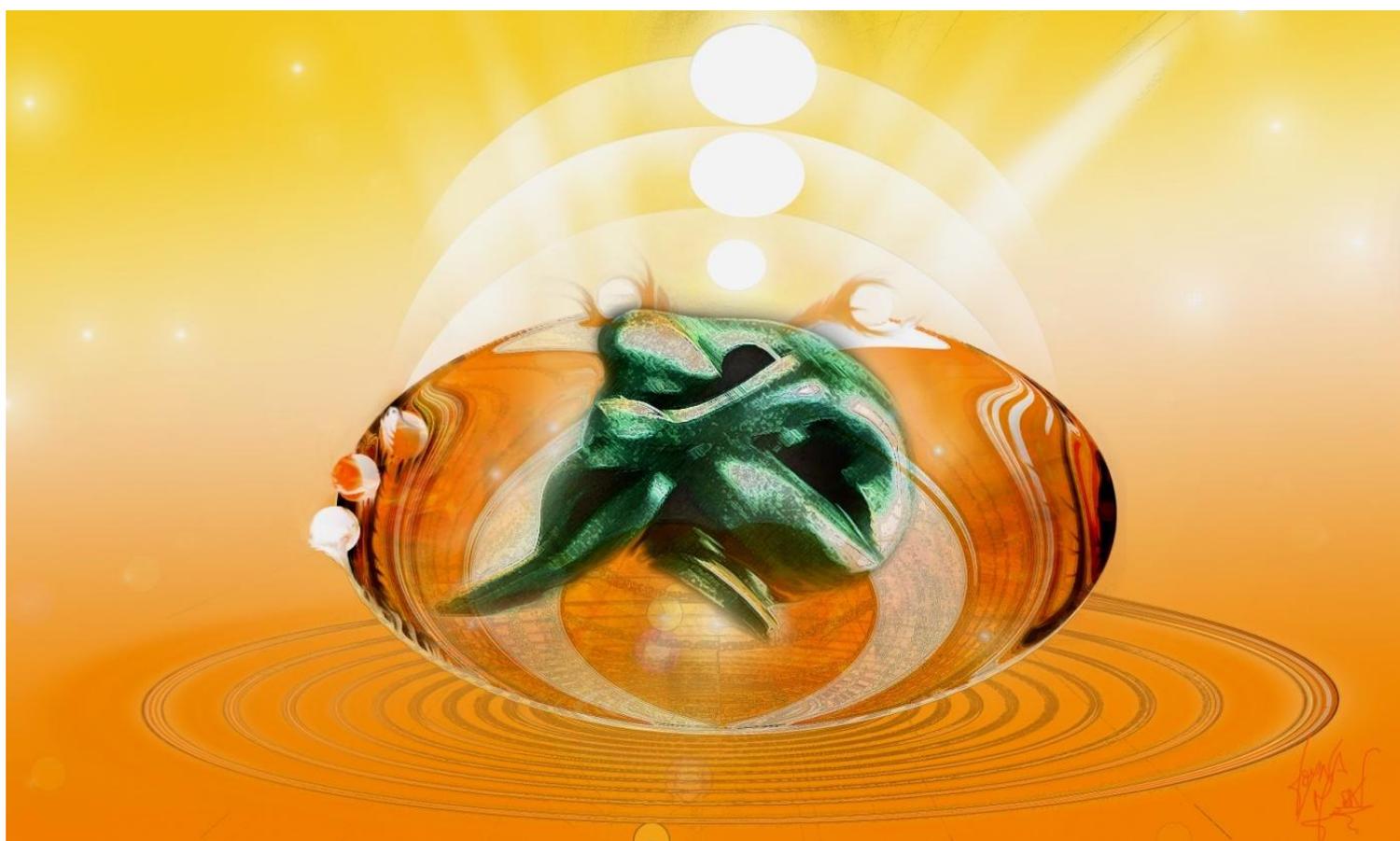


L'ÊTRE INTÉRIEUR

# L'ÊTRE INTÉRIEUR

« DIEU » ? C'EST TOI

PAR STÉPHANE ROBIN



PRÉFACE : NATHALIE GAHERY  
ILLUSTRATION : JOYNA MOON

## SOMMAIRE

**ILLUSTRATION** \_\_\_\_\_ **PAGE 4**

**PRÉFACE** \_\_\_\_\_ **PAGE 5**

**INTRODUCTION** \_\_\_\_\_ **PAGE 8**

**CHAPITRE 1 : LA SOURCE** \_\_\_\_\_ **PAGE 9**

- INCARNATION ET RÉINCARNATION \_\_\_\_\_ **PAGE 11**

- LE CHRIST \_\_\_\_\_ **PAGE 12**

- L'EXPÉRIENCE DE VIE \_\_\_\_\_ **PAGE 13**

- L'ASCENSION \_\_\_\_\_ **PAGE 15**

- LA LIBÉRATION \_\_\_\_\_ **PAGE 16**

- L'ÉVEIL \_\_\_\_\_ **PAGE 19**

**CHAPITRE 2 : AUGMENTER NOTRE SIGNATURE VIBRATOIRE** \_\_\_\_\_ **PAGE 24**

- L'ASSOCIATION PENSÉE/ÉMOTION \_\_\_\_\_ **PAGE 24**

- LA MÉDITATION SILENCIEUSE \_\_\_\_\_ **PAGE 27**

- L'EXPRESSION DE L'AMOUR INCONDITIONNEL \_\_\_\_\_ **PAGE 28**

- LA TROUSSE À REMÈDES ÉNERGÉTIQUES INTRINSÈQUES \_\_\_\_\_ **PAGE 31**

- SE LIBÉRER DE NOS PEURS \_\_\_\_\_ **PAGE 34**

- L'AUTOLIMITATION \_\_\_\_\_ **PAGE 36**

- LA SOUFFRANCE \_\_\_\_\_ **PAGE 37**

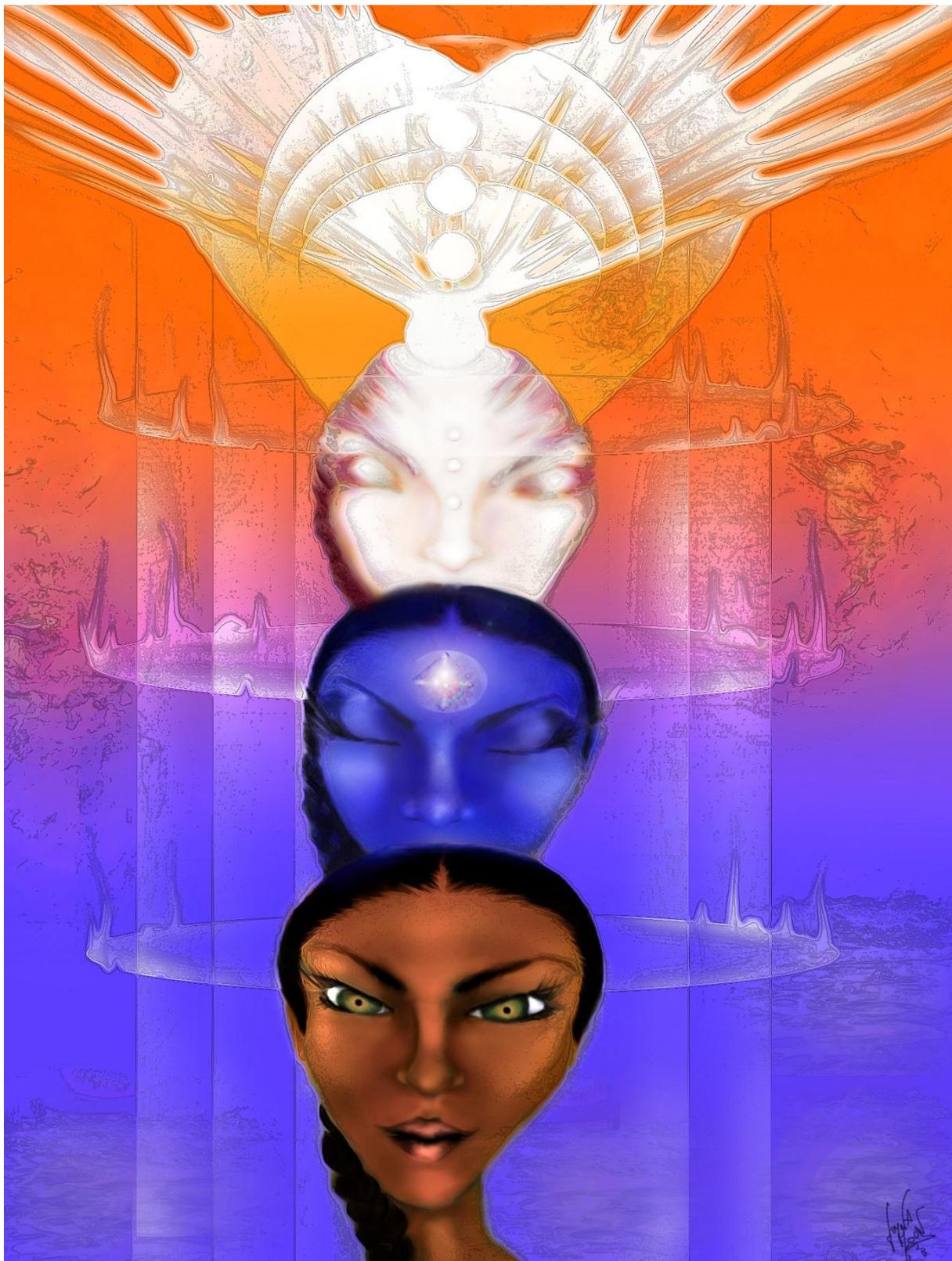
- LA PRATIQUE \_\_\_\_\_ **PAGE 39**

- L'ÉLÉVATION DE LA FRÉQUENCE VIBRATOIRE \_\_\_\_\_ **PAGE 41**

- L'ILLUMINATION \_\_\_\_\_ **PAGE 42**

- TU ES LA SOLUTION \_\_\_\_\_ **PAGE 43**

<b>CHAPITRE 3 : TEXTES</b>	<b>PAGE 46</b>
- LETTRE D'ÉVEIL	PAGE 46
- DE L'ÉTINCELLE À LA LUMIÈRE	PAGE 47
- RÉFLEXION SUR CITATION	PAGE 48
- LÂCHER-PRISE	PAGE 49
- LA RE-LOVE-UTION	PAGE 51
- RACISME ? IGNORANCE !	PAGE 52
- LE SEXE	PAGE 53
- LE CŒUR	PAGE 54
- LE COUPLE	PAGE 55
- L'AMOUR UNIVERSEL	PAGE 57
- SOYONS NOUS-MÊMES	PAGE 58
- LA VÉRITÉ DU CŒUR	PAGE 59
- LE TRAVAIL SUR SOI	PAGE 61
- OSER ÊTRE SOI !	PAGE 62
- L'APPRENTISSAGE	PAGE 63
- LE GUERRIER SPIRITUEL	PAGE 64
- L'ARGENT	PAGE 65
- SERVICE À AUTRUI	PAGE 67
- LA CHARTE DE L'ÊTRE INTÉRIEUR	PAGE 68
- ODE À LA SOURCE	PAGE 68
<b>CHAPITRE 4 : CONCLUSION INTRODUCTIVE</b>	<b>PAGE 69</b>
<b>CHAPITRE 5 : CITATIONS</b>	<b>PAGE 71</b>
<b>INDEX : DÉFINITIONS &amp; RÉFÉRENCES</b>	<b>PAGE 77</b>
<b>MERCI !</b>	<b>PAGE 84</b>



## PRÉFACE

(PAR NATHALIE GAHERY)

*Nathalie Gahery est une jeune femme de 37 ans, maman de trois enfants. Elle voue sa vie professionnelle depuis près de 10 ans à l'enfance handicapée en tant que psychomotricienne.*

**D**evant moi se dessine un chemin encore invisible. Invisible parce que je cherche à le percevoir par la seule réalité que je croyais connaître, celle qui nous a été transmise depuis des générations, depuis des millénaires.

À travers des expériences « insolites » j'ai ressenti à plusieurs reprises qu'il y avait autre chose que ce que je percevais dans ma réalité physique, psychologique, culturelle, éducative. Une coïncidence d'évènements, une pensée perçue au même moment qu'une autre personne, une anticipation d'évènement à venir, la sensation d'avoir déjà vécu ou vu une situation. Malgré cela, j'ai poursuivi ma route en gardant dans un coin de ma tête ces souvenirs d'évènements étranges et surtout la force pénétrante dont ces perceptions sont chargées et qui me font leur donner une place toute particulière. J'ai parfois pris position contre des faits, des idées qui m'étaient insupportables et j'ai fait l'expérience de la grande difficulté de rompre avec ma culture, avec mon milieu, avec ma famille.

Alors j'ai préféré fermer les yeux sur ces Vérités auxquelles je croyais intimement et j'ai suivi ce que l'on me disait de faire, car j'avais peur. Peur de perdre, peur d'être incomprise, peur d'être rejetée, peur d'être seule, peur de ne pas y arriver seule. Et tout cela, je le réalise aujourd'hui. Ces perceptions subtiles sont restées dans le fond de mon Cœur, et résonnent aujourd'hui comme des Vérités qui apportent un doux souffle de vie en réponse aux questions existentielles auxquelles l'homme essaie de répondre en vain depuis des millénaires et que je me pose moi-même : qui sommes-nous ? D'où venons-nous ? Vers quoi allons-nous ? Lorsque je regarde le monde, tel que l'homme l'a fait évoluer, d'autres questions apparaissent. Pourquoi tant de gâchis ? Pourquoi tant de violence ? Pourquoi tant de maladies ? Pourquoi tant de souffrance ? Pourquoi tant d'injustice ? Pourquoi tant de répétition d'erreurs et d'horreurs à travers les âges ?

Plusieurs fois j'ai eu à débattre autour de la question « l'homme est-il naturellement bon ? » au regard de tout ce qui se passe dans le monde. Je n'ai jamais pu adhérer au discours des détracteurs de cet avis, car je n'ai jamais vu dans les yeux d'un tout petit enfant, d'un nouveau-né, une once de malveillance. De fait, j'ai toujours pensé qu'un homme pouvait, en se cachant derrière ses mauvaises actions, donner l'illusion qu'il est mauvais alors que sa nature première est le total opposé.

L'époque que nous sommes en train de vivre nous confronte à la réalité : les choix de nombre d'êtres humains sur notre Planète ont amené celle-ci à un déclin, tant sur le plan de notre environnement que de notre espèce même. Face à cette réalité, comment garder l'insouciance et la Joie dont nous avons tous besoin pour vivre heureux et en Paix, puisque c'est ce à quoi nous aspirons tous ?

Comment se projeter dans la vie avec Confiance et sérénité alors que les rapports de santé, les états de guerre, la montée de la criminalité et de la violence, les crises économiques, la destruction de la Planète nous ramènent constamment à nous demander s'il existe un avenir meilleur ? Pourtant, nous pouvons ne pas accepter ceci comme une fatalité. Nous pouvons ne pas accepter que notre vie soit un poids pour nous ou les personnes que nous aimons. Nous pouvons changer cela en changeant notre regard sur le monde, en changeant notre regard sur nous. Cela implique d'ouvrir

notre Cœur et d'y laisser s'exprimer cette part de nous-mêmes que nous avons tant étouffée depuis de nombreuses années.

De laisser s'exprimer cette petite voix, qui, de nombreuses fois, s'est faite interrompre, car son discours n'était pas assez réaliste, trop naïf ou utopiste sur la réalité de la vie et de l'homme. J'ai également été amenée à discuter de la question « y a-t-il quelque chose après la mort ? ». Chaque fois la même réponse revient.

Lorsque je repense à tous les moments forts de ma vie, fait de joie ou tristesse, il s'y trouve une chose commune au-delà de la nature émotionnelle du vécu, il y a une puissance phénoménale qui abat ou fait grandir, parce qu'à ce moment-là, elle semble nous envahir ou nous quitter. Cette force si particulière est liée à la certitude qu'au moment où nous le vivons, quelque chose nous quitte ou nous est enfin accessible. Cette conviction n'est autre que notre Foi en le pouvoir que cette chose, cet événement ou cette personne a sur nous, notre capacité à rassembler notre Force Créatrice pour agir, ou à perdre le contact avec elle, par désespoir.

Cette force, je ne peux la voir avec mes yeux de chair, mais je peux la sentir vivre en moi ou me quitter. Il y a quelques mois, je me disais que je suivais mon instinct, car je n'identifiais pas ce qui était à l'origine de mes comportements, de mes choix. Je ne percevais pas le lien qui unit toutes les étapes de ma vie. Aujourd'hui, lorsque je regarde derrière moi, je comprends que quelqu'en ait été la nature, bonne, mauvaise, joie, tristesse, Amour, colère, douceur, blessure, toutes ces étapes avaient leur utilité, leur raison d'être.

Elles font ce que je suis aujourd'hui, mais je sais maintenant que je peux décider de ne plus les subir, et d'être en totale Conscience que je suis à l'origine de tout ce que je vis. Dans les pages qui vont suivre, vous allez découvrir ce qu'est votre vraie nature. Celle de votre essence Spirituelle et comment la condition humaine de notre vie terrestre nous a amenés à oublier progressivement qui nous sommes véritablement. Vous allez découvrir qu'il existe un ensemble de moyens, d'outils, que vous avez à portée de main pour renouer avec votre vraie nature ou plus exactement pour vous amener à l'exprimer de manière consciente et constante dans votre quotidien.

Vous allez pouvoir identifier au sens de « ...mettre des noms sur... » Nombre d'expérimentations que vous avez déjà faites, sans n'avoir encore jamais pu mettre de signification exacte sur ce dont il s'agissait. Vous allez peut-être aussi réaliser combien cette prise de Conscience pourrait induire des changements dans votre vie. Tous ces changements sont là pour vous aider à exprimer pleinement ce que vous êtes, dans le respect de votre Bien-être.

Je suis mère et c'est avec mes enfants et ma famille que je veux avancer dans cette réalité. Je veux laisser les Esprits de mes enfants s'Éveiller tels qu'ils demandent à l'être. Je veux leur apprendre le monde dans lequel nous vivons et le monde d'où l'on vient, pour aller ensemble vers celui qui sera notre monde de demain. Je veux que leurs yeux, encore innocents, nous montrent la Vérité de notre condition, car c'est à travers la pureté de leur regard et de leur Esprit que se parle la langue des sages.

Je remercie infiniment toutes les personnes que j'ai rencontrées sur ma route et, car elles m'ont permis de devenir qui je suis, et je souhaite à chacun d'entre vous de vivre pleinement la réalité de votre être. Merci de me permettre de partager dans ces quelques lignes ma foi en la Vérité de ce que nous sommes.

Merci à chacun d'entre vous, de faire que votre vie et celle de ceux que vous côtoierez soient remplies de Bienveillance. C'est en œuvrant chacun pour le Bien de nos proches que nous accède-

rons au but ultime de notre existence, faire que notre monde exprime ce pour quoi il a été créé, la beauté et l'Harmonie à travers l'expression de l'Amour.

Que cette lecture vous accompagne et vous assiste dans l'Éveil à votre réalité Spirituelle. Que cette lecture vous remplisse de joie et de Foi en la beauté de ce que la vie met en nous, cette force immense qui nous permet d'accomplir, de réaliser, de donner, de construire et d'être heureux.

Cette force qu'est l'Amour nous permet de déplacer les montagnes et c'est en réalisant qu'elle est présente à chaque seconde de notre vie, en nous et tout autour de nous, que nous réalisons que tout est possible, si nous le voulons vraiment.

Belle lecture.

## INTRODUCTION

**À** tous ceux et à toutes celles qui cherchent et qui trouveront, à tout ceux qui sont en quête de « quelque chose », en cette ère de densité obscure et apeurée : il existe une aube qu'il est possible de contempler si nous le désirons ardemment. La vie que vivons à l'heure actuelle, est-ce réellement la vie que nous voulons mener ? Il y a un monde dont nous ignorons tout, dont nous avons oublié la Connaissance, car nous ne prenons plus le temps de nous écouter, de nous entendre. Notre existence actuelle est illusoire. N'est-il pas ?

Comprenons ici l'illusion comme étant une interprétation erronée de données sensorielles, émotionnelles, mentales ou égotiques liées au monde matériel, au monde limitatif de la forme. Nous pouvons et devons vivre une autre réalité. Libérons-nous en parcourant le sentier intérieur que foulent un petit nombre de nos frères et sœurs, même si cela, à l'heure de la rédaction de cet ouvrage, s'amplifie exponentiellement.

Nous nous devons, maintenant, de nous éveiller pour certains, de nous re-éveiller pour d'autres. Nous devons connaître ce qui nous attend. De profonds changements ont cours actuellement pour notre Planète, une transformation du monde tel que nous le connaissons aujourd'hui a lieu.

Mais dis moi, toi qui lis ces lignes : quelles questions te poses-tu dont tu n'aies déjà intrinsèquement la réponse ? La réponse est présente en toi depuis la toute première étincelle de vie. Puisse cet ouvrage faire résonner en toi des Vibrations qui te permettront de discerner ce que tu ressens juste en toi.

En réalité, que sont les mots, sinon des échos lancés dans le Cœur voilé de notre Conscience aux abois, cherchant à faire résonner au fond de nous une Vérité déjà existante, ne cherchant qu'à s'exprimer pleinement, en accord avec nos actes, paroles et pensées. Ne nous empêchons plus de rêver, soyons ce rêve ! Nous avons simplement à apprendre à rêver justement. Nous devons vivre nos rêves intérieurement, sans jugement, ni doutes, ni attentes. Car c'est lorsque nous nous y attendons le moins que ceux-ci se réalisent.

Grâce à ce que l'on nomme le Lâcher-prise, qui est la porte de la manifestation. Acceptons aussi que cela ne se passe pas comme "prévu" par notre mental, nos projections de doutes. Nous avons été capables de créer la bombe nucléaire ! Non ? Nous avons aussi la possibilité de créer la Paix ! Non ? Une question que nous pouvons nous poser : que puis-je faire pour améliorer le monde, mon monde aujourd'hui, maintenant ? Et qu'ai-je créé aujourd'hui en ce sens ?...Créons le monde dans lequel nous voulons vivre, cela commence maintenant en faisant le choix ! N'est-ce pas de notre responsabilité ?

Chère Conscience du Cœur qui lis ceci, c'est à toi que nous nous adressons, permets-toi de Lâcher-prise, et explorons ensemble de nouvelles dimensions de la réalité et nous accéderons ainsi à la véritable Connaissance, la Connaissance de nous-mêmes, notre Être Intérieur. Voici, selon mon expérience, mon interprétation de la Vérité, celle qui est sous-jacente à toutes les Vérités concernant :

## CHAPITRE I

### LA SOURCE

L'Être Intérieur est la parcelle Divine en nous. Il prend de nombreuses appellations en fonction de nos croyances, nos cultures et nos religions :

L'Être Intérieur Supérieur, le grand Architecte, l'Être Suprême, l'Esprit, le corps Spirituel, le Christ, l'Être Divin, l'Ange Intérieur, l'Enfant Intérieur, l'Être intime, la Conscience, le Cœur, le Chi en chine, le Ki au japon, le Prâna en inde, le Tao...etc. tout ceci n'est pas très important en réalité, car, peu importe Son nom, Il « est » ce qui nous anime, Il «est» notre vraie nature, Il «est» nous, ce que nous sommes ! Afin de saisir pleinement ce qu'est l'Être Intérieur, il s'agit de le remettre dans un contexte global et de comprendre Son origine. De mon point de vue, il existe une Source d'où tout provient, vit et où tout retourne. Entendons par «tout» la totalité absolue et inter-dimensionnelle de la Création multi-Universelle. Cette Source est constituée d'une Force Toute-Puissante communément appelée «Amour Fraternel Universel Inconditionnel».

Nous pourrions visualiser cette Source comme une gigantesque masse énergétique, tel un soleil Lumineux cristallin (transparent de pureté), qui posséderait des milliards de rayons très fins se répandant et rayonnant dans l'Infinie galaxie cosmique Universelle, et au bout desquels il y aurait un mini soleil à l'image du gigantesque. Et ce petit soleil, c'est l'Être Intérieur, la Conscience, l'Esprit, ce petit soleil, c'est nous ! De même ce petit soleil est relié naturellement à tous les autres petits soleils. Ce petit soleil interne est appelé «Lumière» qui est «La» Source d'information énergétique, La Source de la Connaissance. C'est dans notre ADN\*, plus précisément contenu dans ses hélices, qu'est gardée et protégée l'Information, la Lumière.

Mais comment trouver cette réalité ? Comment avoir accès à cette fabuleuse information ? Nous n'avons pas à la chercher. Parce qu'elle est notre héritage, cette information nous sera révélée à mesure que notre fréquence Vibratoire augmentera à travers notamment notre système nerveux. Ne sommes-nous pas dans les temps de l'apocalypse ? Saviez-vous que le terme «apocalypse» signifie «révélation» ? Mais pour la plupart d'entre nous, cela a été oublié. L'Être humain est la clé d'accès à cette information, par l'Amour Inconditionnel. Nous sommes une part de cette Source, humainement appelée «Dieu», et nous sommes une énergie composée d'Amour et de Lumière. Nous sommes Pure Énergie Infinie, Éternelle et Abondante. Toute la Création est faite de et baigne dans cette Énergie Universelle : minéraux, végétaux, animaux, Êtres humains, Êtres Spirituels (ou Être de Lumière), si bien que nous sommes tous interconnectés les uns aux autres. C'est une illusion que de nous voir séparés, en réalité nous ne faisons qu'un car tout ce qui est, nage dans cette énergie ou substance éthérée. Que ce soit à l'intérieur de soi ou tout autour de soi.

En effet en tant qu'énergie, nous émettons et recevons des informations électromagnétiques. Ces données énergétiques contenues en nous, sont définies comme étant basses ou hautes, rapides ou lentes. En réalité, elles déterminent notre signature, taux ou fréquence Vibratoire. Plus notre reconnexion avec notre Être Intérieur est forte, plus notre signature Vibratoire s'élève, de même, plus notre fréquence Vibratoire augmente, plus notre connexion avec notre Divinité intrinsèque se renforce et vice versa, il en va de même concernant les fréquences Vibratoires basses. L'Être Intérieur se nourrit et se renforce sous l'effet des Énergies Positives, d'Amour que nous lui donnons et que nous répandons ! Nous sommes et vivons dans ce pur océan énergétique où s'échangent et s'entrelacent toutes les informations énergétiques transmises et reçues. Elles impactent directement à la fois notre propre existence, mais également l'existence de l'humanité ou col-

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

lectif humain tout entier, et le monde du vivant, au premier rang duquel se trouve notre belle Planète bleue.

C'est au travers de ce Pur Océan de Conscience Universelle, que l'Être humain appelle le «vide», le «rien», l'«invisible», que nos pensées, nos Prières, nos émotions, nos intentions, nos actes, nos paroles sont reçues, traitées, renvoyées, recyclées, car elles sont elles aussi énergies. C'est uniquement notre manière de décoder la réalité qui en fait du «rien», du «vide» ou du «solide». Nous sommes plus que notre corps physique, humain, au sens de la chair, nous ne sommes pas limités à nos corps physique et psychologique, nous sommes des Êtres Spirituels, des énergies animées par notre Esprit (ce qui donne à notre humanité toute sa valeur) vivant une expérience humaine par choix, conscients, que nous allons tout oublier. En oubliant qui nous sommes, pourquoi nous sommes là, d'où nous venons, où nous allons. Nous savions aussi que nous ferions tout ce qu'il faut pour retrouver la mémoire, au travers de nombreuses expériences de vies différentes et variées auxquelles il nous faudrait, à chaque fois, si tel est notre choix, trouver la juste réponse.

Tant que nous n'avons point appris, l'expérience se répétera dans nos vies, sous une forme ou sous une autre, mais elle se répétera plus intensément à chaque fois jusqu'à ce que nous comprenions et réalisons pleinement la portée exacte de cette expérience. Faire de nos erreurs des leçons, de nos imperfections des perfections, de nos défauts des qualités, de nos pêchés des vertus, et cela même si nous devons revenir sur Terre à de nombreuses reprises. La reconnexion avec notre Être Intérieur, sublime notre humanité temporaire cyclique.

Cet Être Intérieur, Eternel, est composé de ce que l'on appelle, le corps astral\*, l'aura\*, les chakras\* qui sont des centres d'énergie, au nombre de 12. 7 à l'intérieur du corps physique et 5 à l'extérieur de celui-ci. Pour ceux présents à l'intérieur du corps, il est facile de s'y connecter dès lors que nous nous autorisons à ressentir ! ces 7 centres d'énergies sont reliés 1 à la survie, 2 à la sexualité, 3 à la perception des sentiments, 4 au Cœur, centre de la Compassion, 5 à la Connaissance de la Sagesse, 6 au troisième œil, l'Harmonie entre la Sagesse et le Cœur et 7 à la Connaissance de qui nous sommes réellement : unicité. Les 5 autres nous donnent une autre perception de l'éternité. Mais nous sommes également composés d'un champ électromagnétique auto-généré qui permet l'échange d'informations et nous confère des capacités Spirituelles illimitées, abondantes, naturelles, innées, mais purement et simplement oubliées.

Ce que nous avons oublié en réalité, c'est que nous sommes «Dieu» dans la chair. Oui, l'Esprit vivant dans ce fantastique véhicule terrestre qu'est le corps humain, qui est qui nous sommes, possède toutes les capacités d'Omniscience\*, d'Omniprésence\* et d'Omnipotence\*. Cet oubli est l'une des raisons pour laquelle nous avons cette fâcheuse tendance à déifier à tout va. La phrase communément admise disant que nous serions des Êtres humains vivant une ou des expériences Spirituelles, m'apparaît alors comme étant dénuée de sens et à l'opposé de la réalité. En fait, nous sommes des Êtres Spirituels expérimentant la vie humaine. Il nous faut Être parfaitement conscients que l'ensemble de nos expérimentations terrestres successives, se fait sous le regard de La Source Divine intérieure Bienveillante de notre Conscience, de notre Cœur, et sous l'égide des lois Universelles telles que : la Loi de cause à effet (ou causalité), la Loi du Libre-Arbitre\*, la Loi de manifestation\*, la Loi karmique\*. Depuis des milliers d'années, en expérimentant de nombreuses vies, nous revenons au travers des cycles de réincarnations, parfaire notre apprentissage en expérimentant la vie sur cette immense et fabuleuse bibliothèque Universitaire bleue qu'est cet Être vivant appelé Gaïa, Urantia ou Planète terre. Il est important, à mes yeux, de noter la différence entre incarnation et réincarnation, de même qu'entre Âme et Esprit.

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

## INCARNATION ET RÉINCARNATION

**N**ous avons initialement, pour notre première venue sur Terre, fait le choix de venir entamer cette expérience terrestre. Un Esprit qui fait le choix pour la première fois d'expérimenter cette fusion avec le corps physique, fait le choix de s'incarner afin de former ensemble une « Âme » sur Terre. Afin d'Être précis dans l'élaboration de cette définition, je rappellerais que l'Esprit n'est pas l'Âme, de même que le corps n'est pas l'Âme. L'Âme est le résultat du rendez-vous entre le corps et l'Esprit, que ce soit dans l'utérus ou ailleurs, l'Âme est le produit de la fusion du corps et de l'Esprit. L'Âme, définissant l'Être humain.

Il naît avec le plein potentiel de son pouvoir Spirituel non adultéré ou altéré par les notions humaines, les lois, les dogmes et préceptes, les enseignements, la morale, l'injustice humaine, les limitations issues de la pensée humaine, tout ce qui constitue le « voile » aveugle qui empêche l'homme d'exprimer sa vraie nature initiale qui est « la Divinité dans l'homme » (l'homme-Dieu). Donc tant que cet Esprit, venant pour la toute première fois sur Terre (par l'incarnation) n'aura pas été adultéré ni altéré, il sera « la Lumière du monde » (la totalité du pouvoir de Dieu manifesté dans l'homme). Sa vie sera l'exemple même que l'homme, dans sa vraie nature est « fils de Dieu ».

Un tel homme vibre constamment sur le champ Vibratoire Divin, et son approche de la vie reflète cette maturité suprême. Ayant conservé la lucidité de sa perfection initiale, cela se reflète sur son corps physique, qui vibre ainsi au-delà de la corruption physique, et il n'aura pas à expérimenter l'illusion de la mort. Le karma n'existe pas pour un tel homme. En général, une fois sa mission sur Terre accomplie (car nous avons tous une mission à accomplir sur Terre) comme nous pouvons le constater à travers les récits de divers groupements de peuples, un tel homme passe à trépas en emportant son corps physique avec lui.

Il ascensionne dans toute sa gloire, et peut circonvoluer à souhait pour l'éternité, car il est amalgamé à « Dieu » Source de toutes les Sources, ainsi que le firent Jésus de Nazareth devenu Christ, Simon Kimbangu\*, Simao Koto\*, Râ, le prince Siddhârta devenu Bouddha\*, Quan Yin...etc. que l'on appelle plus communément des maîtres ascensionnés\*.

Mais, lorsque nous ne conservons pas notre état de perfection, lors de notre incarnation initiale, pour toutes les raisons que j'ai précitées plus haut, nous subissons l'expérience de la séparation du corps et de l'Esprit causée par l'illusion de la mort. C'est ainsi, que s'applique alors la Loi karmique.

Les diverses réincarnations suscitent des séparations répétitives afin d'accomplir les cycles karmiques obligatoires, nécessaires pour permettre à l'Esprit de parfaire sa signature Vibratoire et d'atteindre le niveau Spirituel de perfection Divine qu'il exprimait avant l'échec de son incarnation initiale. Selon ce que l'on a exprimé au cours de la vie, les circonstances des réincarnations successives varient en fonction des signatures Vibratoires des réincarnations précédentes.

Contrairement à cette croyance bien connue que nous choisissons nos parents ou notre famille lors de nos nouvelles réincarnations, nous ne choisissons en aucun cas ! En réalité, nous sommes soumis à la charge karmique accumulée durant nos expériences terrestres, c'est donc en fonction de cette tonalité que notre Esprit va Être automatiquement envoyé dans une famille prête, elle aussi, à recevoir cet Être, car la tonalité Vibratoire de la famille sera en osmose avec lui. Croyez vous qu'hitler ait pu choisir la famille dans laquelle il s'est réincarné ?

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

Pour résumer, « l'incarnation » initiale est un choix que nous faisons délibérément, mais, « la réincarnation », est un « moyen » ou une « loi » cosmique mise à notre disposition, aussi longtemps que nous ne nous serons pas pleinement éveillés à nous-mêmes, permettant de réintégrer notre réalité originelle. Cette Vérité établie, nous comprenons que nous devons retourner à La Source, à l'état de grâce que nous avons lors de notre incarnation.

Par exemple lorsque que nous utilisons le terme « Christ », c'est en fait, qu'à un moment, lorsque notre signature Vibratoire reste très élevée, nous finissons par nous amalgamer à La Source Divine, c'est ainsi que Jésus de Nazareth est devenu Jésus-Christ, car il a exprimé la Force Christique, la force Divine.

### LE « CHRIST »

Le terme « Christ », du grec « Christos » est la traduction du terme hébreu « messie » qui veut dire « oint » : une personne ayant eu une onction\*. Associer le vocable « Christ » à une seule personne, nous rend inférieur et rend cette personne inaccessible. Prenons Conscience maintenant, que le « Christ », se trouve en chacun d'entre nous, et qu'il a la possibilité de nous faire évoluer, selon notre Foi. Par ce fait, les enseignements de Jésus, nous paraîtraient bien plus clairs.

Prenons Conscience, que le « Christ intérieur » est égal au « moi intérieur », qu'il est égal à « l'Être Intérieur », au « corps astral ». En clair celui qui exprime la pleine puissance de son être intime au point de ne faire plus qu'un avec, se libère de la Loi karmique, se libère de ce que les hommes appellent « la mort » ou du cycle des re-naissances.

Aujourd'hui même, à l'heure de la lecture de ce document, des êtres se reconnectent à ce que l'on appelle « la perfection », le retour à l'état de notre première incarnation, mais avec l'expérience de l'apprentis-sage de la vie sur notre vaste et fabuleuse bibliothèque « uni-versi-terre » dans notre escarcelle. L'objectif final est de ne faire plus qu'un avec l'un et de réaliser que nous ne sommes pas dans la Lumière, mais que nous sommes bien la Lumière. Notre vie entière devient alors une Prière à elle seule. Nous pouvons nous extraire de ce karma, en prenant tout simplement la décision durant cette expérience de vie ci.

Bon nombre de croyants croient à la venue du messie à « la fin des temps » (sa venue ou son retour). Or, presque tous les peuples de différentes contrées et cultures ont presque chacun eu leur « messie » (sauveurs ou annonciateurs du royaume Divin). Dans la Torah, par exemple, la venue du messie fut promise au peuple d'Israël et, « Jésus de Nazareth » vint sur Terre afin de remplir cette mission précise, n'est-ce pas ? Il vint donc au sein du peuple d'Israël afin d'éduquer ses contemporains sur le vrai sens de la réalité Divine ainsi que sur le sens profond et réel de la vie.

En suivant et en démontrant personnellement les principes et préceptes Divins consistants en l'Amour Inconditionnel et au Pardon Miséricordieux, il finit par élever ses Vibrations jusqu'au point de saturation où il exprima, la totalité du pouvoir de « Dieu » manifesté dans la chair de l'homme terrestre. C'est cela même, la signification de l'expression Christique de la transfiguration dont notre frère « Jésus de Nazareth » nous a donné un si bel exemple, de par son caractère particulier

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

Car « Christ » signifie : l'expression, de par un être humain, de la manifestation de tous les attributs de Dieu omnipotent omniscient et omniprésent. Un être s'étant reconnecté avec ses sommités Spirituelles devient inéluctablement amalgamé à Dieu et trépassé en emportant son corps, puisque l'illusion de la mort n'a plus d'effet sur lui. C'est uniquement pour cette raison (et non pour purifier l'humanité de ses péchés) que « Jésus de Nazareth » choisit le chemin de la croix afin de démontrer de façon efficace cet amalgame avec Dieu.

Pour démontrer à la face de toute l'humanité le fait que cette ultime union d'avec Dieu, conduit l'homme de chair, ayant manifesté « Christ », à passer outre la violence illustrée par l'illusion de la mort physique. D'autres êtres humains, Bien avant « Jésus de Nazareth », ont manifesté cet état « Christique » et, d'autres l'ont manifesté et le manifesteront encore après lui !

N'avait-il pas prêché qu'en suivant son enseignement nous aboutiront au même résultat que lui ? N'avait-il pas rajouté que nous ferons de bien plus grands miracles qu'il n'avait effectués ? Nous aurait-il menti en professant tout cela ? « Jésus de Nazareth » n'est devenu « Jésus-Christ » qu'après avoir manifesté le « Christ » en lui. Vois-tu, dans le cycle général de « l'histoire », le retour du « Christ » est programmé. Mais, dans le cycle de la vie humaine, il a toujours été présent, et, il ne nous a jamais quittés. Par ailleurs, « Noël », qu'importe la date où cette journée est célébrée, symbolise l'expression de la manifestation du « Christ » en l'homme.

Alors qu'à l'heure de la rédaction de cet ouvrage il symbolise plutôt l'expression de la manifestation du « Christ » pour l'homme. Tous les êtres humains ont le « Christ » en eux, il suffit d'en prendre Conscience. Dès que l'on en prend Conscience, nous modifions nos Vibrations, nous remettons le « Christ » sur le trône, nous « renaissions de nouveau ». C'est ainsi que : « Dieu » est dans son saint temple, que toute la Terre fasse silence devant lui ». Le temple est notre corps. C'est en faisant taire notre personnalité, en écoutant le silence en nous que nous nous reconnectons à « lui » donc à nous-mêmes. C'est-ce que toutes les religions nous ont caché, nous maintenant dans l'ignorance et gardant le contrôle sur nos vies.

De par notre manière d'expérimenter la vie qui nous est offerte, nous pourrons de nouveau et finalement, nous reconnecter à la Connaissance et reprendre le « pouvoir ».

### L'EXPÉRIENCE DE VIE

Lorsque nous ré-ouvrons nos yeux de chairs, une fois la connexion Esprit/corps physique rétablie, lors de notre mise au monde, c'est comme avoir été dans une caverne, sombre, pendant trop longtemps et que subitement nous en sortions, aveuglés par la Lumière du jour.

Pendant les premières années de nos vies, bien que n'en ayant aucun souvenir, nous percevons tout : l'aura et ses célestes couleurs, nous ressentons à la fois la beauté de l'Amour et la dictature de la peur. Nous sommes en cet instant, pureté absolue, quelque peu groggy certes, mais en connexion avec celle qui nous a permis de satisfaire notre choix, la Divine Source de toutes les Sources, Source de tout pouvoir et de toute bonté. En grandissant dans la densité, nous devenons aussi denses que notre terre mère a pu l'être, par la responsabilité de notre ignorance et de nos peurs. Gardons en mémoire que tout ce que nous envoyons nous revient. Nous finissons par oublier qui nous sommes, d'où nous venons et pourquoi nous sommes présents sur Terre ici et maintenant.

De ce fait, nous finissons par nous identifier au monde de la forme, au monde matériel (que certains appellent la troisième dimension de la réalité, celle de la densité) c'est-à-dire que nous

nous identifions à notre physique, à nos pensées, à notre mental, à nos peurs, à notre personnalité. En somme, nous nous identifions à un être inférieur, Source de toutes peurs et ignorances : l'ego dominant qui se nourrit de nos peurs. Ce qui a pour effet de nous laisser vibrer sur des fréquences très basses, très denses. Tout comme l'ego, le mental a, lui aussi, sa raison d'être, raison pour laquelle il faudrait que l'individu enclin à exprimer la splendeur de son Être Intérieur apprenne, indubitablement, à dompter son mental pour en faire l'allié du Cœur, l'allié de sa Conscience. Car la Présence Intérieure ne s'exprime jamais par le mental, mais au travers du Cœur décomplexé de notre Conscience aimante et dévouée.

En nous nourrissant consciemment ou non de Vibrations aussi « basses », notre corps physique subit ces faibles énergies. Dès lors, nos émotions négatives non-résolues accumulées depuis tant d'années et autant de fois finissent par « pourrir » en nous. Ce qui a, entre autres, pour effet de rendre notre corps physique malade. Car les énergies ne circulent plus comme elles devraient.

En laissant l'association ego/mental prendre le dessus sur nos vies, nous permettons au moi inférieur ou être inférieur de dicter sa loi sur notre existence. Au-delà même de notre propre personne, nous contribuons à projeter, dans le vaste océan de Conscience Universelle, l'ignorance et la peur destructrice par l'émission d'ondes énergétiques négatives. Rappelons-nous notre capacité de Co-Création, de manifestation, d'attraction. Voyons ce que nous en avons fait. Or, nous ne sommes rien de tout cela...! Nous avons et nous sommes un Être Intérieur supérieur.

Nous devons nous le rappeler, nous en souvenir, nous sortir, de ce que j'entends souvent être appelé « le voile de l'oubli », nous avons à nous reconnecter à cette fabuleuse réalité qu'est notre Être Intérieur ou notre nature Divine, Spirituelle. Rétablissons de nouveau la connexion. Oui, absolument, rétablir le contact ! En venant sur Terre, nous apportons avec nous cette essence, là, ici, maintenant, en nous. Nous avons une part de cette Source Divine en nous qui « est » ce que nous sommes tous en réalité : La Source dans la chair qui est Conscience Infinie et Éternelle.

On nous a fait croire que nous étions séparés, que nous vivions dans la dualité. Du point de vue du monde de la forme, solide, non Spirituel. C'est vrai, mais il n'en est rien. Nous sommes tous interconnectés. Il n'existe aucun espace de vide, comme on nous le laisse croire ou comme nos yeux de chair nous le laissent illusoirement « voir ». Entre toi ma sœur à la réunion et toi mon frère en inde, cet espace est en fait un immense océan énergétique Universel « invisible » appelé aussi champ éthérique\* ou circulent librement pensées, mots, émotions, Prières de toutes polarités.

Cette Source, qui est à la base d'absolument tout dans le multivers, est présente dans chacune de nos cellules subatomiques, à l'image de la cellule originelle, comme d'ailleurs dans toutes cellules vivantes. Elle est constituée d'une Force Toute-Puissante appelée Amour Inconditionnel, qui nous confère un pouvoir illimité, prenant un aspect lumineux, mais non aveuglant, tout au contraire, plutôt magnétiquement transparent et pur.

La Source, l'Être Intérieur, qui est, ce que nous sommes, nous permet d'utiliser et par voie de conséquence, de posséder toutes les capacités de l'Esprit inhérentes à chaque être Spirituel vivant l'expérience humaine que nous sommes, telles que : manifestation, Création, ubiquité, médiumnie, télékinésie, projection astrale, guérison, auto guérison, télépathie...etc.

Ce sont là nos vrais pouvoirs, c'est là notre vraie nature, grâce à La Source de toute chose et uniquement grâce à elle. Nous ne sommes que des canaux devant permettre à La Toute-Puissance de s'exprimer à travers nous. Nous sommes depuis toujours et pour toujours à son service. Afin de lais-

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

ser s'exprimer l'Être Intérieur, nous devons le nourrir de cette Force Toute-Puissante que nous avons convenue tacitement, en tant que pensée collective, de nommer : Amour Inconditionnel. Mais prenons garde, car l'Amour n'est pas un mot, c'est une force, une énergie, la plus puissante qui soit. Par ailleurs, en opposition, il existe l'énergie la plus basse qui existe et qui ouvre la porte à tous les maux, cette énergie : c'est la peur.

L'Amour, cette Force Énergétique Surpuissante, est à la base de l'Univers, de tous les Univers, de toute la Création. Quand Bien même on nous en aurait altéré la signification, nous avons à ressentir cette force dans nos entrailles, car elle ne demande qu'à être utilisée en Abondance. Nous ne sommes pas faits, conçus, pour vivre dans une autre densité que celle de l'Amour Universel fraternel Inconditionnel.

Cet Amour Inconditionnel s'exprime à travers des attributs, des attributs énergétiques de hautes fréquences tels que : le Pardon, la Compassion, la Paix, l'Acceptation, le Lâcher-prise, la Tolérance, l'Écoute, le Partage, l'Humilité, la Douceur, la Bienveillance, la Vérité, l'Empathie, l'Humour subtil, le Don, le Don de soi, la Joie, la Sérénité, la Foi, la Confiance en soi, le Détachement...etc. En utilisant Ses attributs dans nos vies comme solutions aux problèmes posés, nous nourrissons notre Être Intérieur qui est la part du Divin en chacun de nous, permettant ainsi au Grand Architecte Cosmique de s'exprimer à travers nous au service d'autrui.

Que ressentons-nous lorsque nous exprimons ou recevons l'une de ses énergies en nous ? Nous ressentons des Vibrations ! Nous vibrons ! Au sens propre en fait (parfois on ne croit pas si Bien dire) nous vibrons réellement. Car qu'est-ce qu'une énergie si ce n'est l'émission ou la réception d'une impulsion électromagnétique que nous recevons, émettons et interprétons (plus ou moins consciemment) ? Notre énergie est électromagnétique au même titre que la Terre (champ magnétique terrestre) et que toute la Création.

Nous recevons et émettons des milliers d'impulsions électriques appelées Vibrations chaque jour. Certaines d'entre elles sont élevées et rapides d'autres basses et lentes. Nous les interprétons par notre éducation, nos croyances, nos diverses cultures, notre niveau d'éveil, ou plutôt notre niveau de connexion à notre Être Intérieur. Plus nous recevons et émettons de hautes Vibrations, plus notre taux Vibratoire personnel s'élève, et inversement. Comme je le disais plus haut, nous ne faisons qu'un sur le plan de la Conscience, sur le plan Spirituel. Donc chaque individu qui augmente sa signature Vibratoire, augmente le niveau Vibratoire de ses pensées, de ses paroles, de ses actions, de ses émotions et augmente également son environnement...c'est ce que l'on nomme l'ascension.

### L'ASCENSION

L'ascension est une expansion de la Conscience\* c'est le passage d'un état d'être, d'un niveau de Conscience moins élevé, à un état d'être, de Conscience plus élevée. Un alcoolique qui devient sobre, ascensionne, un dépressif qui devient optimiste, ascensionne, le colérique qui trouve la Paix Intérieure, ascensionne, l'être éveillé qui expérimente l'Unicité ascensionne.

L'Unicité est l'état dans lequel vibre l'une des dimensions Spirituelles (appelée aussi 5e dimension). C'est un état de Conscience où ne règne aucune division, dans lequel ne règne aucune hiérarchie, un état dans lequel nous sortons du jugement Bien/mal, bon/mauvais, positif/négatif. Un niveau de Conscience où nous sommes sortis de la dictature des polarités, trouvant l'équilibre par-

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

fait, l'Harmonie, la voie du milieu. Vivre l'Unicité c'est ce que veut exprimer Lao-Tseu\*, lorsqu'il dit : «cessez toutes pensées».

Expérimenter l'Unicité c'est finalement nous amalgamer à La Source suprême, devenant ainsi notre propre maître ascensionné. L'Unicité est un état d'extase, dans lequel nous expérimentons la vie, dans l'Unité avec le Divin. L'Unicité c'est ne faire plus qu'un, complet, dans le grand tout ! En effet, nous ne sommes pas incomplets, mais un, complet.

Notre Conscience qui est : nous, c'est-à-dire la Conscience, en reprenant ses légitimes droits innés, permet à l'être qui sommeil en notre Cœur, de se ré-éveiller. Elle lui permet de reprendre son pouvoir. Non dans une intention égoïste, mais en n'en étant, au contraire, totalement dépourvu. Le bénéfique en revient à l'humanité et à toute la Création incluant notre Terre-mère. Ainsi, ascensionner, revient, en réalité, à augmenter son taux Vibratoire et à exprimer cette énergie partout, tout le temps et pour tous, sans condition aucune.

L'ascension nous concerne tous en tant qu'individu, mais également et surtout en tant que collectif. Rappelons-nous que nous ne sommes « qu'un », inclus dans un vaste océan d'énergie Universelle où toutes les informations s'échangent, que nous en soyons conscients ou non. L'ascension nous permet aussi de le réaliser pleinement. En tant qu'entité individuelle faisant partie d'un collectif humain, plus j'augmente mon propre taux Vibratoire, plus j'augmente celui de l'humanité en tant qu'une seule entité globale, et par voie de conséquence la Planète elle-même le ressent et en profite. Nous participons alors consciemment à notre libération.

### LA LIBÉRATION

**L**a seule et unique façon de sortir de notre esclavage, la seule et unique façon de lever le voile de l'oubli, de sortir de la densité négative qui nous écrase, c'est de nous libérer par une ré-love-ution, une révolution par l'Amour. Nous libérer, c'est repenser complètement notre manière de penser, d'agir et de communiquer en utilisant le Cœur, en écoutant notre Conscience. Bref la seule façon de sortir de notre auto-asservissement passe par un éveil massif de la Conscience ! re-love-ution !!

« Les temps » qui viennent vont probablement être de plus en plus « secouant » et l'illusion de la négativité s'amplifier. Nos yeux ne pourront se détourner de celle-ci, nous devons donc nous y préparer en toute sérénité afin que nous ne cédions pas à la tourmente potentielle. De cette façon, nous pourrions faire un choix conscient sans être soumis à l'influence du binôme manquant cruellement d'empathie : ignorance/peur. Soyons sereins ! Tout va Bien, rassurons-nous.

Plus il y a d'êtres qui s'éveillent (ou se re-éveil) moins la secousse sera rude ! La secousse peut très bien être inexistante. En effet Gaïa (et nous par extension) peut ne pas passer par tous ces phénomènes cataclysmiques (ouragans, tempêtes, tsunamis, éruptions volcaniques, tremblement de terre, guerres...). En effet tout dépend du niveau d'éveil conscient du collectif humain, tout dépend de la Conscience humaine, tout dépend de la masse critique. Le seul fait de redresser notre situation personnelle nous permet de redresser le monde, car nous sommes le monde et le monde est nous !

Ce que nous appelons « la société » est simplement la somme des pensées et des émotions humaines. Cette dernière est le reflet de nos attitudes. Quand nous changeons nos attitudes, nos intentions, nous transformons « la société ». Rappelons-nous que, pendant que le magicien nous montre sa main droite, la gauche est dans notre poche en train de la vider. Ne nous laissons plus manipuler, nous sommes des êtres Spirituels sans aucune limite, autre que celles que l'on nous a

imposées et que nous nous sommes imposées. Si cela est notre choix, nous pouvons, dès maintenant, passer à l'action. Oui, il y a un travail à faire sur soi, non pas difficile (auto limitation), mais nécessitant de la discipline. Utilisons nos pensées et notre mental comme des amis, orientons-les de telles sortes qu'ils soient Bienveillants, dans un but non égoïste, mais plutôt altruiste, sans attendre en retour. Donner est un don en soi.

Oui, nous pouvons chercher à assister les autres, oui nous pouvons prendre le temps d'écouter nos pensées avant d'agir. Sont-elles dénuées d'égoïsme ? Est-ce une pensée en accord avec ma Conscience ? Est-ce la peur qui me fait penser cela ? Vais-je me battre jusqu'au bout afin de défendre la Vérité de ma Conscience, de mon Cœur ? Y a-t-il une condition ? Un « si » quelque part ?

Oui, nous pouvons filtrer toutes nos pensées par le tamis du Cœur, de la Conscience. À cet instant le mental, d'où sont puisées nos pensées, devient notre meilleur ami et nous assiste dans cette nouvelle prise de Conscience. À force de volonté ou de volition, nous susciterons inmanquablement, le moment où, de tamis nous n'aurons plus besoin, car le seul Cœur pilotera l'expérience de nos vies.

Soyons vigilants, car l'ego trouvera toujours des excuses pour ne pas faire, l'ego nous fera toujours agir sous l'impulsion de la peur et de tous ses dérivés, l'ego subtilement nous séduira en nous distrayant, l'ego nous dira que nous ne pouvons pas le faire, que c'est trop dur. L'ego nous découragera en nous disant que ce n'est pas pour nous, que ce n'est pas nous, que c'est impossible !! L'ego posera des conditions, des « oui mais » et des « si ». L'ego voudra toujours avoir raison et voudra toujours donner tort à l'autre et ce, sans vergogne, ni empathie.

Tous les « je ne sais pas où j'en suis »...les « plus je vais m'élever plus je vais voir des Esprits ou des soucoupes volantes dans le ciel, je vais déplacer les objets »...tout ceci provient de notre mental/ego qui ne cherche qu'à se sustenter sauf que tout ceci n'est en rien un travail mental, mais Spirituel. Le travail de reconnexion se situe à un niveau beaucoup plus subtil. À un degré énergétique. Finalement se poser des questions c'est humain, oui, mais, nous ne sommes pas des « humains » limités et ignorants, nous sommes des êtres Spirituels illimités qui subliment notre humanité !!

Tant que nous agissons, pensons, parlons comme des « hommes », nous nous dirons que c'est normal et que nous n'y pouvons rien. Pourtant cette situation est contre nature et nous sommes créateurs de notre propre réalité et par conséquent, de celle des autres. En Co-crétant la dysharmonie, le déséquilibre avec notre vraie nature, nous Co-créons nos maladies. L'Harmonie c'est la santé ! Harmonisons-nous avec notre Être Intérieur.

L'Être Intérieur lui, donne sans condition et sans attentes.

L'Être Intérieur exprime la Sagesse, il nous guide vers ce qui est juste, et ce qui est juste, ce sont « les autres ».

L'Être Intérieur utilise toujours les attributs de La Source de tout pouvoir.

L'Être Intérieur ne pose pas de question car il est la réponse.

L'Être Intérieur n'éprouve pas l'irréparable questionnement, il croit ! N'en déplaise à monsieur d'Aquin, thomas de son prénom, l'Être Intérieur croit même et surtout ce qu'il ne « voit » pas...car lui, perçoit ;-)) avec les yeux du Cœur de Dieu en nous.

L'Être Intérieur est créatif, intuitif et en Abondance en plus !

L'Être Intérieur n'est ni notre mental, ni notre ego, ni nos pensées...il est notre Conscience...en fait il est Conscience Infinie et Éternelle.

Prêtons attention à notre bonne Conscience, qu'il pleuve ou qu'il vente car tout cela n'a d'autre but que de nous assister dans notre élévation, ne perdons plus notre temps à juger si cela est

Bien ou mal, car nous restons dans l'illusion de la dualité séparatrice et génératrice de souffrance, la souffrance n'étant que le manque de bonheur.

Tout ce qui intervient dans notre instant présent Eternel, ne sont que des marches à gravir et tant que nous continuerons à marcher droit, alors (et vous connaissez la métaphore) c'est comme un long tunnel sombre au bout duquel il y a la Lumière, certes, mais aussi et surtout au bout du tunnel il y a nous, souriant et nous attendant avec la Joie et la Paix au Cœur. Rendons-nous service, retrouvons-nous. Le principal problème rencontré, est que, ceux qui contrôlent ou plutôt qui contrôlaient le monde (David Icke) n'ont aucune envie de voir leurs esclaves s'émanciper. Il était donc vital pour eux de nous maintenir la tête sous l'eau grâce à un procédé qui s'est révélé, de leur point de vue, efficace et salvateur : la diffusion exponentielle de la peur, l'insufflant par suggestion subtile, manipulation et terreur.

En somme, ils se nourrissent de nos peurs et de tous ses dérivés. Du reste, comme nous sommes pure Conscience, comme nous sommes Esprits dans la chair, nous sommes donc au même titre que tout le reste de la Création, une énergie, mais une énergie très puissante. Notre puissance Créatrice est telle que nous sommes soumis aux lois Universelles, telle que la Loi du Libre-Arbitre.

Eux aussi sont soumis à cette loi, ils ne peuvent pas nous imposer ce que nous ne voulons pas faire lorsque nous en sommes conscients. En effet, rien n'est possible sans notre consentement, mais attention ne rien faire ou ne rien dire revient à accepter, à donner notre consentement. Nous connaissons l'adage qui dit :

« Qui ne dit mot consent ». Leur insécurité, leurs peurs dont ils nous rabattent les oreilles, les yeux, le nez, la bouche, les mains quotidiennement, sont à la mesure de notre pouvoir intrinsèque et du changement qui s'opère dorénavant en nous, tout autour de nous, et dans l'Univers entier.

Donc, ayant Conscience de notre vraie nature Spirituelle Toute-Puissante, illimitée et Éternelle, il leur fallait agir de deux façons :

Nous laisser constamment endormis sur cette Vérité et nous faire générer suffisamment d'énergie de peur (énergie très basse) afin d'assurer leur survie. En générant la peur dans nos Cœurs, nous sommes poussés à prendre des décisions, à faire des choix motivés par la peur, l'angoisse, le stress.

Non seulement rien de bon n'en ressort, mais en plus, nous nourrissons ces entités, nous nourrissons cette peur, nous ajoutons donc de la peur à la peur. Qui nourrissons-nous également ? Notre ego, notre petit moi, notre être inférieur. Mais, car il y a un mais, la Terre n'est pas faite pour vivre avec la négativité, l'obscurité et la densité. Gaïa (Gaïa autre appellation donnée à la Planète terre) dans son évolution cosmique a fini son voyage, elle est désormais installée dans une dimension de la réalité, encore « inexistante » ou « invisible » pour la plupart d'entre nous, due à l'influence de la densité qui nous garde sur des modes Vibratoires bas, nous auto-empêchant de la percevoir.

À l'image de l'être humain, la Terre est un organisme vivant, elle possède son propre champ Vibratoire qui est extrêmement élevé, et si nous devons subir de plein fouet cette émission d'onde énergétique, nous ne pourrions pas rester dans notre corps physique, car celui-ci s'évaporerait en quelques secondes ! Par leur profond Amour sans condition pour leurs enfants, La Source et la Terre nous permettent de nous adapter à cette nouvelle vibration énergétique par ce que nous appelons : la transition. Nous sommes dans une période de transition où il nous est permis, selon notre Libre-Arbitre, de travailler ou pas sur nous-mêmes et au recouvrement de notre mémoire Spirituelle ou Éveil.

## L'ÉVEIL

**S**elon le petit Robert et le petit Larousse, l'Éveil signifie : « sortir de son sommeil, de son engourdissement » ou « attirer l'attention de quelqu'un, le mettre en garde » ou « fait de s'Éveiller à quelque chose, de se manifester, d'apparaître ». L'Éveil est un état d'être où nous sommes enfin réveillés (ou re-éveillés) à la réalité que nous sommes une entité Spirituelle vivant dans un corps humain afin de vivre l'expérience terrestre par l'apprentissage des leçons de vie. Car comme le dit Barbara Marciniak\* dans « les messagers de l'aube » : « nous sommes dans une zone de Libre-Arbitre où tout est « autorisé ». Comme tout est « autorisé » beaucoup de leçons sont apprises ».

L'Éveil, c'est également, selon moi, un instant de notre vie où nous comprenons que nous ne savons rien, que toute notre existence est basée sur un mensonge, sur une illusion. Cet instant où nous saisissons, au fond de nous, qu'il y a quelque chose de plus grand que ce que nous percevons aujourd'hui de nous même, sans véritablement pouvoir l'identifier. C'est cet instant où, quand le mental et l'ego se taisent, nous faisons alors quelque chose de fou, d'impensable, de complètement inconscient : nous nous retrouvons, seuls, avec nous-mêmes !

C'est, cet instant où trop de hasard nous fait nous demander s'il existe vraiment un hasard. Cet instant où nous sentons, fortement ancré en nous, que nous sommes destinés à autre chose que ce que l'on veut bien nous faire avaler, digérer et ré-avalier et re-digérer. Cet instant de révolte où nous nous disons : « ce n'est pas possible de vivre dans un monde comme celui-là, je n'ai pas signé pour ça ! » cet instant où l'étincelle scintille dans nos yeux, cet instant où la Lumière jaillit en nous. Mais le matin suivant nous nous réveillons de notre sommeil, est le mental a repris le dessus en nous disant :

« Arrête de te mettre des conneries dans la tête ! Va bosser même si tu ne veux pas et que ton patron te harcèle ».

Ce mental que nous laissons s'exprimer et qui nous dit :

« Mais non ! Ne vas pas voir ton fils à sa première compétition de judo, tu dois aller te goinfrer avec des investisseurs ».

Ce mental qui nous dit :

« Vas-y, colle-toi devant la télé tout le week-end ça va te reposer ».

Ce mental qui nous dit :

« T'as bien payé ta mensualité pour la maison, la voiture ? ».

Ce mental qui nous dit :

« Demande à ta bonne femme si la bouffe est prête, merde c'est quand même toi qui ramènes l'oseille et puis si jamais elle te répond de travers dis-lui qu'elle te fait chier ».

Ce mental qui nous dit :

« Regarde bien toutes ces mannequins à la télé, tu dois ressembler à ça ».

Et puis nous nous regardons dans un miroir et il nous dit :

« Mon Dieu que tu es grosse arrête de t'empiffrer, prends des cachetons, et surtout continue de t'abrutir...consomme...consomme...mais surtout ne t'informe pas. Informe-toi, mais surtout n'agis

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

pas ! Agis mais surtout n'apprends pas ! Nous on a la Vérité, les autres ce sont des sectes, ils te veulent du mal ».

Ce mental égotique qui nous dit :

« Vas-y, avale ta souffrance, ce n'est pas grave le temps fera le reste »

En fait, encore une fois, nous ne sommes, ni notre mental, ni nos pensées, encore moins notre compte en banque, ou notre voiture. Nous sommes un être Spirituel expérimentant la vie humaine, non un être humain vivant des expériences Spirituelles. Un être Spirituel qui n'est pas obligé d'attendre de se retrouver face à la mort (qui est un mensonge telle qu'on nous l'a décrite) pour réaliser combien la vie est précieuse.

Un être Spirituel qui n'est pas obligé d'attendre pour demander Pardon à tous ceux et toutes celles qu'il a blessés, pour avoir envie de dire je t'Aime, pour dire à notre femme qu'elle est radieuse et que nous la remercions de nous supporter depuis si longtemps, pour avoir envie de remercier la vie de respirer ce matin, de sentir la pluie, le froid, la neige, le soleil sur notre visage, pour être là, en vie, maintenant, tout simplement. Ce choix il nous appartient à tous et il est temps de le faire, il est temps d'agir, d'expérimenter ! Maintenant ! Souffrance et peur ou Amour et Lumière ? Qui, nous permet d'exprimer tous ces Bienfaits ? La Divinité en nous qu'est l'Être Intérieur.

Certes, cela requiert une certaine discipline, en fonction bien sûr de la couche de boue dont nous nous sommes auto-enduits, nous cachant de ce diamant que nous sommes. Nous sommes un diamant brut, couvert de boue. Nettoyons-le avec l'eau de l'Amour, sans condition. Séchons avec le souffle Bienveillant de la Lumière.

La boue est le voile de l'illusion créé par la peur et l'ignorance dont nous avons contribué à enduire le monde et le diamant qui est notre véritable nature Spirituelle, l'Être Intérieur supérieur, l'Esprit qui vit dans ce véhicule terrestre appelé corps physique. Ce diamant est notre Cœur...il nous appelle...il nous suggère sans cesse...nourris-moi...libère moi de cette boue...laisse-moi « être ». Laisse-moi « être » ce pour quoi je suis fait...irradier l'Amour et la Lumière...laisse-moi transmettre cette radiation Lumineuse à tous les diamants du monde encore couverts de boue.

Imaginons un instant que l'absolue totalité de l'ensemble de tous les diamants du monde couverts de boue, plus ou moins épaisse, se mettent à retrouver leur éclat lumineux, se mettent à briller à l'unisson ? Nous pouvons prendre cette décision-là, maintenant. En lisant ces quelques lignes, prenons ensemble la décision de nettoyer notre diamant avec l'Amour et la Lumière...personne ne le fera à notre place. Demandons-nous, en qui mettons-nous notre Foi ? Dans quelle parole ou quels écrits ? Un dogme ? Une religion ? Une organisation ? Une secte ? La politique ? Un médecin ? La science ? Un philosophe ? Un bouquin ? Notre culture familiale ?

Dans quoi mettons-nous notre Foi ? Dans : je n'y arriverai pas ? C'est trop difficile ? Le monde est pourri ? Ma maladie est incurable ? Je vais mourir ? Allons-nous continuer à nous dire : je le savais !! Je m'en doutais !! Alors c'est que nous continuons à voir la boue et pas le diamant. Allons-nous attendre d'être de l'autre côté ou d'attendre l'irréremédiable pour enfin percevoir ? Nous le pouvons maintenant, en mettant maintenant notre Foi dans l'illimité.

Mettons notre Foi dans le diamant qui renferme l'Univers entier, dans ce diamant qui est l'Univers entier sans y mettre une once d'ego dominateur, sans y mettre notre mental limité, juste avec notre Âme, notre Esprit. Et nous en avons les clés depuis le tout début. Tout est déjà là. Pensons, agissons, parlons, prions avec Amour Inconditionnel et Lumière Divine, Amour et Connaissance, savoir et action vers la Sagesse de notre Cœur. Faisons ce qui nous semble juste, en nous-mêmes et

tout autour de nous. Pour qui que ce soit, quoi que ce soit, et où que ce soit. Accueillons tout ce qui vient, avec Paix, sans notion mentale de Bien ou de mal, juste « être » à l'image de nos enfants :

Vérité, spontanéité, Amour illimité, Pardon instantané. Faisons ce que nous savons être juste, ceci sans jamais l'imposer aux autres. Notre Esprit est encore prisonnier de la matière, mais il conserve toujours le contact avec la Force Suprême, Source Créatrice, et pour cause : il est la part Divine en nous. Si Bien que, grâce à notre volonté (qui est la volonté de La Source) et à notre travail personnel (inspiré par La Source), nous pouvons nous aligner sur notre Esprit et le suivre vers les hautes sphères.

Toutefois, la démarche doit être humble, exempte de buts personnels et de curiosité intellectuelle. Tel un enfant obéissant, nous devons nous en remettre à la volonté Bienfaitrice de la force de toute bonté (Dieu) et non à notre propre volonté, auquel cas nous risquerions de nous perdre dans les marécages du subconscient ou dans les méandres de notre débordante imagination. L'illusion est partout, sachons-le.

Ce qui n'est pas illusion c'est la Synchronicité avec laquelle nous avons la possibilité de collaborer pour peu que nous prenions Conscience de sa présence Bienfaitrice absolue. Chance ? Hasard ? Il ne nous est rien empêché que nous nous empêchions nous-mêmes, par ignorance auto-limitative, et la peur accompagnée de toute sa clique (doute, angoisse, stress...). Regardons ce qui se passe avec trois pas de recul, dans l'espace de notre expérience présente. Ne remarquons-nous « rien » ? Tout se trouve justement dans ce « rien » qui est en fait est le « tout ».

Hasard ? Chance ?...Synchronicité ;-) lorsque nous laissons la Paix nous habiter avec foi et Lâcher-prise malgré la tempête, nous permettons à la Synchronicité, non seulement de faire son œuvre pour nous, mais nous nous permettons également de la contempler. Rien n'est fait par hasard, tout est « parfait ». Nous sommes maîtres de notre propre destinée de par les intentions activant nos choix. Nous faisons advenir bonheur et malheur dans nos vies, que ce soit karmique ou résultant de nos prises de décision consciente ou inconsciente.

Puissent nos intentions être dictées par l'altruisme Bienveillant de la force d'Amour Créatrice. Autorisons l'immense puzzle Divin à se mettre en place pour nous et pour l'humanité, et cela vaut aussi pour toutes celles et ceux qui choisissent la voie de la souffrance comme chemin d'expérimentation. Nous avons tous les talents latents qui ne demandent qu'à s'exprimer, observons-les, choisissons-les et répandons-les.

Combien de fois avons-nous jugé une situation comme défavorable sur l'instant, comme pour une séparation Amoureuse, puis avec le recul, finir par se dire : « finalement heureusement qu'il m'a quittée sinon je ne t'aurais jamais rencontré ». Ou la situation où l'on perd un travail qui nous semble catastrophique sur l'instant, mais qui nous a permis d'écrire un livre sur l'Éveil Spirituel, de créer sa propre entreprise ou encore d'être papa à plein temps ?

La Synchronicité est présente pour nous en nous et tout autour de nous depuis le tout début. Elle est partie intégrante de notre existence à la fois terrestre, mais aussi Universelle. En réalité nous pouvons nous poser cette question : en quoi plaçons-nous notre Foi ? De notre Foi naissent les pseudos miracles, chances ou autres hasards. La Synchronicité c'est l'action de « Dieu », Source de toutes les Sources, en la faveur de ses fils Bien-Aimés particulièrement lorsque leurs intentions se fondent avec l'expression de la Force Suprême.

La Synchronicité œuvre toujours pour nous, dans le secret de l'Humilité pour peu que nous voulions le percevoir. « Tiens tu m'appelles juste au moment où je pensais à toi ! » chance ? Non :

Synchronicité ! Quelle contemplation absolue lorsque nos yeux s'éveillent à cette fabuleuse évidence. Le hasard, la chance sont comme le vide ou le rien...une illusion ! Car c'est dans le « rien » ou le « vide » que réside le tout, dans le tout...le saviez-vous ?

Dans cet espace, dans ce « tout », il existe La Source, l'éther, il existe le chemin par lequel nos pensées, nos émotions, nos Prières voyagent pour atteindre leur cible. Que le message soit reçu consciemment ou non il est arrivé à destination...mais où en sommes-nous de notre éveil ? Quelle est notre force de reconnexion à notre Être Intérieur ? Le message est-il dans les spams ? Dans les brouillons ? Dans la corbeille ou dans la boîte de réception ? Dans le silence de notre être, nous n'avons juste qu'à vérifier. Nous ne sommes qu'un, tous reliés les uns aux autres. Seules notre ignorance et notre peur nous privent de ce fabuleux moyen d'expression de notre Divinité innée.

En effet nous sommes tous liés, aucun de nous n'est séparé de l'autre, nous sommes un. Comme le dit si bien DEEWAY, artiste « lightworker (travailleur de la Lumière) » : « nous sommes le tout dans le tout ». La Conscience est collective, la Création est collective, c'est de là que nous puisons idées et pensées entre autres.

Avez-vous entendu parler de la théorie du 100e singe, d'après le livre « le centième singe » ?

« Une espèce de singe japonais, le macaque japonais, a été observée à l'état sauvage sur une période de 30 ans. En 1952, sur l'île de Koshima, des scientifiques nourrissaient les singes avec des patates douces crues en les jetant sur le sable. Les singes aimaient le goût des patates douces, mais trouvaient leur saleté déplaisante. Une femelle âgée de 18 mois appelée Imo, pensa qu'elle pouvait solutionner le problème en lavant les patates dans un ruisseau tout près.

Elle enseigna ce truc à sa mère. Leurs compagnes de jeu apprirent aussi cette nouvelle façon de faire et l'enseignèrent aussi à leur mère. Cette innovation culturelle fut graduellement adoptée par différents singes devant les yeux des scientifiques. Entre 1952 et 1958 tous les jeunes singes apprirent à laver les patates douces remplies de sable pour les rendre plus agréables au goût. Seuls les singes adultes qui imitèrent leurs enfants apprirent cette amélioration sociale.

Les autres singes adultes conservèrent leur habitude de manger des patates douces sans les laver. Alors quelque chose d'étonnant se produisit. À l'automne de 1958, un certain nombre de singes de Koshima lavaient leurs patates douces - leur nombre exact demeure inconnu. Supposons que lorsque le soleil se leva un matin, il y avait 99 singes sur l'île de Koshima qui avaient appris à laver leurs patates douces. Supposons encore qu'un peu plus tard ce matin là, un centième singe apprit à laver les patates. Alors la chose arriva !

Ce soir-là presque tous les singes de la tribu se mirent à laver les patates douces avant de les manger. L'énergie additionnelle de ce centième singe avait créé une sorte de percée scientifique ! mais notez ceci : la chose la plus surprenante observée par ces scientifiques fut le fait que l'habitude de laver les patates douces fit alors un saut au-dessus de la mer... pour rejoindre des colonies de singes habitant d'autres îles ainsi que la troupe de singes de Takasaki yama sur le continent qui commencèrent aussi à laver leurs patates douces. C'est ainsi que le macaque japonais a été surnommé le « laveur de patates ».

Cela signifie que lorsqu'un nombre critique d'individus réalise une prise de Conscience, cette même prise de Conscience se communique d'un Esprit à un autre. Bien que le nombre exact puisse varier, ce « phénomène du centième singe » signifie qu'il suffit qu'un nombre limité de gens intègre une nouvelle façon de faire pour que celle-ci devienne partie intégrante de la Conscience de tous ces gens.

À un moment donné, si une seule personne de plus réalise cette prise de Conscience et adopte un nouveau comportement, son champ d'action s'étend de telle sorte que cette prise de Conscience se communique et est adoptée par presque tout le monde ! ».

Ce texte a été tiré du livre « le centième singe » par Ken Keyes, jr. cette prise de Conscience est l'Amour qui est la clé de nos questions soi-disant sans réponses ;- ) qui est la clé de notre existence.

Alors, certes il y a un travail à effectuer sur nous-mêmes et ce travail revient essentiellement à augmenter notre fréquence, taux ou signature Vibratoire personnelle au profit du collectif humain et de la Planète durant l'ascension, la transformation, la transition nous faisant passer de la dualité à l'Unicité.

## CHAPITRE II

### AUGMENTER NOTRE SIGNATURE VIBRATOIRE

**N**ous pouvons augmenter notre signature Vibratoire tout d'abord en faisant le choix, en le voulant ardemment. Une fois le choix fait, nous élevons notre fréquence en nous reconnectant à notre Être Intérieur en vue de ne faire plus qu'un avec lui, en acte, en parole, en pensée, en Prière et en Esprit. Cette connexion s'établit et se renforce par :

- le contrôle de l'association pensées/émotions
- la méditation silencieuse ou relaxation profonde
- l'expression de l'Amour Inconditionnel par tous les moyens et sous toutes ses formes
- la libération de nos peurs et émotions négatives non résolues.

### LE CONTRÔLE DE L'ASSOCIATION PENSÉE/ÉMOTION

**L'**information est Lumière. Lumière et Amour sont énergies. Cette énergie n'est que Vibrations. Pour réellement infuser des Vibrations plus élevées dans nos vies, nous devons faire grandir notre signature, taux ou fréquence Vibratoire, notamment grâce à la Connaissance du Cœur (Lumière et Amour) et pénétrer un niveau plus élevé de compréhension et de Connaissance dimensionnelle. Il y a beaucoup de niveaux différents de vibration, tous réglés sur divers octaves de fréquence appelés « dimensions ». Les pensées Positives sont l'un des moyens pour augmenter notre signature Vibratoire.

La pensée est une émission d'ondes qui, elle-même, peut provenir de la Conscience collective (grand océan de la pensée Universelle). Lorsque nous pensons Positivement nous permettons à nos fréquences Vibratoires personnelles et collectives d'augmenter en intensité, d'accélérer. En effet, l'émission d'ondes Positives, engendre également l'élévation du taux Vibratoire de tous ceux qui nous entourent, de l'Unité Collective, de toute la Création et de la Terre.

Notre projection de pensée Positive peut donc être ressentie par les êtres qui nous entourent aussi sûrement que par nous-mêmes. C'est notamment pour cela qu'il est très important de conserver le plus longtemps possible des pensées Positives. N'oublions surtout pas que cela nous fait évoluer, cela élève nos Vibrations personnelles, celles de tout être vivant et s'imprégnant dans les objets présents autour de nous. Si nous pensons et surtout ressentons « Amour » nous élevons même les Vibrations d'un animal, d'un végétal. Rappelons-nous que ce sont des ondes électriques émises ;-)

La force de la pensée/émotion est très importante, c'est le lien qui nous met en Harmonie avec tout l'Univers, tout comme avec le multivers, avec tous ces règnes, avec tous les autres mondes. Lorsque nous saurons véritablement utiliser la force de la pensée nous n'aurons plus besoin de revenir dans ce monde, car nous aurons compris ce qu'est l'évolution...ce qu'est l'Amour...ce qu'est Dieu...Source de toutes les Sources. Entre l'imaginaire et le réel il n'y a en réalité aucune frontière, il y a simplement la frontière que nous voulons bien lui donner. En effet, l'imagination d'aujourd'hui devient la réalité de demain.

Qu'est-ce que la force pensées/émotions ? Nos pensées créent-elles notre réalité ? Comme nous le savons, nous sommes faits d'un champ électromagnétique et nos molécules sont des unités d'informations faites d'énergie électromagnétique appelée parfois énergie de Lumière et d'Amour. Lorsqu'une pensée (énergie électrique) est émise vers l'une ces molécules, alors elle véhicule et transmet l'information aux autres molécules immédiatement près d'elle.

Elle retransmet donc qui nous sommes, ce que nous croyons, ce que nous pensons, elle retransmet nos émotions les ré-amplifie et les renvoie à tout l'Univers, par la Loi de résonnance elle nous revient, magnifiée. « Tout ce que l'on envoie nous revient aussi sûrement que nous l'avons exprimé ». Ainsi nous créons notre propre champ Vibratoire, notre Univers, notre vie. Si nos pensées créent notre réalité, pensons dès aujourd'hui, dès maintenant : « je suis un être de Lumière fait d'Amour Inconditionnel » ou, comme le suggère si Divinement « le comte de saint germain\* » dans cet ouvrage inspiré, intitulé « je suis le donneur », « apaise-toi ! Et sache : je suis, Dieu ! ». « Dieu » réside dans le silence de nos Cœurs.

Là, une molécule (ou unité d'information) prend l'information avec toute l'émotion intentionnelle transmise. Plus l'émotion est forte plus le message se propagera vite et se multipliera rapidement à beaucoup d'unités. À contrario peu d'émotion = peu d'unités informées. Plus l'émotion provient du Cœur plus elle nous est renvoyée ré-amplifiée. En lâchant prise, nous n'avons plus qu'à contempler sa manifestation et c'est à cet instant qu'une vague d'émotion très puissante peut nous prendre. C'est une ouverture propice à un éveil très important, une consolidation de Foi, car nous verrons alors notre pensée se matérialiser.

Quoi qu'il en soit cette manifestation ne se produira jamais comme nous l'imaginons mentalement ou rationnellement, l'effet de surprise serait gâché ;- ) tout ceci est valable à la fois, dans la Bienveillance et dans son opposé. Ainsi le contrôle de nos émotions et pensées associées est très important. Libre à nous d'accepter ou de refuser nos pensées, de les reformuler, mais nous sommes responsables de nos émotions et ce sont les émotions qui sont responsables de la Création.

On peut aussi décider de calmer nos émotions et de ne plus créer. Alors nous laissons l'Univers créer pour nous. C'est agir sans agir. Qui peut se résumer à : « tu connais tous les bons désirs de mon Cœur, que Ta Volonté soit faite ». Alors, la reconnexion avec la Paix Intérieure, présente intrinsèquement, se fait de manière très intense. De ce fait, lorsque nous exprimerons quelque chose qui n'est pas bon pour nous, nous ne ressentirons plus d'émotion. Oui la pensée sera présente, certes, mais l'émotionnel sera comme détaché, du coup nous ne créerons aucun écho.

Nous « pensons », comme un schéma mental, savoir ce qui est bon pour nous, mais en réalité nous ne le savons pas. Le meilleur reste à se dire : « que le meilleur soit fait pour moi et pour le monde » (partie que l'on a tendance à éluder) on amplifie alors considérablement l'énergie d'Amour. Soyons donc très vigilants, car ce qui s'amplifie durant cette période charnière c'est la rapidité avec laquelle nos pensées/émotions vont prendre forme ! L'un de nos pouvoirs est de manifester :

Pensons à l'objet désiré non aux moyens de l'obtenir. Nous voulons une voiture ? Pensons avec émotion à la voiture et non aux moyens de la posséder. Ne pensons plus à la place de l'Univers, soyons l'Univers.

L'Univers se charge de ce moyen, pour peu que nos pensées, soient emplies d'Amour et de Lumière au sujet de cet objet, de cette énergie Bien-sûr. Les pensées/émotions émises, détermineront la manière dont cet objet nous sera donné, la pensée Positive utilise des outils, des techniques, mais la base fondamentale est une démarche saine de comportement vis à vis de soi et des autres, c'est-à-dire, s'inscrivant dans une optique d'Harmonie avec les lois de l'Univers.

Ainsi que tous les écrits de Sagesse l'enseignent, nous sommes responsables de ce qui nous arrive. Il ne faut donc pas dire : « je n'ai pas de chance », ou encore : « c'est la faute des autres ». Le secret pour élever son taux Vibratoire, est de cultiver une attitude mentale Positive, à chaque ins-

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

tant. Appliquons-nous le test suivant : « ce que je viens de dire ou penser, est-ce vraiment Bienveillant ? ». En définitive, nous pouvons manifester le bonheur, la Paix, la santé dans notre réalité et pour cela il nous suffit de penser et de ressentir. Pour les Tibétains, les Égyptiens, les textes sacrés hindous, la culture des indiens Hopis, Mayas, les Esséniens\* et bon nombre d'autres anciennes civilisations :

"Le sentiment, l'émotion est une Prière". En fait, l'association de la pensée et de l'émotion est le langage de la Prière. Pour répondre à la question, je dirais que c'est l'association de nos pensées et de nos émotions (lorsque les deux ne font plus qu'un) qui créent notre réalité ! En d'autres termes, pour qu'une Prière soit exaucée, que la demande se manifeste dans notre réalité, il nous faut utiliser le langage du Cœur.

Prier est l'envoi d'une information énergétique à travers le champ d'énergie dans lequel nous baignons, duquel nous sommes issus et vers lequel nous retournons. Nous devons envoyer non pas ce que l'on ne veut pas, tel que « je ne veux plus être malheureux », ni de ce qu'il manque, « faites qu'il soit guéri », car nous admettons alors que cette personne est malade. Nous envoyons donc à l'Univers la mauvaise information « malheureux et maladie ».

Nous devons envoyer à l'Univers, à La Source, ce que nous voulons et surtout le considérer et le ressentir comme advenu dans notre réalité. « Je ne veux plus être triste » devient « je suis la Joie » et nous ressentons très intensément la Joie. « Faites qu'il soit guéri » devient « il est en parfaite santé » ou même mieux « il est la santé » et nous ressentons que cela « est ». La Source interprète littéralement ce qui est émis !

Ceci se fait en nous concentrant sur le résultat, en « imaginant » que l'objet de notre demande est réalisé ! Nous fondant en cette Prière, nous ne faisons plus qu'un avec le sentiment, l'émotion de ce que nous demandons, en somme nous devenons ce que nous demandons. Nous voulons la Paix ? Soyons la Paix ! Ressentons ce qu'est la Paix en nous et les conséquences de celle-ci déjà advenue. Imaginons la Paix comme réalité au point de ne faire plus qu'un avec ce sentiment ! C'est cela « être ». Comment rendre manifeste nos Prières et ce, sans jugement, ni ego ?

1- PRIÈRE : créons « le moule » de l'objet désiré. Formulons notre Prière qu'une seule fois, car cela démontre notre Foi. Exprimons à l'Univers ce que nous voulons « être » (santé, Paix, bonheur, Abondance...).

2- RESENTIR : remplissons « le moule » avec le sentiment, l'émotion que c'est déjà réalisé, ressentons très profondément et le plus longtemps possible les sentiments et émotions dus à la conséquence de cette réalisation ou manifestation. Ressentons notre Prière comme exaucée. Ceci autant de fois que possible !

3- GRATITUDE : remercions, remercions et remercions encore l'Univers d'avoir exaucé notre Prière (demande). Ressentons de la gratitude pour cette manifestation.

4- LÂCHER-PRISE : dans la patience, la Foi et le Lâcher-prise (sans aucune limite de temps ni d'interprétation ou d'attente mentale) nous permettons à La Source d'œuvrer en nous et pour nous.

5- MANIFESTATION : contemplation de notre Toute-Puissance Divine Créatrice.

À force de pratique la partie 1 s'évanouit, elle disparaît au profit de la partie 2. Ainsi nous n'aurons plus à demander, mais simplement à être le sentiment (du Cœur) et le résultat de notre

Prière. La Source connaît tous les bons désirs de nos Cœurs n'est-ce pas ? Alors avec foi la Prière peut-être simplement « que Ta Volonté soit faite ».

Pensons et ressentons ce que nous voulons être non ce que nous voulons avoir et ce dans la Bienveillance ;-)) le pouvoir de l'Esprit est reflété par l'expression du langage du Cœur. En incorporant le réflexe de n'accepter dans sa tête que des phrases saines et constructives, nous nous exprimons sur un champ Vibratoire approprié à notre niveau d'évolution Spirituelle. En pensant à ce que nous voulons « être » nous éprouvons le besoin grandissant de faire taire notre mental ou notre ego, et l'un des moyens très efficace pour y parvenir est la méditation silencieuse.

### LA MÉDITATION SILENCIEUSE (OU RELAXATION PROFONDE)

La vraie méditation consiste à se connecter en déconnectant. Cela veut simplement dire, se concentrer assez fort et profondément jusqu'à fondre dans un état de fluidité nous confondant avec l'essence de toutes choses. On y arrive facilement à force de pratiquer souvent et à force d'utiliser constamment au quotidien le pouvoir de la concentration. La vraie méditation est très bonne pour l'équilibre mental dans le processus de la pensée et du contrôle de l'émotion.

Et un des mérites majeurs résultant de la perfection de son application, c'est la préparation à la transition du droit d'expression de la psyché ou mental (« je » ou « moi inférieur ») à l'Esprit ou « l'Être Intérieur » (« je » ou « moi supérieur »). Cette transition ne devient possible que quand l'individu conçoit et accepte la dualité s'exprimant de son Âme.

Il n'y a pas mieux qu'une pratique de la vraie méditation pour amener l'individu s'y soumettant à concevoir et accepter cette indubitable Vérité. Cette transition qui, d'ailleurs, permet ce changement des rapports de force entre la psyché et l'Esprit, a pour but l'émancipation Spirituelle de l'individu concerné. Car, pour la plupart des êtres humains vivant sur cette belle Planète, l'Esprit, l'immortel Être Intérieur, est l'esclave de la psyché principal générateur de nos peurs. Voici mon expérience simplissime et efficace de la méditation :

1- ISOLATION : je m'isole dans une pièce ou un endroit « calme ».

2- CONFORT : je prends soin de me sentir à l'aise, pas trop compressé dans mes vêtements.

3- RESPIRATION : je respire profondément et doucement par le bas des poumons. En gonflant le ventre, celui-ci appuie sur le diaphragme où se niche une zone nerveuse qui informe le cerveau d'un besoin d'apaisement et de calme par la diffusion d'une hormone. Je poursuis par le haut afin de remplir ma capacité respiratoire au max. je fais entrer l'air par le nez et ressortir par la bouche. Puis je reprends une respiration normale jusqu'à ce que je ne sente plus mon corps physique, plus rien ne bouge.

4- VIDE : je calme le flot de mes pensées, de mes émotions, si j'ai du mal, je me concentre sur les interstices, les espaces de « vide » entre les pensées. Cet espace grandira à mesure de notre concentration sur celui-ci. Et je garde cet état de « vide » (où le tout réside en Vérité) constamment jusqu'à ce que j'en sorte consciemment ou inconsciemment.

Aujourd'hui je demande simplement à mon Être Intérieur de me permettre une méditation efficace pour ma connexion avec lui et je remets tout à La Source. Le silence alors s'établit au point parfois où nous sommes à la fois conscients et inconscients de notre état méditatif...c'est bon signe !

C'est dans le silence que nous « entendons » ou que nous « percevons ». Souvent cette méditation lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, permet de nous mettre en face de nos peurs, qui remontent en vue d'être évacuées ou libérées. La méditation, en nous reconnectant avec notre Être Intérieur, nous permet également de reprendre en Conscience tous les pouvoirs de l'Esprit (capacité de faire) ceux-ci ne devant être uniquement motivés que par et pour l'Amour Inconditionnel, l'Amour sans aucune condition.

### L'EXPRESSION DE L'AMOUR INCONDITIONNEL

**V**oici ce que nous pouvons nous poser comme question lorsque nous nous voyons confrontés à une situation qui nécessite une prise de décision. « que ferait Jésus ou bouddha dans cette situation ? » et faisons en fonction de cette Sagesse, faisons en fonction de notre Conscience, de notre Cœur. Aujourd'hui il nous suffit d'écouter la voix de notre Être Intérieur.

Cela me rappelle cette phrase lue un jour d'avril. Voici ce que j'y ai lu :

« Quand l'Amour nous fait souffrir, on oublie très vite qu'à un moment de notre vie, il nous a fait sourire :o) ». Quand l'Amour nous fait souffrir ! Cette phrase m'a sauté aux yeux ! Comment cette Force Toute-Puissante, dont nous nous nourrissons, dont notre Être Intérieur se nourrit, pourrait-elle nous faire souffrir ?

La souffrance est une douleur ressentie et que l'on trimbale avec nous jours après jours, semaines après semaines, mois après mois, années après années... (Et au-delà) qui finit par se muer en souffrance et ce parce que nous le lui permettons. La souffrance est liée à nos peurs et nos peurs sont liées à l'association du mental et l'ego dominant. Cette souffrance est insidieuse, car nous finissons par nous identifier à elle comme faisant partie de notre quotidien, comme faisant partie de notre personnalité ou de notre être, parfois de notre vie entière.

Dites-moi comment ce qui provient de « La Source de Toute Bonté » pourrait-elle nous faire souffrir si ce n'est nous qui avons une vision erronée de l'Amour ! L'Amour (une force) quelque soit la forme qu'il prend (sentimental, fraternel, des plantes, des animaux...) ne souffre pas, il est bonheur, il n'est pas lourd, il plane, il n'est pas peurs, il est foi. En fait, il me semble même qu'il est la solution n'est-ce pas ? Alors, pourquoi dire, écrire, penser que l'Amour fait souffrir ? Car nous en sommes arrivés à un point où nous amalgamons tout, où nous nous identifions à nos propres peurs, à nos propres souffrances.

Mais, encore une fois, nous ne sommes ni nos souffrances, ni nos peurs. Ce qui nous fait écrire, dire ou penser que l'Amour fait souffrir est aussi l'ignorance. Nous croyons, que nous n'arriverons pas à gérer nos émotions, notre hypersensibilité, alors nous nous protégeons, nous érigeons des barrières, des boucliers, afin d'avoir l'illusion d'un pseudo sentiment de « sécurité ».

Ne sommes-nous pas, en réalité, simplement effrayés de ce que nous ne connaissons pas ? Apprenons à connaître ;- ) ce qui nous fait souffrir, ne serait-ce point le manque de Confiance en nous-mêmes, le manque de Foi, ainsi que notre apparente incapacité à gérer notre sensibilité et à faire face à nos responsabilités ? Comme le dit Victor Hugo : « tout ce qui augmente la liberté augmente la responsabilité ».

La gentillesse, exprimer l'Amour comme réponse aux maux, nécessite une grande responsabilité. Être « gentil » ou faire preuve d'Amour, de compassion, d'écoute, de tolérance durant la transition actuelle est une épreuve de Foi intense. Vous noterez combien il est « facile » de céder aux jugements, à la critique, à la colère, à la frustration, à la déception, à la culpabilité, aux peurs de

toutes sortes et combien il relève du « courage » d'exprimer l'Amour Inconditionnel. Car c'est bien de cela dont il s'agit ! De l'Amour sans condition, de l'Amour qui ne souffre pas d'attentes, de quelques attentes que ce soient ! On entend souvent : « il a un fort caractère celui-là ».

Et pourquoi ? Parce qu'il parle fort ? Qu'il impose son point de vue sans concession et souvent avec une violence relative ? De mon point de vue, faire preuve d'un caractère « fort » c'est juste l'inverse, à l'image de Gandhi, c'est avoir une volition à toute épreuve, une volition à écouter et suivre sa Conscience dictée par le Cœur et l'Amour sans aucune condition quoi qu'il en coûte. Sœur Emmanuelle, l'Abbé Pierre, Mère Theresa, Nelson Mandela, Martin Luther King, Jésus de Nazareth, Aung San Suu Kyi, Simao Koto, le prince Siddhârta...etc.

Quelle force de caractère, quelle puissance ! Par quels « sacrifices » ont-ils dû passer pour nous donner l'exemple !

Mais sont-ils les seuls et uniques exemples ? Combien de héros anonymes déterminés à suivre leur Conscience, ont été sacrifiés sur l'autel du jugement des hommes ? Sur l'autel de l'ignorance et de la peur ? Sur l'autel de la pensée unique ? En effet, toi aussi peut-être t'es tu retrouvée seule avec tes trois enfants à élever depuis le décès de ton mari, toi aussi peut-être as-tu fait preuve de force lorsque tu as réussi à Pardonner l'agresseur de ton enfant, sans doute, toi aussi as-tu fait preuve de puissance lorsque tu as accepté de porter, puis de donner la vie malgré le viol.

Toi aussi tu es un être fort lorsque tu écoutes tes amis en détresse et qui te remercient d'être tout le temps à leur écoute, toi aussi tu l'es, très cher enseignant, infirmière, éducateurs et vous tous, car, intrinsèquement, nous avons tous le potentiel de toutes ces personnalités en nous-mêmes ! Oui, serions-nous choqués si nous proclamions, qu'en toute simplicité, nous sommes Jésus, Gandhi, Bouddha...etc. ? Encore faut-il nous reconnecter avec cette réalité. Oui, aussi « fou » que cela puisse paraître, nous le « sommes », sinon pourquoi leur histoire nous toucherait-elle autant ?

Leur histoire nous touche, car elle parle profondément à notre être intime, à notre Conscience, à notre Cœur. Car cette potentialité latente est déjà présente en nous et par ces mots elle nous fait comprendre qu'elle est là, à nous attendre, Inconditionnellement. Apprenons tout d'abord à exprimer l'Amour Inconditionnel, car ce qui fait souffrir c'est souvent l'attente d'un retour, quel qu'il soit. Pardonnons toujours, écoutons toujours, aimons toujours, soyons en Paix, toujours, soyons cet Amour qui ne souffre d'aucune condition à son expression.

Certes il arrivera un moment où, dans notre expérience de vie humaine, nous nous retrouvons face à nos choix, car tout ce que nous envoyons nous revient multiplié, aussi sûrement que nous l'avons exprimé. En nous mettant nous-mêmes face à nos choix. Les situations à expérimenter semblent nous dire : « alors, et là ! Tu Pardannes ? Tu écoutes ? Tu es en Paix ? » Ceci est un test, une épreuve, jusqu'à ce qu'elle n'en soit plus une. Apprendrons-nous enfin de nos erreurs ? Quelle sera notre réponse ? Serons-nous fidèles à notre Être Intérieur ? Resterons-nous fidèles au chuchotement doux et Bienveillant de notre Conscience ?

Accueillons avec Paix et Vérité tout ce qui se présente dans notre moment présent durant l'expérience de notre vie humaine. En effet, je nous rappelle que nous sommes des êtres Spirituels vivant l'expérience humaine et non des êtres humains vivant une expérience Spirituelle. Apprenons à nous débarrasser de nos peurs, à les libérer afin de retrouver Confiance en nous-mêmes, afin de retrouver notre vraie nature Spirituelle. Apprenons à nous Aimer à notre juste valeur.

Comment ? Par l'acquisition du savoir, le savoir qui parle à notre Cœur Bien-Aimé (Lumière de la Connaissance) puis, avec Sagesse, en passant à l'action (force Amour). Car qu'est-ce que le savoir s'il n'est pas utilisé avec Sagesse ? Nous apprendrons alors à discerner la voix de l'ego de celle de notre Être Intérieur en nous reconnectant avec celui-ci. Nous apprendrons à identifier nos peurs, nos

émotions négatives non résolues et à les accepter afin de les libérer. Nous apprendrons à contrôler nos pensées, nos émotions et sentiments afin de nous permettre l'expression systématique de l'Amour Inconditionnel. Il nous faut nous informer, aller chercher les indices qui parlent à notre Conscience, à notre Âme, à notre Esprit.

En fait, lorsque nous cherchons l'information à travers des vidéos, livres, conférences quelque chose de profond, d'essentiel (essence-ciel) peu s'Éveiller en nous et c'est précisément en cet instant, que nous devons saisir que notre être intime nous informe d'une Vérité qui lui plaît. Cette information agit comme une Lumière qui s'allume en nous et savons parfaitement que nous avons mis le doigt sur la Vérité (qui est sous-jacente à toutes les Vérités) ;- Bien, mais que faire de cette information si nous ne l'expérimentons pas ?

J'entends souvent cette phrase : « le savoir est une arme » oui, mais encore faut-il l'utiliser ! Une fois l'information établie, il nous faut l'expérimenter dans notre quotidien, qu'elle devienne action. Par exemple, le terme « méditation » vous parle ? Bien ! Maintenant allez y ! Méditez ! Le savoir sans action est stérile. L'arme véritable du savoir est dans l'expérimentation de ce savoir, que si et seulement si l'action est faite à travers la Sagesse juste de notre Conscience. Je dirais plutôt que : « le savoir dans l'action sage est une arme Bienveillante, la seule arme qui vaille ».

Pour rendre hommage à Eckart Tollé « allons chercher l'information ou les mots indices qui feront naître en nous l'illumination ». Ensuite, agissons en nous, à travers nous, afin de pouvoir diffuser et répandre...c'est une ascension. Comme le dit Yoda\* : « Luke, fais ou ne fais pas, mais n'essaye pas ». Détenir une Vérité Bienveillante ou une information Lumineuse sans l'utiliser pleinement c'est comme avoir une Ferrari dans le garage sans jamais la conduire ! Nous satisfaisons notre mental et notre ego à la regarder et à se dire que nous la possédons...la conduire ? Non jamais ça coûte trop cher, on essaierait de nous la voler, non jamais nous risquerions de l'abîmer ! Autant de « bonnes » excuses pour ne pas faire.

L'information Lumineuse recueillie est une étincelle précieuse faite pour s'enflammer par l'action et devenir un feu d'artifice aux Divines couleurs Infinies et Éternelles. Cette fabuleuse explosion est une chaleureuse implosion du Cœur de notre Cœur...celui qui cherche trouve...ce que nous trouvons à l'extérieur de nous-mêmes résonne. Où ? À l'intérieur de nous. le seul auteur, le seul réalisateur, le seul conférencier, le seul chanteur, acteur, artiste en Amour, c'est notre intérieur supérieur, la part de Dieu en nous, le grand alchimiste Divin, le grand Architecte, notre grand Cœur, c'est nous-mêmes conscient que nous ne faisons qu'un avec le tout, le collectif, la Terre, la Création...toute la Création.

Nous voulons sincèrement augmenter notre signature Vibratoire, n'est-ce pas ? Alors œuvrons pour servir autrui sans attentes ! Dans le silence de notre Cœur, Bénissons\*. Bénissons à chacun de nos souffles de vie. Bénissons la nouvelle journée qui s'offre à nous, Bénissons tous les passagers du métro, du RER ou du bus. Bénissons notre voisin, nos familles.

Bénissons ceux qui expérimentent la famine, la guerre ou la maladie. Bénissons celui qui a tué, celui qui roule trop vite, Bénissons celui qui a bu, Bénissons celui qui nous contrarie ou qui cherche le conflit. Celui ou celle qui est le plus dur à Aimer et souvent celui qui en a le plus besoin ! Bénissons tous les êtres qui traversent nos pensées ou notre champ de vision. Enfin, Bénissons-nous de toute cette bonté que nous ne laissons pas s'exprimer à sa juste valeur. L'autre c'est nous, Aimons-le comme nous Aimerions être Aimé.

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

Si nous désirons créer une vie avec plus d'Amour Bienveillant, nous entrerons dans cet état Vibratoire en manifestant de l'Amour Bienveillant aux autres. Si nous sommes capables de ressentir aussi de la gratitude pour cet état Vibratoire, cela accélérera la Création de cette nouvelle ligne de temps\*.

Il n'y a donc rien que nous puissions trouver en dehors de nous-mêmes qui ne soit déjà ancré en nous depuis fort, fort, fort longtemps. L'action nous permet de nous y reconnecter en vue de reprendre Conscience de nos pleins pouvoirs puis de les utiliser avec Bienveillance. Aimer, Bénir, méditer...etc. c'est agir avec justesse. Et pour cela nous avons une boîte à outils intégrée, qui fait partie de notre bagage Spirituel naturel !

### LA TROUSSE À REMÈDES ÉNERGÉTIQUES INTRINSÈQUES (T.R.E.I)

**V**oici notre trousse à remèdes énergétiques intrinsèques, utile pour notre reconnexion avec l'Être Intérieur. Ce sont des outils construits, faits de Lumière énergétique et s'utilisant grâce à la puissance d'une force appelée Amour Inconditionnel. Ils sont fabriqués directement à La Source, leur garantissant :

- un libre accès (libre service)
- une gratuité absolue
- une efficacité parfaite, intemporelle, Éternelle, Infinie.
- l'Abondance

Le tout dans le respect de la Loi immuable du Libre-Arbitre.

À utiliser en toutes circonstances interprétées comme favorables ou défavorables.

J'attire notre attention sur :

- la peur et tous ses dérivés ont tendance à nous distraire jusqu'à nous en faire oublier leur existence.
- chacun de ces outils énergétiques puissants ne peut fonctionner que si l'intention est sincère, dénuée d'attente et si elle provient directement du Cœur de la Conscience.
- à défaut l'utilisation en sera limitée et inefficace, n'oublions pas que la force réside dans l'Amour fraternel Universel.

Liste d'outils :

Le Pardon, la Compassion, le Partage, la Confiance, la Foi, la Paix, la Joie, la Douceur, l'Humilité, l'Écoute, l'Attention, le Calme, la Bénédiction, le Détachement (recul), la Bienveillance, le Don (de soi), la Tolérance, l'Honnêteté, la Vérité...

Pour rappel :

Tous ces outils sont faits de Lumière, s'actionnent par la force d'Amour et permettent une augmentation considérable de notre signature Vibratoire mais également du collectif humain et de la Planète.

Tous les outils cités ci-dessus sont à utiliser comme solution envers les sentiments ou émotions suivantes : *(tous sans exceptions liés à la peur à donc à l'ego et à l'ignorance)*

Rancune, vengeance, colère, haine, culpabilité, manipulation, trahison, angoisse, stress, égoïsme, égocentrisme, violence, mensonge, fatalisme, pessimisme, arrogance, nervosité, possessivité, intolérance, jalousie, jugement...

L'ensemble de ces émotions dites « négatives » va à l'encontre de notre vraie nature intérieure. Elles sont à l'origine de la souffrance par leur nature dualiste, séparatrice et de bons nombres

de maladies par la disharmonie et le déséquilibre occasionnés. Jusqu'à ce que nous revenions, humblement, vers La Source de toutes bontés, après avoir expérimenté toutes ces souffrances.

Mais, bien évidemment, le bien et le mal, la souffrance, tout ceci se situe au niveau de l'illusion que nous entretenons en les faisant vivre. Tout comme la maladie est en fait le manque de santé, le mensonge est simplement le manque de Vérité... santé ou Vérité, voici sur quoi nous devons porter notre attention.

Tous les remèdes aux maux sont déjà préinstallés en nous depuis le tout début. C'est-ce que j'appelle la trousse à remèdes énergétiques intrinsèques, car nul autre que nous-mêmes n'est la solution aux souffrances auto-infligées.

Prenons, dans notre T.R.E.I., l'exemple du Pardon :

Le Pardon, comme la totalité des remèdes innés présents en nous, s'utilise principalement suite à un sentiment de culpabilité ou de tristesse lorsqu'il est demandé, par empathie et compassion suite à une offense quelle qu'elle soit, lorsqu'il est donné, offert.

Le Pardon peut donc être demandé ou accordé, pour soi ou pour autrui. Lorsque nous accordons notre Pardon, nous pouvons le faire en pensée ou en Esprit. Lorsque nous demandons le Pardon, faisons-le toujours de vive voix sauf s'il nous est impossible de faire autrement. Le Pardon ne veut pas dire « on oublie tout et on recommence ».

Le Pardon permet de nous libérer du poids de l'un des « problèmes » cités ci-dessus ce qui a pour effet immédiat de nous alléger, de nous permettre de percevoir plus clairement, d'apaiser notre Conscience, par le fait d'être plus directement et fortement « connectés ». Cet acte d'Amour inconditionnel agira directement ou indirectement sur la personne ou le groupe de personnes concernées.

L'autre étant le miroir de nos propres failles, tant que nous ressentons : animosité, colère, haine alors non seulement nous la perpétons, mais c'est que nous n'avons pas tout « réglé ». Par exemple, la colère n'existe que parce que nous lui permettons d'exister.

Exemple :

#### *Problématique*

Vous avez été violé ou abusé sexuellement étant enfant et en grandissant vous avez l'illusion persistante que vous ne pourrez jamais être ni heureux, ni trouver le bonheur. Vous tombez toujours sur le même type de conjoint ou conjointe à « problème » et vos relations se termineront inmanquablement, selon vous, selon votre mental, selon vos peurs et émotions négatives non résolues, par un échec. Vous vous mettez rapidement en colère. Vous éprouvez beaucoup de mal à dormir.

#### *Solution proposée*

En premier lieu pour utiliser cet outil pleinement nous devons d'abord traiter l'émotion ou les émotions/sentiments qui s'y rattachent par l'identification (effet miroir) et l'acceptation. C'est une méthode que j'ai découverte via le travail d'Inélia Benz sur la libération de nos peurs (voir ci-dessous).

Je l'ai expérimenté moi-même et bien d'autres l'ont également utilisé : c'est excellent, rapide, efficace et à haute teneur vibratoire. Si nous avons du mal à identifier nos peurs ou émotions négatives non résolues, nous pouvons utiliser : l'effet miroir qu'est l'autre. Cela revient à identifier notre

émotion négative, lorsque, par le comportement de quelqu'un envers soi, celui-ci nous renvoie un sentiment négatif duquel nous pensons ne pouvoir nous extraire.

Par exemple, si nous nous disons : « il m'a mis en colère ce connard ». Il apparaît clairement que subsiste en nous la colère et le jugement qui sont le manque de Paix et le manque de tolérance qu'il conviendrait de traiter si tel est notre choix et ainsi nous évertuer à exprimer la Paix et la tolérance, à travers la voie de la Vérité.

Car en réalité, personne ne nous met « en colère ». De la même manière que nous nous mettons en pyjama, nous nous mettons en colère. Et qui le fait si ce n'est nous-mêmes ? Et, nous en conviendrons, si nous sommes capables de le « mettre », nous sommes capables de l'enlever ! Non ? Enlevons, ensemble, ce costume de souffrance.

Exemple tiré d'une conversation :

*« Une femme : c'est incroyable l'Amour et la Tendresse que j'ai pour les autres, je suis humiliée et je continue ! Je viens d'essayer d'aider un ami qui est soi-disant perdu, en lui disant que le mot Aimer est immense et il ne me comprenait pas !*

Zen stef : sais-tu que, si cette émotion d'humiliation remonte en toi, c'est afin d'être libérée ?

*— oui, finalement je crois être libérée, mais pas cet ami, qui m'a dit que j'étais fixée et que je devais arrêter sinon j'allais porter malheur à tous ?*

- estimes-tu avoir des peurs ou des émotions négatives non résolues ?

- non !

- pourquoi avoir parlé d'humiliation ?

- oui, l'humiliation de vouloir aider et d'être incomprise !

- donc tu as ressenti à travers la réaction de cet homme : d'être incomprise et d'être humiliée c'est bien cela ?

- le cerveau de l'humain est très compliqué !

- oui nous le rendons effectivement très compliqué ! Ok, es-tu d'accord pour dire que les réactions des autres sont le miroir de nos propres failles ?

- en quelque sorte ! Mais je me demande où est ma faille ?

- si j'étais à ta place, je me dirais ceci : ma faille est dans l'humiliation et dans le sentiment d'incompréhension et d'humiliation ce qui est très lié à l'ego et à la souffrance à travers le regard des autres. Il implique un certain manque de Confiance en soi et de Foi. Je me concentrerais sur ce que je veux : Confiance en moi et Foi (...) ».

En ce qui concerne cette personne, je lui proposerais de traiter sa peur d'être jugée, car sans doute est-elle, elle aussi, dans le jugement et bien sûr je traiterais la peur ne pas exister aux yeux des autres. Revenons au Pardon via l'exercice du traitement de la peur et comment se libérer de nos peurs.

## SE LIBÉRER DE NOS PEURS

**C**omme je le disais ultérieurement, c'est en m'intéressant à Inélia Benz la première fois que j'ai entendu parler de cet exercice du traitement de la peur. Et avant de l'expérimenter je me suis dit : « mouais, accueillir nos peurs, leur permettre d'exister ? Mais ça ne va pas non ! Je vais encore plus avoir peur ! » et puis je me suis dit : « ok je le fais on verra Bien » alléluia ! Ce travail, associé à ma propre expérience fut libérateur au-delà de mes conceptions mentales. Et depuis, tout ceux à qui je préconise cette forme de libération, en sont enchantés (petit clin d'œil spécial : Merci Inélia).

On nous vend qu'il faut combattre nos angoisses, nos peurs, nos doutes, mais elles se nourrissent de dualités ! La solution n'est pas dans le conflit ou dans la « digestion » de cette émotion négative non résolue, car cela entraîne bon nombre de « maladies », mais l'une des solutions réside dans l'accueil, dans l'acceptation de celle-ci sans jugement, ni commentaire. Voilà ce qui, par expérience personnelle, a fonctionné pour moi et pour bon nombre d'autres personnes. De plus, nous n'avons pas besoin de revenir dans l'émotion, pas besoin de retourner en plein Cœur du moment de Création de la souffrance. Il nous suffit d'identifier la peur ou l'émotion lorsqu'elle se présente à nous et la traiter, tout simplement.

Déroulement :

### 1- SILENCE INTÉRIEUR

Tout d'abord mettons-nous dans le silence intérieur de notre Cœur. Relaxons le corps physique et calmons le flot de nos pensées.

### 2- IDENTIFICATION

Ensuite, identifions la peur liée à l'émotion négative (peur de la mort, de la maladie, de ne pas réussir, des hommes...). Peu importe de quelle peur il s'agit, car quand celle-ci est identifiée, nous prenons Conscience que cette émotion négative n'est pas nous.

### 3- ACCUEIL

Ensuite, en nous parlant à nous-mêmes, dans le silence profond de notre Cœur, souhaitons-lui la Bienvenue. Accueillons-la avec Bienveillance, disons-lui que nous lui permettons d'être et d'exister. Attention nous ne devons pas nous impliquer dans l'émotion.

Nous devons être sans jugement, ni commentaire, ni analyse, juste une observatrice Bienveillante. Permettons-lui de grandir, de prendre tout l'espace dont elle a besoin pour s'exprimer.

### 4- GRATITUDE SINCÈRE

Puis, remercions-la de tout notre Cœur d'être présente aujourd'hui dans notre vie afin de nous assister dans notre progression, dans notre ascension. Si nous n'arrivons pas à ressentir la Sincérité, nous pouvons aller chercher un souvenir d'une situation où nous avons ressenti très fortement une profonde gratitude. Et l'utiliser.

### 5- CÂLINS ET LIBÉRATION

Ensuite visualisons-nous en train de lui faire un énorme câlin plein d'Amour sincère et puis si l'émotion négative ressurgit en nous c'est afin d'être libérée évacuée donc toujours sans jugement, ni commentaire, ni analyse, remettons-la avec Paix et Vérité à La Source qui s'en chargera, naturellement.

### 6- GRATITUDE SINCÈRE

Finissons par remercier de tout notre Cœur La Source et lâchons prise, car c'est accompli. Refaisons cet exercice autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que nous nous sentions satisfaits du résultat.

Une fois cette peur libérée ou en cours d'évacuation, ressentons en nous le Pardon, ressentons cet outil énergétique puissant resurgir de nous, ressentons ses Bienfaits. Sans jugement, grâce à cette libération, nous permettons à l'Univers de faire fonctionner la justice dite « Divine » (loi de cause à effet ou loi de causalité) grâce au Lâcher-prise (acte de Foi) qui est le détonateur de la Loi de manifestation.

Ensuite par le moyen que nous estimons bon pour nous-mêmes et pour autrui, (sans l'imposer) nous pourrions aller lui dévoiler la Vérité et lui accorder notre Pardon libérateur. Cet homme ou cette femme est en souffrance, il ou elle est notre frère, notre sœur. Ayant vécu cette situation personnellement, expérimenter le Pardon fut salvateur et très éveillant. De ce fait, par la Loi de causalité ou de cause à effet, considérant que « tout ce que l'on envoie nous revient de manière exponentielle aussi sûrement que nous l'avons exprimé », nous exprimerons donc, « Paix et Harmonie » autour de nous. Étant énergie électromagnétique, il y a fort à parier que nous attirerons à nous « Paix et Harmonie ».

Nos relations évolueront avec le message envoyé. Pour nous aider, rappelons-nous que :

- ajouter de la haine à la haine engendre deux fois plus de haine, en répandant le Pardon nous engendrons deux fois plus d'Amour.
- rien n'est donné à notre Esprit que celui-ci ne puisse traiter, car il est notre vraie nature : Eternel, infini, Inconditionnel, il est notre meilleur maître, guide et ami.
- nous sommes des êtres Spirituels vivant une expérience terrestre dont nous devons tirer les leçons. Cette expérience a pour but de nous assister dans notre ascension, dans notre progression en tant qu'individu.

Sortons de la dualité séparatrice, génératrice de souffrance et allons ensemble nous reconnecter avec l'Unicité qui est notre état naturel dans lequel nous baignons et vers lequel, indubitablement, nous nous rendons. C'est aussi cela reprendre son pouvoir, sa capacité à faire, que nous, en tant qu'expérience humaine, avons pris pour habitude de conférer aux autres en « espérant » qu'ils le fassent pour nous. Pourquoi aller chercher ailleurs ce qu'il y a déjà en nous et y mettre toute notre Foi ?

Par le fait, nous contribuons à nous éloigner de nous-mêmes, de notre véritable nature profonde. Nous sommes à la fois le chemin et le but... il n'y a donc ni aucun chemin à prendre, de voie à emprunter ou de but à atteindre...nous avons simplement à nous reconnecter à cette réalité...vous vous dites c'est difficile...oui, ça l'est, puisque vous y croyez, puisque vous y mettez votre foi...en fait ce n'est pas difficile.

La difficulté est d'abord l'absence de facilité, or pour que cela soit facile, il nous faut juste le vouloir. Pour cela nous devons apprendre à discipliner notre ego/mental et faire Confiance, à avoir foi en notre Être Intérieur qui se nourrit du Cœur inconditionné. Ce n'est pas « difficile » cela nécessite de la discipline. Il en va de même pour le doute, la peur et toutes autres émotions et sentiments limitatifs. Or nous sommes des êtres illimités...alors pourquoi se limiter ? Ou plutôt pourquoi s'autolimiter ?

## L'AUTOLIMITATION

**N**e nous sommes-nous jamais dit ou nous rappelons-nous n'avoir jamais dit à quelqu'un (qui que ce soit) : « laisse tomber c'est impossible...j'espère que je serais riche....je vais essayer de le faire...il n'y a rien de plus beau que l'espoir...et si je tombais...c'est trop dur je n'y arriverais pas...mais c'est difficile de le faire...est-ce que tu peux faire ça pour moi s'il te plait...demain ce sera peut-être mieux...ah ça c'est Bien et ça, c'est pas Bien....je ne peux pas je suis comme ça c'est tout...c'est impardonnable ».

Énumérer ici toutes les formes pensées écrites ou orales d'autolimitation, reviendrait à rédiger une voire plusieurs encyclopédies !

Si je pense et ressens : je suis un être limité ! Alors j'envoie le message contraire à ce que je suis vraiment et bingo...tout se passe comme prévu je deviens un être limité. Voilà une preuve de plus. Nous sommes éduqués, depuis l'arrivée dans notre véhicule terrestre, à brider un moteur pouvant rouler à une vitesse illimitée, en roulant à 25 km/h.

Schématiquement nous roulons tous en Ferrari, mais en nous croyant dans une voiture à pédale ! Pour diverses raisons. D'abord parce qu'on nous a rebattu les oreilles depuis notre « naissance » que « c'est une deux-chevaux ça mon fils »...puis : « oui oui tout c'est une deux-chevaux cela cher élève dit le professeur ». « Oui mon chéri elle est belle ta deux-chevaux ». Un jour vient où nous avons l'impression que c'est une Ferrari, mais nous n'osons rien dire à personne, car la dernière fois qu'un ami nous a dit : « tu roules en dedeuche toi ? Ah bon ? Parce que moi c'est une Ferrari ! Ce n'est pas une deux-chevaux que tu conduis, mais une Ferrari comme moi et comme tout le monde d'ailleurs » et bien nous nous sommes bien moqués de lui on l'a discrédité et maintenant il est en HP !! Donc tu ravales et tu suis la pensée unique.

Jusqu'au jour où l'on te dit : « dit papa c'est vrai que j'ai une Ferrari ? » tu lui répondras en souriant : "oh oh oh fiston ! Meuuuh non c'est une deux-chevaux comme papa !"....la boucle est bouclée et voilà comment depuis des milliers d'années nous nous laissons persuader que nous sommes des êtres limités. Et voilà comment, à notre tour, nous contaminons nos enfants comme nous l'avons été...voici comment le voile de l'oubli et ceux à qui profitait cette situation, pensaient nous condamner à servir leurs vils idéaux (voir études de David Icke, David Wilcock\*).

Mais c'est fini maintenant, le nouveau paradigme est en place. La Planète, les êtres de Lumière, les maîtres ascensionnés, notre Être Intérieur, La Source elle-même, tous nous attendent (et pas depuis hier) nous observant, nous aidant sans cesse, sans même que, bien souvent nous nous en rendions compte et notamment par la Synchronicité que par ignorance nous nommons « chance » ! Alors remplaçons « je ne peux pas » par « je suis », remplaçons « j'essaie » par « je fais », « je crée », remplaçons « j'espère » par « c'est accompli », remplaçons « hier et demain » par « maintenant », remplaçons « difficile » par « discipline », remplaçons « la norme » par « la folie Bienveillante », remplaçons le verbe « avoir » par le verbe « être »...puis associons le « je » avec le « nous ».

Nous sommes des êtres illimités et Eternels, nous puisons notre force dans La Source Divine par l'Amour Inconditionnel qui se trouve en Abondance en nous (Conscience/Cœur) et tout autour de nous. En tant que Conscience, en tant qu'Esprit, nous nous déplaçons à la vitesse de la pensée, nous volons, nous sommes ubiques, médium, télékinésiste, guérisseur. Nous sommes Lumière, omnipotent, omniscient et omniprésent...nous sommes Paix, Vérité, nous sommes cette Force Énergétique appelée Amour fraternel Universel Inconditionnel. Ce qui nous empêche de le percevoir, de le ressentir et de le vivre, ce sont nos éducations, nos cultures, nos religions, nos doutes, nos peurs. Et d'où proviennent-elles ? De nos pensées provenant de notre mental conditionné et de notre ego apeuré. Tout autour de nous est fait pour stimuler le mental et l'ego sans arrêt : une éducation basée sur la compétition, sur l'élitisme, sur la plus belle, le plus beau, le plus riche, le plus ou le moins ceci

ou cela, toujours le plus ou le moins. Rien de tout cela n'est réel. Ce qui est réel c'est ce que tu crois être réel. Tout est à disposition, maintenant, pour toujours et en Abondance.

Prêtons attention aux mots prononcés, aux termes employés pour nous-mêmes et envers les autres, envers tous nos frères et sœurs, car les mots vivent, et quand bien même ils seraient en majuscules, à l'envers, en minuscules ou sous toute autre forme, ils ont un impact sur nos vies. Nous avons la possibilité maintenant d'être libérés des chaînes que l'on s'est mises et que l'on nous « aidait » à porter. Nous sommes toutes les réponses, nous sommes la Vérité sous-jacente à toutes les Vérités. Certains nous diront que la mort est bel et bien une forme de limitation. Si la mort fait si peur à la plupart d'entre nous, c'est parce que nous ne savons pas nous préparer à celle-ci.

Le passage à trépas fera partie du processus normal de l'évolution de l'être aussi longtemps que nous ne nous serons pas reconnectés à notre perfection intrinsèque. Chacun à son niveau, avec son vécu et ses expériences, peut prétendre vivre cette sérénité devant la « mort » ou « passage à trépas », de part l'écoute inflexible du maître intérieur, maître de tous les « maîtres ». Apprendre à mourir c'est aussi apprendre à vivre. En effet, comment vivre pleinement sa vie, si tout au fond de nous se cache l'angoisse et la peur de notre propre mort, ou celle de nos proches ? La mort n'est qu'illusion sur le plan Spirituel.

Souvenons-nous que si cette peur remonte en nous c'est qu'elle souhaite être libérée, il nous suffit simplement d'utiliser le processus de libération de cette peur (voir « se libérer de nos peurs ») par l'acceptation et l'accueil de celle-ci avant qu'elle ne se fasse entendre au travers de la souffrance.

### LA SOUFFRANCE

La peur, qui est le manque de Foi, survient Bien souvent suite à une douleur subie, ressentie, expérimentée. Une douleur non-résolue, une émotion dite « négative » à laquelle nous n'avons pas eu le « courage », de répondre. Pourtant la réponse nous l'avons.

Cette douleur non traitée, cette émotion laissée à l'abandon, finit par se transmuier en souffrance à mesure que nous nous évertuons inlassablement à la trimbaler constamment avec et en nous. La souffrance devient alors une difficulté à surmonter lorsque celle-ci dicte, consciemment ou inconsciemment, nos intentions. Je lis souvent çà et là : « il est nécessaire de passer par la souffrance pour atteindre la Lumière » ! Ou « nous devons obligatoirement passer par la souffrance pour s'Éveiller à l'Amour » !

De ces affirmations autolimitatives me vient cette question : « notre manière de vibrer, d'appréhender, de répondre, de réagir face à une situation de souffrance est-elle un passage obligé pour notre évolution Spirituelle ? ». Le « chemin » Spirituel, c'est le chemin vers l'Éveil. Ce chemin, c'est la découverte de notre vraie nature Divine, qu'est l'Être Intérieur, notre être de Lumière. Cet être ne connaît pas la souffrance, car, par essence, il est Amour...donc joie et bonheur. Gardons en mémoire que nous sommes nés Lumière !

Souffrir pour se reconnecter à cet Être, signifie enlever les voiles de l'ignorance pour aller vers la Lumière. Cette souffrance est temporaire, seulement en fonction de notre degré de compréhension et de vitesse de réalisation de qui nous sommes vraiment. Le temps que, une fois s'être enduis de toute cette boue, nous revenions, humblement, implorant le Pardon de La Source, qu'est cette force appelée « Dieu ».

Car à quoi sert ce passage de souffrance que nous choisissons de prendre bien avant notre arrivée sur Terre, si ce n'est à expérimenter et à s'apprendre à transcender ? Tout comme la Loi karmique, nous pouvons nous extraire des polarités par l'acceptation et l'Amour. Et, arrivé à un certain moment dans notre évolution, notre Cœur sera tellement ouvert, nous serons tellement réceptifs aux énergies d'Amour, que nous ne souffrirons plus dans notre chemin vers l'Éveil

Notre seuil de Conscience sera tellement près de la Lumière, que nous vivrons perpétuellement dans la Connaissance et dans la pratique de cette Connaissance. Nous ne ferons plus qu'un entre le savoir et l'être. À ce stade, tout ce qui nous arrive sur Terre n'est perçu que comme expériences dénuées de « négatif », même si pour les autres personnes elles seraient vécues comme « négatives ». Nous arriverons alors à nous délecter de tout ce qui se produit dans notre existence, consciemment, avec des énergies d'Amour, ces énergies porteuses de toute la force qui nous sera nécessaire.

Il faut savoir aussi que nous vivons, présentement, ce que nous étions dans le passé sous forme de pensées et de fonctionnements. Cela signifie que le moment présent est la conséquence de ce que nous étions dans le passé. Alors si maintenant, nous faisons le choix conscient de vivre dans l'Amour et la Joie, notre « futur » (qui se conjugue au présent) sera sous le signe de l'Amour et la Joie. Nous récolterons ce que nous aurons semé en ce moment, de par nos pensées et de par notre comportement. C'est la Loi de cause à effet.

La souffrance n'est donc pas « nécessaire, obligatoire » à l'évolution Spirituelle. Elle peut être, en revanche, un passage pour certains, mais ce n'est pas le cas pour tout le monde. En épurant tout ce qui ne va pas dans notre être, nous avancerons dans ce chemin avec la légèreté d'une Âme libérée de ses fardeaux que nous avons contribués à nous charger. Encore une fois, tout dépend de nos choix. Et de mon point de vue il existe trois types de personnes :

- celle qui fait le choix de mettre la main sur le feu pour expérimenter la douleur de la brûlure.
- celle qui choisit d'observer celui ou celle qui s'est brûlée pour savoir qu'elle ne passera pas la main dessus.
- et enfin celle qui, sans même l'avoir vu ou expérimenter personnellement, sait intrinsèquement que le feu peut engendrer une morsure très douloureuse lorsque sa main est en contact avec la flamme.

Vous reconnaissez-vous dans l'une de ses personnes ?

Nous ne sommes donc point obligés, de passer par l'expérimentation de la souffrance. Plus notre fréquence Vibratoire est élevée plus la Paix Intérieure (innée) se vivra intensément sans inéluctablement s'approprier les souffrances d'autrui provoquées ou subies. Et vice versa. Moins notre fréquence est élevée, plus la souffrance existera et aura une prise dans nos expériences de vies, jusqu'à ce que nous choissions de la transcender.

Ainsi, en vivant chaque jour comme nous voulons réellement « être », en nous rappelant que tout ce que l'on envoie nous revient, nous vivons ce que nous voulons « être » et non ce que nous ne voulons pas être.

De par le karma, de par nos choix, nous faisons advenir les événements dans nos vies, que nous finirons, en fin de compte, par accepter avec Paix et Vérité. Ceci a pour effet de les libérer. Une fois libérés, nous voyons, ressentons et réalisons, une fois de plus, qui nous sommes vraiment :

Un être Spirituel lumineux vivant l'expérience humaine et qui « parfois », et non nécessairement et obligatoirement, a voilé sa Lumière par le manque de Connaissance, et d'apprentissage des expériences de souffrance, cherchant à se « retrouver ».

Une fois l'apprentissage réalisé, nous saisissons alors l'équilibre et la distance grâce au Lâcher-prise de ce que nous identifions avant, comme négatif, puis qui sont devenus des « épreuves » forgeant nos leçons. Dès lors, au travers de notre Foi, nous n'exprimerons plus que compassion et Pardon immédiat.

La souffrance n'a alors plus de prise, l'obscurité alors n'existe plus dans l'espace de notre propre expérience individuelle ;0) il appartient à chacun, en fonction de son niveau de Conscience et « valeur » énergétique, de faire le choix de s'élever, de stationner ou de régresser...ceci est notre libre choix, notre Libre-Arbitre.

C'est par la pratique de l'expression de notre Cœur de Conscience, en tant que canal de La Source, que nous pouvons aller au-delà de la souffrance, au-delà de nos peurs et au-delà du concept Bien/mal. Avec discipline et volition, une pratique quotidienne permet d'élever notre propre signature Vibratoire (au profit du collectif humain et de la Planète).

### LA PRATIQUE

**V**oici quelques exercices pratiques très bénéfiques :

#### *- alimentation*

Évertuons-nous, tout d'abord à détoxifier notre corps physique en comprenant que la nourriture, dont nous avons aujourd'hui besoin pour vivre dans cette densité, est elle aussi une énergie. Nous pouvons énergétiser la nourriture, lui envoyer de belles ondes d'Amour à l'image des travaux du professeur Masaru Emoto\* sur l'eau, que ce soit à travers l'apposition des mains ou des intentions lors de l'achat de nourriture, la préparation de celle-ci et de sa dégustation.

La philosophie du professeur George Oshawa\* en macrobiotique a été très révélatrice pour moi. Il nous suffit de ne consommer que peu ou plus de sucre ni de viande rouge. En effet en plus d'être nocive pour notre système digestif, la viande rouge tout comme le sucre (surtout raffiné) a la particularité d'acidifier le sang. Un sang essentiellement acide est un terrain favorable au développement des microbes, virus et maladies.

Alors qu'un sang plus alcalin ou qui respecte l'équilibre acido-basique, nous permet de favoriser un bon état de santé, par l'action d'un système immunitaire auto-régénérant plus performant.

Bien-sûr nous ne devons faire que ce qui nous « parle » et y apporter notre conception personnelle. Buons au moins 2.5 litres d'eau par jour en veillant systématiquement que notre urine soit translucide au point qu'elle puisse être « ré-ingérée » (amaroli). Notre consommation de nourriture serait basée sur le riz complet, les légumes verts et racines, frais, organiques ou biologiques. (Voir George Oshawa)

Remercions La Source de nous permettre de manger à notre faim et de boire à notre soif. Demandons à ce que toute la Création puisse manger, elle aussi, à sa faim et boire à sa soif.

#### *- mental/ego*

Notamment par les Bienfaits de la méditation silencieuse et l'intermédiaire de la pensée Positive, soyons attentifs à notre mental et à notre ego. Surveillons nos pensées. Tout ce que l'on pense, avant d'être créé, peut-être filtré par notre Être Intérieur, notre Conscience, filtrée par notre Cœur. Lors-

---

\* DÉFINITIONS ET RÉFÉRENCES EN INDEX

que certaines nous échappent, nous pouvons revenir dessus pour les rétablir afin que celles-ci n'interviennent plus de cette manière dans l'expérience de nos vies.

Ensuite, lorsque des peurs ou des émotions négatives resurgissent, traitons-les afin de les libérer. Elles sont identifiables notamment lorsque le comportement de nos frères et sœurs nous renvoie à un type de sensations avec lesquelles nous ne sommes pas en plein accord. (Effet miroir)

Regardons et écoutons beaucoup des prestations comiques, car le rire procure de nombreuses de bonnes Vibrations de joie. De même pour ce qui est de la musique, écoutons celle qui procure en nous joie, apaisement, Amour, douceur, inspiration.

*- Spirituellement*

Nous pouvons choisir d'envoyer une « Bénédiction » à chaque personne rencontrée directement ou indirectement durant la journée ainsi qu'à chaque personne à laquelle nous pensons. Si par exemple, cette personne souffre d'un mal quelconque, peur, colère, souffrance, maladie, envoyons-lui le sentiment d'Amour inverse, présent dans notre TREI. C'est-ce que nous nommons affectueusement le BVP : bombardement de Vibrations Positives.

Visualisons chaque être vivant « comme » une Lumière, irradiant de bonheur, de santé. Resentons leur Cœur, leur Être Intérieur, pour qui que ce soit, où que ce soit, sans limitation d'espace et de temps. Alors se révélera en nous l'éclatante Vérité Lumineuse si limpide, cristalline.

Remplissons de cette fabuleuse énergie Lumineuse (appelée aussi énergie Divine Universelle) tout notre être, puis imprégnons-en la pièce dans laquelle nous nous trouvons. Répandons-la dans toute la ville, dans le pays et le continent sur lequel nous sommes, jusque sur toute la Terre. Sortons de l'atmosphère terrestre et illuminons notre système solaire, notre galaxie : la voie lactée puis les millions d'autres galaxies.

Nous pouvons également prier chaque jour. Comprenons ici la Prière comme étant un dialogue avec notre Être Intérieur qui est La Source en nous. Instant privilégié où nous apaisons le flot incessant de nos pensées terrestres pour remercier, demander ou porter assistance à autrui en Esprit. Par le fait de ressentir, d'être notre Prière avec foi et Lâcher-prise nous permettons que cela se manifeste dans notre dimension matérielle, car en Esprit sachons bien que c'est accompli.

Voici le type de Prière que nous pouvons faire le matin :

« Merci de tout mon Cœur très chère Source Divine de me permettre de vivre une nouvelle journée d'Amour. Nouvelle journée où ma signature Vibratoire augmente à chaque seconde au profit du collectif humain et de la Planète. Seigneur, tu connais tous les bons désirs de mon Cœur : que Ta Volonté soit faite. »

Voici celle que nous pouvons faire le soir :

« Merci très chère Source Divine de m'avoir permis de vivre cette journée d'Amour, Merci, car tu réponds toujours à mes Prières. Demain, une nouvelle journée d'Amour va s'offrir à moi, puisse t-elle augmenter ma signature Vibratoire au profit du collectif et de la Planète ».

Revivons toutes les situations expérimentées dans la journée et mettons-nous en accord (Pardon...) avec celles identifiées comme « négatives ». Remercions celles identifiées comme Positive. Ainsi, nous serons en mesure de ressentir plus intensément nos journées entières comme étant une Prière constante, en gardant La Source en arrière-plan de chaque acte, parole, pensée, Prière.

En œuvrant patiemment et constamment en tant que mode d'expression de La Source, nous finirons par ne plus ressentir le besoin de prier, mais d'incarner cette Prière. Mettons-nous ne serait-

ce que quelques minutes dans la peau de « Dieu » ! soyons l'Omnipotence, l'Omniscience et l'Omniprésence. Que ferions-nous ? Et bien, faisons-le ! répétons le plus de fois possible cet exercice très bénéfique. Il permet de nous reconnecter au bonheur intrinsèque. Ma définition personnelle de ce concept qu'est le « bonheur » est lorsque mes actes, mes paroles, mes pensées et mes Prières ne font qu'un avec le Cœur de ma Conscience. Quelle est la vôtre ?

Finalement, ces quelques méthodes que nous pouvons choisir d'expérimenter n'ont en réalité que pour seul et unique objectif :

l'augmentation de notre signature Vibratoire au profit du collectif humain et de la Planète durant la transformation, l'ascension, la transition de la dualité séparatrice génératrice de souffrance à l'Unicité qui est notre vraie nature contenue en nous par le biais de notre Être Intérieur, la part de « Dieu » en nous ou Source de Toute Bonté qui est Lumière et Conscience Infinie.

En utilisant notre trousse à remèdes énergétique intrinsèque, fait d'Amour Inconditionnel Universel fraternel, nous permettons, à travers nous en tant que canal, d'exprimer la puissance de La Source Divine, par conséquent d'élever la fréquence Vibratoire. Ceci tant que nous œuvrons en son « nom », pour le Bien d'autrui et de la Planète.

### ÉLEVATION DE LA FRÉQUENCE VIBRATOIRE

Comme nous l'avons vu plus haut, le terme « énergétique » que nous utilisons ici, exprime, dans sa composition, une énergie électromagnétique. C'est-à-dire que nous émettons et recevons de la même manière qu'une station de radio. Nous devons, soit régler notre propre fréquence, soit nous aligner avec une fréquence spécifique, plus subtile, plus élevée afin de capter l'information le plus clairement possible.

Il y a différentes réalités dimensionnelles, chacune d'elles émet sur des fréquences Vibratoires différentes. La réalité matérielle est une onde fréquentielle basse, il existe d'autres dimensions qui émettent à des séquences plus élevées. Toutes les dimensions sont dans l'ici et maintenant. Tous les êtres captent et émettent à des niveaux de fréquences plus rapides, plus élevés, sont partout autour de nous ? En fait même les dimensions sont interconnectées entre elles, elles sont en nous et parmi nous.

Plus nous nous élevons Vibratoirement, plus nous attirons (magnétisme) à nous des personnes vibrant sur la même fréquence ou attirons tous ceux qui, par leur signature Vibratoire plus élevée, vont nous assister dans notre progression. De ce fait, toutes celles et ceux qui vibrent bas, « quitteront » notre entourage. Car ils ne pourront pas supporter et assumer ce niveau d'expression Vibratoire. En effet, celui-ci peut faire peur. Certes, nous pouvons nous cacher ou fuir les autres, fuir les circonstances, mais jamais nous ne pourrions nous échapper, fuir et nous cacher de nous-mêmes.

En nous reconnectant avec notre Être Intérieur, nous augmentons notre propre fréquence Vibratoire, nous nous illuminons, nous brillons ! Combien de fois n'avons-nous pas dit ou pense de quelqu'un : « tu es resplendissante, tu illumines ! ». C'est le cas ! Combien de fois avons-nous ressenti auprès de ces êtres, chaleur, protection et Paix ! Tout est une question d'énergie, de signature Vibratoire. De surcroît, en s'élevant, nous nous alignons sur des champs Vibratoires différents.

Urantia (encore une autre appellation donnée à la Planète terre) vibre, dorénavant, sur un champ énergétique très élevé. Elle nous attend, patiemment, Inconditionnellement, afin que nous nous alignions, nous aussi, sur cette séquence Vibratoire qui concerne toutes les créatures terrestres, mais également l'ensemble du cosmos. L'un des moyens d'y parvenir est de nous mettre au service

d'autrui avant de nous mettre au service...de nous-mêmes ! C'est pourquoi la journée internationale du service à autrui (International Goodwill Day) a été créée, puisée dans le grand océan de la pensée Universelle. Cet événement consiste à donner à celles et ceux qui en auraient encore besoin, une journée symbolique permettant une élévation de Conscience sans même le savoir !

En effet nous sommes dans une période intense de réaligement planétaire, cosmique Universel. En ce qui concerne le système solaire, cet alignement, donc le rapprochement entre les différentes Planètes et leur champ magnétique, sera l'occasion de se laisser transporter par le tsunami énergétique qui sera libéré. Plus nous nous débarrasserons de nos peurs, plus nous augmenterons notre propre signature Vibratoire (et celle du collectif humain par la même occasion). Grâce à cela, notre « transformation » individuelle et globale, se fera en douceur.

Plus il y a d'êtres humains sur la Planète qui s'éveillent à leur réalité intrinsèque, plus le changement se fera subtilement. En quelque sorte, nous nous devons d'atteindre cette masse critique planétaire qui permettra à l'humanité en tant que Conscience ou Unité Collective, de répandre sa Bienveillance sur le plus grand nombre, particulièrement au travers du service à autrui, nous conduisant inexorablement vers l'Unicité. Vivre l'Unicité entraîne, si nous en faisons le choix, « l'illumination », le « nirvana », la réalisation pleine et entière de ce que représente la force « Chrétienne ». L'annulation pure et simple du cycle des réincarnations.

### L'ILLUMINATION

**O**UI, il est possible de « traverser le voile » sans passer par l'illusion de la mort physique. Ce que l'on nomme « ascension ultime » ou « illumination », c'est l'élévation de la Conscience au-dessus de cette cécité de la vie en incarnation, si limitée par la matière et la Loi de cause à effet (karma). En s'élevant le plus souvent possible, en Conscience, vers des dimensions supérieures, l'Esprit s'affranchit des lois karmiques et peut, aisément, accéder à la pur Conscience. De nombreux degrés, constituent ce qu'on appelle « évolution Spirituelle ».

« L'échelle de Jacob », par exemple, donne une idée intéressante, de ces différents degrés évolutifs de l'Esprit. Notre Esprit est prisonnier de la matière, mais conserve toujours le contact avec la Force Suprême et Source Créatrice. Si Bien que, grâce à notre volonté et à notre travail personnel, nous pouvons nous aligner sur notre Esprit et le suivre vers les hautes sphères. Toutefois, la démarche se doit de rester humble, exempte de buts personnels et de curiosité intellectuelle.

Tel un enfant obéissant, nous devons nous en remettre totalement à la volonté de la Force Suprême (Dieu) et non à l'imperfection de la sienne. Sinon nous risquons de nous perdre dans les marécages malodorants du subconscient ou bien dans les méandres de l'imagination. L'illusion est partout, sachons-le. Certains souriront en pensant :

« Obéir est une attitude de soumission ». C'est vrai dans un sens, mais nous ne devons pas faire l'amalgame avec l'éducation que nous avons reçue. Obéir à la Force Suprême est la garantie que nous avons passé notre ego au filtre de la Foi, de la reconnaissance et de l'Amour filial.

Cet Amour-là est plus puissant, plus authentique et plus intense que l'Amour d'un père ou d'une mère terrestre. Les liens du sang sont transitoires, éphémères, alors que l'Amour de la créature envers son créateur est Eternel. L'amnésie partielle que l'être humain subit en incarnation, lui donne l'impression d'être orphelin. Mais plus il élève sa Conscience et conforte sa foi, plus le lien devient évident, plus l'Amour envers la Force Suprême grandit et se fortifie. C'est donc dans notre intérêt d'obéir aux conseils judicieux et aux Bienveillantes suggestions de la « Présence Intérieure » et de sa

direction. Combien de fois avons-nous obéi à nos désirs égoïstes, aux élucubrations de notre mental, à notre ego envahissant ? Combien de fois ? Et quels en ont été les résultats ?

En Vérité, nous le reconnaissons nous-mêmes, s'aligner sur la volonté de la Force Suprême donne de meilleurs résultats ! N'est-ce pas ? Dans notre désir d'ascensionner, nous avons seulement à écouter la « Source », le « père céleste », la « Force Suprême », « Dieu », l'omnipotent omniscient et omniprésent. Comment l'écouter ? En nous alignant sur notre Esprit et en ouvrant notre Cœur ! Si notre ego réclame son mot à dire ou désire ajouter « son grain de sel », accueillons-le tout simplement et libérons-le. Nous pouvons aussi lui demander, humblement, de rester à sa place en le passant au filtre de notre Conscience.

Persuadons-le que, ainsi, il apprendra beaucoup plus de choses et qu'il accèdera à la véritable intelligence : celle du Cœur. Toujours dans le souci de nous élever vers les plus hautes sphères de l'Esprit, respectons notre corps physique. Ne le négligeons pas, ne le surchargeons pas, ne l'excitons pas et faisons-le sourire plus souvent, de la tête jusqu'aux pieds. De jour en jour, nous pourrions arpenter cette « échelle de Jacob » et gravir un à un les échelons pour nous rapprocher davantage de la « Source ». Et le moment viendra où nous serons amalgamés avec la « Source » de toutes les Sources, à la « Force Suprême », au « Très-Haut », à la Force Créatrice.

Il existe bon nombre de disciplines, d'approches et de voies d'accès vers notre développement personnel, qui sont des moyens (yoga, acupuncture, qi gong, tai chi...etc.) qui diffèrent dans la forme, mais qui ont toutes pour but de nous éveiller à notre vraie nature, de nous reconnecter les uns aux autres, au profit unique de La Source Divine, vers un but commun : l'Unicité. Quelles que soient les disciplines d'approche, rien ni personne ne remplacera notre travail personnel de reconnexion à notre intérieur. Nous n'avons pas à laisser notre pouvoir en d'autres mains que celles, apaisantes, de La Source de toutes les Sources, qui est, ce que nous sommes. Il n'existe rien à l'extérieur de nous-mêmes qui n'existe déjà à l'intérieur de nous-mêmes. Toutes les solutions y résident.

### TU ES LA SOLUTION

**L**es problèmes sont avant tout le manque de solutions : alors concentrons-nous sur les solutions ! Et la Vérité c'est que, nous sommes la solution. Il n'existe aucun problème dont nous n'ayons la solution. Le problème fait donc partie de l'illusion limitative de souffrance et de peur, particulièrement lorsque l'on confère nos solutions, notre pouvoir à quelqu'un d'autre que nous-mêmes ! Il y a un temps pour l'analyse, le constat des problèmes. Ce temps est révolu, nous devons nous atteler maintenant aux solutions.

Reprenons notre pouvoir, personne ne le fera pour nous. Si l'on nous dit, si l'on cherche à nous persuader, à nous suggérer, que quelqu'un ou quelque chose peut le faire pour nous, alors nous devons assumer. En effet, laissant notre pouvoir entre des mains extérieures, nous nous « offrons » la possibilité de souffrir et de faire souffrir. Nos choix modifient constamment notre ligne temporelle. Un médium venant nous dire « tu vas rencontrer l'Âme sœur » devrait nous dire :

« Si tu continues d'être dans le même état d'Esprit qu'aujourd'hui avec les mêmes intentions de pensées, d'actes et de paroles, alors, comme ton futur se construit au présent, il y a de fortes probabilités que tu fasses advenir cette rencontre dans ta vie. Mais ce n'est pas définitif ». En fait, nous sommes notre propre « médium » nul besoin de donner ce pouvoir ou cette capacité de faire à quelqu'un d'autre qu'à nous-mêmes. Nous avons juste à l'être, à nous reconnecter à cette réalité.

Notre pouvoir est entre nos mains, non entre les mains d'autrui. N'est-ce pas ?

Ceci dit, nous pouvons être à l'écoute des différentes suggestions. Ma question serait alors : « que ferais-tu à ma place ? ». Soumettons alors les réponses au tamis de notre Cœur, au discernement Bienveillant de notre être intime fait d'Amour Inconditionnel. Nous sommes venus avec un pouvoir illimité, abondant et Eternel, nous avons en nous tous les pouvoirs énergétiques provenant de La Source même de tout ce pouvoir.

Quelles questions La Source de toutes choses pourrait-elle se poser ?

Quelles réponses La Source Toute Puissante n'a-t-elle pas ?

Qu'est-ce qui pourrait bien limiter l'Omnipotence, l'Omniscience et l'Omniprésence ?

Quel est notre objectif ? L'illumination ? Ascensionner ? D'avoir Confiance en soi ? Trouver la Paix ? Être Aimé ?

Nous n'avons pas l'illumination, nous n'avons pas la Confiance, nous n'avons pas la Paix. Nous sommes l'illumination, nous sommes l'ascension, nous sommes bien plus que Confiance en soi, nous sommes foi absolue, nous sommes la Paix Intérieure, l'Amour et tout ce à quoi nous pouvons rêver, quoi que nous voulions être, nous le sommes déjà, tout est présent en nous. Nous n'avons aucun but à atteindre que nous n'ayons déjà atteint ! Plus besoin d'essayer, d'espérer, de souhaiter, de vouloir, car nous « sommes » !

La seule chose à faire, est de se reconnecter avec discipline, foi et Lâcher-prise, à cette réalité qui ne souffre d'aucune attente mentale, et bien sûr de prendre la décision, de donner son accord...ici et maintenant ! De mon point de vue les messages de désespoir ou les messages criants de « ras le bol », montre une évolution. J'ai la sensation que cela veut dire que nous prenons notre éveil au sérieux, que notre Être Intérieur nous suggère de faire quelque chose pour nous-mêmes, et de l'écouter. Toute cette colère est « illusion ». Elle n'existe que dans notre tête, elle n'existe que par ce que nous la faisons exister par le biais notamment de notre ego, de notre mental et de nos peurs. La colère n'est que le manque de Paix.

Tout va Bien, rassurons-nous, il nous arrive encore de nous situer entre le mode limitatif du mental qui hurle : « mais bordel de m... que fais tu de ton ego sauve- le ! » et notre Sagesse intérieure qui ne souffre d'aucun hurlement, car elle entonne toujours avec justesse une douce symphonie faite de belles et Bienveillantes Vibrations. Le doute est humain il nous envahit souvent : « Combien de temps cela durera ? », « j'aimerais que ce soit vrai », « il faut avoir les pieds sur Terre et arrêter de rêver »...etc.

Le doute perdurera jusqu'à ce que nous décidions de le stopper. Le temps est une limitation visant à nous maintenir dans l'illusion de la séparation. Nous douterons tant que nous permettrons au doute de subsister. Sauf qu'il est vraiment édifiant de constater à quel point la vie, l'Univers, nous remet sur la route de notre Être Intérieur, plus ou moins « fortement »...n'est-ce- pas ? Ne nous limitons plus.

Lorsque l'on s'éveille à cette réalité nous ne sommes plus jamais les mêmes qu'avant, car nous voyons l'existence d'un autre point de vue, et si nous nous en détournons, cette fois c'est en Conscience. Il nous faudra plus assumer ses choix et apprendre. Soyons prêts à voir notre monde (de barrière et de protection) s'écrouler.

La vie n'est pas compliquée, nous nous la compliquons, nous nous la rendons inextricable, au point de vouloir en finir parfois. Alors que c'est en fait si simple, il suffit d'écouter et d'agir en accord absolu avec notre Être Intérieur par la voix de notre Conscience, c'est tout. Nous sommes pure Conscience Infinie et Éternelle. Nous avons, tous et toutes en tant que Création, la part de La Source Divine en nous. Souffre-t-elle du mental ? Souffre-t-elle de l'ego ? Tout ce que nous avons à faire, c'est à nous reconnecter avec cette réalité qui est notre vraie nature. Comme disent les « bouddhistes » :

Le sauveur c'est Sangha (le collectif). Nous sommes notre propre sauveur, sauveur de notre propre vie. Et la vie de l'humanité. Il n'y a aucun changement à venir qui ne soit déjà présent. Pour un certain nombre d'entre nous, il n'est pas encore visible, mais nous pouvons déjà le ressentir. Gardons la Foi, on y est. Toute cette transformation se fait patiemment depuis des décennies.

Nous arrivons maintenant à un point culminant de notre expérience. Lâchons prise avec Foi et Bienveillance, croyons dans ce que l'on ne voit pas encore, plaçons notre Foi en nous même. Patience...Discipline...Reconnexion...Amour. C'est de ce point de vue que depuis quelques années, nous rédigeons des textes sur des sujets qui nous ont permis au fur et à mesure de notre éveil personnel et collectif, d'augmenter notre propre signature Vibratoire et de nous enrichir de Connaissances aussi diverses que variées.

Aujourd'hui nous partageons avec vous nos diverses réflexions, pensées et inspirations, à travers de nombreux textes, lettres et dialogues ayant pour unique sujet : Nous.

### CHAPITRE III

TEXTES, LETTRES ET DIALOGUES

---

LETTRE D'ÉVEIL

---

Bonjour chère Conscience Infinie et Universelle, j'espère de tout mon Cœur que tout va Bien pour toi. Je ressens au tréfonds de mon être, devoir t'écrire ces quelques mots. Peut-être ne te seront-ils d'aucune résonnance maintenant. Mais je sais qu'à un niveau plus subtil, ils te parleront en profondeur. Si tu te sens triste ou perdu, peut-être même que tu ne te sens vraiment pas Bien, rappelle-toi toujours que tu es un être Spirituel expérimentant la vie humaine et non l'inverse.

Pensant tout d'abord l'avoir appris à mes dépens, je me rends compte aujourd'hui que c'est une merveilleuse Bénédiction : tout ce que l'on envoie nous revient aussi sûrement que nous l'envoyons.

Vengeance, tristesse, souffrance, frustration, colère, haine, toutes ces émotions en manque d'Amour, savent très bien revenir à celui ou celle qui l'utilise. De même que la Paix, l'Harmonie, le Partage, la Compassion, la tolérance, la Joie, le Pardon nous reviennent multipliés tant que ces dons de soi ne revêtent aucune approche égotique ou égoïste. Toutes les émotions « négatives » qui peuvent subsister en nous, remontent afin d'être libérées, évacuées...et il n'est nul besoin de revenir à l'origine de ces souffrances quelles qu'elles soient, nulle nécessité de les faire revivre pour s'en détacher.

Tout ce que nous avons à faire, c'est de les accepter, les accueillir, les remercier, de les remettre à La Source de toutes les Sources qui pourvoit à tous nos besoins, Prières et demandes. Et bien souvent avant même que nous en fassions la demande. Enfin il nous faut, si cela est notre choix, rendre grâce pour cette Bienveillance absolue et Éternelle. Personne en réalité ne nous met en colère, nous nous y mettons tout seul. « L'autre » n'est que le miroir de nos propres failles. La colère par exemple n'est que le manque de Paix. À nous de nous focaliser sur la Paix et non sur l'illusion de la colère.

Du coup celui que l'on pensait être notre ennemi devient notre meilleur ami. Tout ce qui ne provient de l'Amour Inconditionnel provient de l'ego qui se nourrit de nos peurs et de notre propre ignorance, ignorance de notre vraie nature. Une nature Divine et Lumineuse. Oui, certes les capacités Spirituelles présentent en chacun de nous et qui sont censées être la pour assister l'Unité Collective que nous sommes et la Planète, sont parfois détournées aux profits de velléités égoïstes et négatives. Pour plagier un texte que j'ai beaucoup lu afin d'en saisir l'essence, je dirais : « que l'Amour soit ton bouclier » !

Que les attributs de l'Amour sans condition soient notre seule et unique réponse. Ton Être Intérieur est ton trésor le plus étincelant, tu es la solution, tu n'as aucune réponse à « avoir » tu les as déjà. Tu as simplement à réaliser que tu es la réponse. La religion, les dogmes, sectes, organisations ou toutes autres structures humaines, nous éloignent de notre véritable nature consciemment ou inconsciemment.

Tout ce qui existe à l'extérieur de nous même n'est que la projection de ce qui est à l'intérieur de nous. Tout comme nous avons contribué, en tant que Co-créateur par nos pensées, nos actes, nos paroles, nos Prières, fait parfois d'ignorance, de peurs ou d'émotions négatives non résolues, à engendrer la société et le monde dans lequel nous vivons actuellement. Il est temps de créer une société planétaire faite de Paix et d'Harmonie et ce, en Conscience. Car en effet, que nous le voulions ou non, tôt ou tard (et plus tôt que tard) c'est en cet « état » qu'irrémédiablement nous nous rendons tous. Cela débute dans notre Cœur libre de tout mur auto-érigé. Cela commence par écouter

notre Conscience. Il est laissé à notre Libre-Arbitre, la possibilité de faire en sorte que cette transition qui s'opère, se fasse en douceur ou pas.

Plus nous serons nombreux à nous réveiller à cette réalité, plus le passage sera paisible. Tout n'est-il pas une question de choix ? Nous sommes la Conscience de nous-mêmes, la Conscience Universelle...La Source est en nous et est ce qui nous anime. Puissent l'Amour et la Lumière Universelles guider chacun de tes mots, actes, pensées ou Prières.

Rappelons-nous toujours que nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience Spirituelle mais un être Spirituel expérimentant la vie humaine. Il n'existe qu'une seule race, la race humaine, nous ne sommes pas séparés nous ne faisons qu'un avec le tout en réalité. Sortons de l'illusion de la dualité séparatrice génératrice de souffrance. Préparons-nous à ce qui vient, en laissant tomber les barricades que nous avons créées en nous. Libérons notre Cœur loin du mental et de l'ego dominant.

C'est à ce titre que je suis venu te dire que je t'Aime de toute mon Âme, de tout mon Cœur et de tout mon Esprit ma très chère sœur Bien- Aimée, mon très cher frère Bien-Aimé

---

DE L'ÉTINCELLE À LA LUMIÈRE

---

Voici une question posée :

« J'essaye de voir la Lumière, mais j'ai du mal encore à savoir quoi faire ! Crois- tu que je sois dans l'obscurité ? ».

À chaque fois que nous faisons du Bien aux autres ou bien à chaque fois que nous exprimons les fruits de l'Amour Universel, il se passe quelque chose dans nos cellules : une étincelle.

Plus nous emmagasinons cette Énergie Positive plus nous augmentons l'étincelle qui devient alors de la Lumière...concrètement ! De par son énergie, elle se ressent, en premier lieu et à force de nous concentrer sur cette merveilleuse énergie alors nous commençons à la percevoir, puis à la voir, matérialisée !

Lorsque nous augmentons notre signature Vibratoire il émane de nous une Lumière intense et cristalline, mais pour cela nous ne devons pas la déperdre mais la conserver en la rependant pleinement et en Conscience. C'est alors que, tel l'océan, nous nous apercevons que nous baignons dedans et que c'est cette énergie qui nous lie tous !

Nous n'avons pas à voir la Lumière, car nous sommes la Lumière. Nous n'avons pas, comme intention première, à vouloir à tout prix la voir comme pour donner à manger à nos doutes issues du mental, mais plutôt à la ressentir pleinement.

La Lumière est dans le sourire d'un enfant, dans la caresse de nos anciens.

La Lumière est dans le Pardon, dans la Vérité...la Lumière c'est toi, c'est eux, c'est nous ! Nous avons juste à regarder au bon endroit, non avec les yeux de chair mais avec l'œil du Cœur ...de notre Conscience.

Nous ne sommes point les seuls bénéficiaires de cette Lumière, car elle irradie le collectif humain et la Planète. En augmentant la vitesse de nos Vibrations personnelles, c'est l'humanité tout entière qui en bénéficie. Et vice versa ! Cette Lumière que nous permettons, par nos actes, paroles ou pensées, de se réveiller en nous-mêmes, a pour effet de nettoyer le voile d'ignorance dont nous nous sommes enduits. Cela permet de retrouver notre véritable nature, permet de retrouver la mémoire qu'en réa-

lité nous n'avons jamais perdue, car rien n'est aussi Bien caché que lorsque c'est devant nos yeux. Nous avons tendance à chercher à l'extérieur de nous-mêmes alors que tout est déjà présent. Aucune autre personne ou groupe de personnes ne pourra le faire à notre place.

Augmenter notre taux Vibratoire en Conscience permet à la Lumière de s'épanouir en nous et tout autour de nous. Elle nous permet, entre autres, une reconnexion salutaire, à notre mémoire, à notre Omniscience, Omniprésence et Omnipotence intrinsèque par le biais de notre...Être Intérieur qui est notre Conscience, qui est notre Cœur. Notre trésor est le plus inimaginable trésor que nous ne pourrions imaginer, car il est au-delà de l'imaginable, au-delà de nos méninges, au-delà de notre mental...il « est » tout simplement.

Nos mots, nos actes, traduisent nos pensées, nos pensées traduisent nos intentions...surveillons la base fondamentale de notre bonheur ou de notre propre malheur, surveillons nos intentions ! Puisse nos intentions être faites d'altruisme Bienveillant ;-)

Est-ce que parce que tu ne « vois » pas la Lumière, que tu es dans l'obscurité ?  
La ressens-tu ? Ressens-tu des Vibrations Positive en toi parfois lorsque tu Aimes ?

Concentrons-nous sur elles et transmuons les énergies les plus basses en énergie les plus hautes. À la lecture de ce message, reçois les énergies d'Amour les plus élevées baignant dans le grand océan de l'Amour Universel, soyons et demeurons bénis à tout jamais.

---

#### RÉFLEXION SUR CITATION

---

Christine Orban, une romancière, a écrit cette phrase :

« Le premier ennemi à combattre est à l'intérieur de soi, et c'est souvent le seul ».

Ce qu'il y a de merveilleux avec notre qualité d'être vivant, c'est cette capacité que nous avons de partager. Partager notre nourriture, notre maison, notre savoir, partager notre Amour, mais également partager nos points de vue aussi divers et variés soient-ils, sans succomber à l'envahissement lourd de l'ego et de ses réactions « négatives ».

Merci de partager avec nous cette pensée, ma chère Christine, et permets-moi de te donner un autre point de vue : il n'y a aucun ennemi à l'intérieur de soi à combattre, ce serait une erreur fondamentale. Car l'ego, comme notre mental, nos pensées ou émotions négatives non résolues, se nourrissent de dualité, se nourrissent du combat, de la lutte et de la guerre. Cette dualité qui nous laisse dans l'illusion que nous sommes tous séparés, est génératrice de souffrance.

Finalement à vouloir combattre ce qui nous fait peur, nous permettons à nos peurs de s'ancrer, d'avoir prise sur nos vies. À vouloir combattre, nous ajoutons à la souffrance de la souffrance ! Par contre il y a un « ennemi » en nous, non à combattre, mais à accepter, afin qu'il devienne notre meilleur allié, en faveur de notre reconnexion à l'Être Intérieur.

Nous devons, contrairement à ce que l'on nous vend depuis des années, apprendre à accepter et à accueillir tout ce qui se présente à nous durant notre expérience humaine avec Bienveillance et Paix. Nous naviguons sans cesse d'une polarité à l'autre, de la tristesse à la Joie, du rire aux larmes, de la lune au soleil, de la souffrance au bonheur, en pratiquant nécessairement le jugement de soi et d'autrui.

Oui tel le chimpanzé, nous nous balançons, nous jugeons, jusqu'à ce qu'un jour nous trouvions le point d'équilibre et d'Harmonie entre ces deux polarités ; la voie du milieu, celle qui nous donne ac-

cès à la Paix Intérieure, cette Paix qui nous permet de saisir le potentiel infini et illimité contenu en chacun de nous.

Sans jugement, ni commentaire, simplement accueillir avec foi et lâcher -prise ce qui permet à l'Univers synchronique d'œuvrer pour nous, car nos intentions sont justes, dénuées d'attentes égoïstes.

Sortons du jugement séparateur victimes/bourreau, bon/méchant, car tous sont tes frères et sœurs, et tous souffrent, la seule réponse est dans notre force d'Amour Inconditionnelle. Remettons tout en Paix à La Source qui pourvoit.

Demeurons en parfait accord avec soi-même. Voici comment je tournerais la citation de notre sœur Christine Orban : « le premier « ennemi » à accepter est à l'intérieur de soi, il deviendra notre meilleur ami, et il sera souvent l'unique ». Unique, car c'est lui qui nous guidera tout au long de notre expérimentation terrestre, au fil des rencontres...

---

LÂCHER-PRISE

---

Elle me dit :

- « j'en ai marre de ce monde »

Je lui réponds :

- « c'est bon signe ;-) »

C'est normal, l'énergie qui est diffusée actuellement sur Terre est très intense, nous vivons une transition planétaire historique...les forces qui « furent » (comme le dit si bien notre sœur Inélia Benz) sont à l'œuvre plus que jamais, afin de se nourrir de notre découragement, de nos frustrations ou de nos sentiments de peur et d'insécurité.

Ils sont à l'œuvre, certes, mais avec l'énergie du désespoir, car peu importe comment ils vont se débattre, le changement est déjà là. La « messe est dite »...c'est fini pour eux...alors au lieu de les maudire, invitons- les à rejoindre la Lumière flamboyante de l'Unicité, à rejoindre la vie, car en réalité eux aussi sont contenus dans une boîte...une boîte de peur et d'extrême insécurité sinon pourquoi chercheraient-ils à nous contrôler de la sorte avec autant de déshumanisation (David Icke "beyond cutting the edge") et autant de stratagèmes élaborés pernicieux ?

Parce qu'ils ont peur de notre réveil massif, ils ont peur de ne plus exister, ils ont peur de leur propre Création, car contrairement à un certain nombre d'entre nous, eux savent et expérimentent chaque jour le pouvoir de l'Esprit. Mais pas pour les bonnes raisons !! Ils nous ont mis dans une boîte plus petite que la leur...ce qu'ils n'avaient pas prévu, c'est ce réveil massif.

Oyez braves gens, nous n'avons plus à nous cacher, nous n'avons qu'à reprendre le pouvoir que nous avons oublié. Libérons-nous de nos peurs... libérons-nous de nos jugements...accueillons- les avec Paix...le temps des « ça c'est Bien ou ça, c'est mal », le temps du « jour ou de la nuit », le temps du « c'est triste ou c'est joyeux », bref le temps de la dualité est révolu.

Le temps de la Paix Intérieure est venu... le temps de l'équilibre...l'énergie Vibratoire la plus basse qui existe sur Terre est l'énergie liée a la peur...l'énergie Vibratoire la plus élevée est l'énergie de l'Amour sans aucune condition sans « si » ni chantage.

Nous recevons des doses énergétiques Lumineuses très puissantes dont nous n'avons même pas idée, et ce n'est qu'un début. Certes, tout va être mis en œuvre pour nous duper, nous tenter, nous séduire, nous effrayer (sur une période plus ou moins longue en fonction de l'Éveil collectif) afin qu'ils puissent encore avoir l'illusion de leur victoire. C'est pourquoi, parfois, nous pouvons nous sentir découragés. Ce qui se passe actuellement est proportionnel à l'Éveil qui se répand actuellement sur Terre.

Dites- moi, ressentez-vous de la peur ? De la frustration ? De la colère ? Du doute ? De l'angoisse ? Du stress ? Mais c'est superbe !! Cela veut dire que vous n'êtes pas ces émotions puisque vous pouvez les identifier ! Elles remontent pour être...évacuées ! En les évacuant, nous nous remplissons de Lumière et d'Amour, la où régnaient peur et obscurité !

Plus nous sommes dans la voie de l'accueil avec Paix et Bienveillance, moins nous recevons de sollicitation provenant de ceux que je nomme depuis peu les mangeurs de peur...votre ego et votre mental étant les relais (malgré eux) de ces affamés du contrôle, hé bien l'un et l'autre feront tout pour vous pousser à agir en fonction de ce qu'ils vous suggèrent. « Lui c'est un gros con...d'où elle me parle comme ça elle...mon Dieu c'est difficile je n'y arrive pas...ah non ça c'est impardonnable »...etc.

Enfin bref des exemples il y en a tellement. Nous serons tentés d'agir de parler ou de penser avec notre tête, sauf que cette période de transition existe justement pour que nous filtrions tout avec le Cœur, afin d'être en accord avec notre Conscience...car nous sommes Conscience. Nous sommes la Conscience Universelle...nous sommes pure Conscience...il n'existe que l'espace de pure Conscience...nous sommes plongés dans la pure Conscience Universelle...c'est elle qui nous anime...elle est présente dans ce que nous nommons «le silence», elle est présente dans ce que nous nommons « l'espace », elle est présente dans ce que nous nommons «le vide».

Nous sommes animés par elle, nous sommes elle et c'est pourquoi nous ne formons qu'un avec tout ce qui vit grâce à cet immense océan dans lequel nous baignons, sans forcément nous en rendre compte.

Dans cet océan "invisible", sont envoyées traitées et reçues toutes nos pensées, nos idées, nos paroles, nos actes, nos Prières qui ne sont en fait qu'énergie d'informations électriques et magnétiques, bref qui ne sont que Vibrations en libre circulation. Comme nous ne formons qu'un seul être de pure Conscience, hé bien nous pouvons y prendre toutes les infos dont nous avons besoin. Un peu à l'image d'internet et du wifi.

Tout ce que l'on perçoit à l'extérieur de nous n'est en fait que la projection de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Les autres et leurs histoires sont notre propre miroir. Et leurs histoires sont les nôtres. Nous pouvons continuer à jouer le jeu du Bien et du mal, mais cela nous maintient dans une forme de dualité, donc dans une forme de souffrance.

Nous pouvons aussi tout remettre entre les mains de la grande Conscience Universelle ou La Source Divine. dans ce cas, nous accueillons tout avec foi, Paix, gratitude et Lâcher-prise...dans ce cas peu importe le résultat et la forme que revêtira ce qui se passe dans notre expérience du moment présent de notre vie, puisque tout sera, au final, parfait.

Imagine que tu veuilles travailler depuis des années avec Yann Arthus Bertrand que tu admires. Tu te fais des films dans ta tête en te disant « j'irai le rencontrer dans une soirée » ou alors « je vais lui écrire, mais il ne me répondra pas de toute façon. Arrête de rêver, ça ne se produira jamais » (et ca tu en es sûre et certaine)...hé bien, tout ce que tu envoies te revient, et en plus l'Univers connaît les bons désirs de ton Cœur. Il veut travailler pour toi, mais ton obsession et ton défaitisme l'empêchent

de réaliser ton vœu...du coup tu abandonnes même cette idée...tu pars au ski et bing tu te pètes une jambe. «Quelle poisse» te dis- tu !!

Mais, arrivé à l'hôpital, qui est allongé dans le lit à côté de toi et qui s'est, lui aussi, cassé la jambe en skiant ? Yann Arthus Bertrand !! N'as-tu jamais remarqué que les choses arrivent toujours quand on s'y attend le moins ou quand on a cessé d'y penser (grand Bien t'a pris, car tu as en fait lâché prise) !

N'as-tu jamais remarqué que les choses n'arrivent jamais de la manière dont nous l'avons pensé (parce que nous écoutons notre mental au lieu d'écouter notre Cœur, dans le silence de notre Conscience) ? Il nous revient maintenant de tout accueillir avec Paix, sans jugement, tel un observateur, de traiter nos peurs en compagnie de tout ce qui s'y rattache de près ou de loin, et de parler, d'agir et de penser en fonction de notre Conscience, qui se nourrit d'Amour sans condition.

Et toi, à quoi donnes-tu ton accord ? Quel est ton choix ? Vas-tu «essayer» ou «faire» ? Est-ce difficile ou cela requiert-il de la discipline et de la patience ? Quelle voix écoutes-tu ? Celle qui provient de la tête ou celle du Cœur ? Rappelons-nous que ne pas choisir, c'est accepter. Faisons-nous partie du problème ou de la solution ? Rappelons-nous que chacun de nos choix impacte directement la Planète et le collectif humain. Si tu ne le fais pas pour toi, fais- le pour nous...rends-toi service...Aime...sans...attendre en retour.

---

#### LA RÉ-LOVE-UTION

---

Nous sommes la base de la pyramide qui permettait à l'élite dirigeante de se maintenir au sommet, en nous manipulant, en nous laissant dans l'ignorance, et en suscitant la peur et l'insécurité. Mais quand un seul d'entre nous s'éveille à cette réalité, il se retire de cette base. Que se passe-t-il alors ? La pointe de la pyramide tombe et tout est remis à plat. Nous n'avons aucun ennemi à abattre, il n'est plus question de Bien ou de mal, car eux aussi sont enfermés, prisonniers de leurs schémas mentaux limitatifs et restrictifs. La bonne nouvelle est que l'on s'en extrait en nourrissant notre Conscience d'Amour sans condition, en accueillant tout ce qui vient dans notre expérience de vie avec Paix, compassion et Bienveillance.

De ce fait nous augmentons, nous qui sommes énergie, notre fréquence ou signature Vibratoire. Si Bien que tous ceux dont le taux Vibratoire est bas, ne peuvent plus avoir d'effet sur notre expérience de vie. Ceux qui dirigent et qui s'accrochent encore aux anciens schémas de pensées matérielles, s'accrochent à l'énergie du désespoir. L'évolution humaine se dirige vers un état de Conscience élevé, il ne s'agit pas de révolution, mais simplement une re-évolution vers la rélove-ution (ré-love-ution), la solution par la Toute-Puissante Force Créatrice : Amour. Nous sommes actuellement dans une période de transition qui recevra une aide considérable au niveau énergétique (encore plus intense que celle déployée depuis plusieurs années déjà) à partir de décembre 2012 (alignement planétaire), et sur une période de plusieurs années.

Nos frères, encore ombragés, mettront leurs dernières forces dans une bataille perdue d'avance dont ils sont les seuls encore à croire en l'existence. Ayons beaucoup de compassion pour tous nos frères et sœurs prisonniers de leurs propres dogmes, et invitons-les à nous rejoindre dans la Conscience Universelle dont eux aussi sont issus. Accueillons la Paix en nous et en tout...le temps du jugement, des commentaires, le temps de la souffrance, de l'ignorance, de l'insécurité et de l'obscurité est terminé...sérieusement...tout ce que l'on voit ou entend est une manipulation visant à nous laisser la tête dans l'eau.

Sauf que la main qui nous maintient dans l'eau...c'est la nôtre !! Ouvrons grand les yeux...relâchons notre main...et sortons la tête de l'eau...la première inspiration nous fera renaître à une réalité trop longtemps oubliée. C'est le temps béni, non de la révolution, car celle-ci nous maintient en dualité, mais de la re-évolution par la rélovation. Nous sommes Conscience dans la Conscience...et c'est notre vraie nature...le 21 décembre 2012 tel qu'on nous le sert avec peurs et catastrophismes, est en réalité une diversion afin de nous empêcher de nous centrer sur l'Amour Inconditionnel qui est la nourriture de notre Conscience. Nous allons entrer dans une période d'évolution énergétique très intense ! Est-ce que cela va secouer dramatiquement ou plus en douceur ?

Il convient à tout un chacun de le décider...car nous sommes maîtres de notre réalité et unique sauveur de nous-mêmes ;-)

---

### RACISME ? IGNORANCE

---

Pourquoi parler de racisme et d'antisémitisme ? Y a-t-il une hiérarchie dans la souffrance ? Y a-t-il une population supérieure à l'autre ? Y a-t-il une hiérarchie de l'ignorance ? L'ignorance est le manque de Connaissance...le racisme n'existe pas...car le terme « race » lui-même ne veut rien dire. Il n'existe en réalité qu'une seule race...la race humaine...tu n'es pas raciste mon frère...peut-être manques tu simplement de Connaissance...renseigne- toi mon frère...tu verras que ton caca c'est le même que tous les autres êtres humains, la couleur de ton sang n'est pas bleu quand le sien est rouge...ce sont les mêmes larmes d'indifférence qui étreignent le même Cœur aux abois, face aux turpitudes de l'existence que nous expérimentons.

Ce sont les mêmes rires et fous- rires que nous déployons lors de nos instants précieux. Serais-tu effrayé par ce que tu ne connais pas ? Et Bien prends la «peine» ou plutôt la Joie de découvrir qui il est, et tu finiras par comprendre qui tu es. Nourrissons-nous de nos «différences», de notre sublime diversité. Ceux qui te permettent aujourd'hui d'avoir l'ignorance, de haïr, sont les mêmes qui ont versé leur sang pour que tu puisses aujourd'hui en parler librement. Ceux-là mêmes qui ont permis ta liberté d'expression ignorante. Tu n'es pas raciste mon frère, tu as juste peur... ;-) Tout va Bien, sans jugement ni analyse, ouvre ton Esprit. Ne résiste plus, laisse- toi porter mon frère, viens boire un thé ;-) peut-être que toi aussi mon frère ignorant, un jour, tu auras besoin d'un rein, d'un poumon ou d'un Cœur. Sais-tu qui est le donneur ? Est-il africain ? Est-il chinois ? Est-il indien ? Est-il pauvre ? Est-il riche ? Est-il celui que tu as détesté toutes ces années ? Peut-être ! Sûrement !

Oui en fait, car il est ton reflet. Car à travers ta haine et ton racisme illusoire, c'est toi que tu détestes...car lui t'Aime...et c'est lui ton frère qui t'a sauvé la vie...peu importe ce qu'il est...tu vis aujourd'hui par son Amour...oui il existe des cultures différentes, des ethnies peut- être, oui, allez, soyons « sports » ;-) Mais nous sommes tous en train de vivre l'expérience terrestre dans ce costume, ce scaphandrier, cet ordinateur biologique, cette enveloppe qu'est le corps humain. Nous sommes cette essence, cette Conscience, nous sommes tous faits de la même énergie. Déployons- la au- delà de toute densité, élevons-nous ensemble dans l'Unicité. Accueillons avec Bienveillance, Paix et tolérance. Nous sommes «un» dans le grand «tout» ;-)

Il n'existe aucune différence entre les êtres humains. Une fleur est une fleur, elle fait partie du règne végétal, un homme est un homme, il fait partie du règne humain. La fleur, l'arbre, l'être humain, la montagne sont avant tout énergie. Tous ne vibrent pas à la même vitesse, mais nous sommes tous les notes d'une même partition. Certaines résonnent différemment, mais elles sont toutes une note de musique, et ensemble, Harmonieusement réunies, elles deviennent une seule et même symphonie.

Pourquoi le sexe est-il un sujet tabou ? Hormis le fait de procréer, les relations sexuelles font partie de l'être humain. C'est quelque chose de tout à fait normal. Lorsque celles-ci sont faites dans l'Amour. Les deux partenaires doivent se sentir en Harmonie l'un et l'autre pour que le Partage puisse se faire.

Contrairement à la connotation décadente que la société moderne donne à l'acte sexuel, c'est s'élever que d'avoir du plaisir sexuel. Cependant, le plaisir sexuel est une énergie très puissante qui peut facilement dévier. Bien maîtrisée dans l'Amour, cette énergie est vitale pour l'être humain.

Certains savent la sublimer, c'est-à-dire la transformer pour la voir se diriger autrement, comme le choix de l'abstinence. L'énergie sexuelle sera dirigée ailleurs que dans le sexe. Mais, pour la plupart des gens, les relations sexuelles font partie de la vie courante. Avoir des relations de ce type, c'est accorder à l'autre le droit de faire partie d'un Univers intime. Je parle bien sûr des relations sexuelles faites dans l'Amour. Il s'agit d'unir des énergies très fortes pour sa/son partenaire, mais aussi pour soi-même. Copuler, dans l'Amour, c'est normal, il ne faut pas en faire un tabou. Tout le monde a une sexualité différente. Tout le monde la vit différemment, mais tous, nous avons ces énergies. Tous, nous les avons, mais à nous de savoir comment se manifestent ces énergies, et si nous nous sentons épanouis. L'accord avec sa/son partenaire est important.

Il arrive souvent que l'autre nous montre ce qui ne va pas, il arrive que l'autre soit un miroir pour nous. Prenons cela comme une chance, une chance de surmonter notre problème. Les relations sexuelles épanouies avec sa/son partenaire sont le signe d'une Confiance mutuelle. C'est autoriser l'autre à entrer dans un monde particulier, un monde réservé.

C'est aussi s'abandonner. Ne dit-on point : «s'abandonner au plaisir». D'ailleurs, le plaisir ne vient qu'en lâchant prise, et ce Lâcher-prise ne vient que si on ressent une Confiance en l'autre.

Observe toujours si tu te sens épanoui, et si c'est le cas aussi pour ta/ton partenaire. Regarde en toi-même si ces relations sont un moteur ou un frein dans ton couple. Les énergies sexuelles sont très puissantes.

Tu peux les diriger comme tu le souhaites, mais prends Conscience de leurs effets sur toi, sur ton physique et sur ton psychique. Le sexe n'est pas quelque chose de mal quand il est dirigé par l'Amour. Toutes les dérives sexuelles ne sont pas dues au sexe en lui-même, mais à l'individu qui a un problème profond et grave. Ses troubles ou déviances sexuelles ne sont que les conséquences de ses problèmes.

Le sexe n'est pas quelque chose de sale quand il est guidé par l'Amour. L'Amour qui unit deux êtres ayant leur Cœur ouvert l'un à l'autre. En réalité, c'est «la guerre des sexes» qui devrait être le sujet tabou et non «le sexe» !!!! Sur ce, faites l'Amour et non la guerre !!!

---

LE CŒUR

---

Comment ne pas douter de ton «Cœur» ? Ah là, je touche le point sensible...la base de tout. Ton «Cœur», ce n'est pas seulement un organe avec ses ventricules...etc. Ton Cœur, c'est aussi un chakra qui relie ton être à sa Source, le Divin. Bien sûr, les onze autres chakras sont aussi reliés au Divin, mais la particularité du «Cœur» est qu'il a pour lui la fonction d'Amour, essentielle pour toutes choses. En te reliant à l'Amour Universel, tu peux te connecter à tout ce qui est de l'ordre du «vivant». Je m'explique :

Lorsque tu te trouves dans une situation difficile, ou lorsque l'on te raconte quelque chose qui te semble «bizarre», connecte-toi directement à ton chakra «Cœur» pour ressentir ce qu'il en est vraiment. Ce sera sûrement ton intuition qui t'indiquera la Vérité dans cette situation.

En fait, tu écouteras simplement ce que te dit ton intuition. Alors, il est important de ne pas douter de ton intuition, de ta faculté à ressentir les choses.

Mais souvent on retrouve les réponses à nos questions par la suite, et cela confirme le plus souvent ce que nous avons pensé lorsque nous nous sommes écoutés. Pour Bien s'écouter, il est donc important de se relier à la Force Suprême (Dieu), cette Source Divine.

Ne pas douter de nous, de notre faculté à voir clair, de cette énergie d'Amour. «Dur, dur», pour ne pas douter de tout cela. Un conseil que je pourrais donner, pour commencer, ce serait de Lâcher-prise. Il n'y a pas de risque au Lâcher-prise avec la Force Suprême, alors autant commencer par là !

Ensuite, recentre-toi sur toi, toujours dans cette idée que la Force Suprême te conduit et les choses iront d'elles-mêmes. Petit à petit la Confiance s'installera, petit à petit tu lâches davantage prise, et petit à petit tu vois clair en toi et chez les autres. À partir de là, le doute qui s'installe ne dure jamais très longtemps, car tu discernes davantage les événements et les personnes.

Avoir Foi en toi, est donc excessivement important, je dirais même vital. Je pense qu'il est très important de dépasser les stades de gros doutes, je parle de ceux qui remettent en cause la Force Suprême, son existence ainsi que le pouvoir de la Lumière.

De même pour les personnes qui remettent en cause leur faculté de pouvoir mener la vie qu'elles souhaitent, d'être souveraines de leur vie.

Pour un «athée», cela n'est pas évident, maintenant s'il est heureux dans sa vie, je ne vois pas pourquoi il changerait. Mais ne va-t-il pas lui manquer quelque chose un jour, ne va-t-il pas ressentir un vide au fond de lui ?

C'est un autre débat. Mais celui qui est indécis, celui qui ne sait pas quoi penser, celui-là ne pourra pas rester dans le doute très longtemps, car sa place sera très inconfortable. Alors autant prendre une décision et s'y tenir. Toujours Lâcher-prise, c'est très important si l'on souhaite avancer sans tension.

---

LE COUPLE

---

Le couple, tout comme, «avoir» des enfants, posséder une maison ou des animaux domestiques, n'est pas une fin en soi. Dans notre quête effrénée d'Amour «sentimental», de partage avec un autre être, que nous identifions comme notre petite amie, compagnon, fiancé, mari, nous oublions souvent qu'il n'est que l'une des nombreuses et diverses facettes d'une force que nous nommons et interprétons comme : l'Amour Inconditionnel.

Pour moi, cet Amour donc n'est pas une fin en soi, il est plutôt un moyen, un outil qui nous est offert, qui nous est donné, afin que nous expérimentions et apprenions sur nous-mêmes ainsi que sur les autres, à travers l'expérimentation du couple.

Le problème est que nous avons tendance à croire que nous ne sommes pas complets, mais que nous sommes incomplets. Par le fait, nous allons chercher ailleurs ce qui nous «semble» manquer, nous allons à l'extérieur de nous-mêmes pour trouver des réponses qui sont à l'intérieur.

Si Bien que nous en arrivons à conférer notre pouvoir à quelqu'un d'autre. Il est calme, je suis stressée, il me complétera. Mais qui t'a dit que tu étais ta personnalité ? Tu te définis comme quelqu'un de stressée, ok, c'est là où tu places ta Foi n'est-ce pas ? Bingo tu es stressée ! Tu es ce que tu crois être. En fait, si lui est calme, tu es calme, car cette qualité est en toi au-delà de ton stress qui t'empêche toute connexion à la réalité de ta Paix Intérieure.

Apprenons à faire taire notre mental, afin d'y voir plus clair. La personne stressée que tu crois être s'apercevra Bien vite que le calme et la Paix existent en toi. Que derrière le rideau de fer de tes peurs, t'attend la Paix. Plus besoin de croire qu'un autre fasse pour toi ce que tu es capable de faire par toi-même. De plus, Bien souvent, l'être qui est censé, d'après nous, nous compléter, ne l'est pas lui non plus.

Par conséquent, les attentes, forgées par notre mental ou nos émotions négatives non résolues, re-foulées ou non, ne sont pas satisfaites, du coup on souffre et l'on fait souffrir l'autre. Nous passons notre temps à nous plaindre de lui ou d'elle, nous les quittons, les trompons non pas parce qu'ils en sont responsables, mais parce que nous en sommes responsables. Nous n'avons rien à attendre de qui que ce soit, à part de nous-mêmes, personne ne répondra à notre incomplétude illusoire, car en réalité nous sommes parfaitement complets. Nous avons juste à nous reconnecter avec cette fantastique réalité.

Qu'est-ce qu'être incomplet ?

C'est la méconnaissance de soi dans le rejet qui engendre disharmonie et souffrance. Être séparé de notre vraie nature, ne pas avoir résolu ce que nous savons pertinemment devoir résoudre, mais dont nous avons souvent peur. Qu'est-ce qu'être complet ?

C'est la Connaissance de soi dans l'acceptation qui engendre l'Harmonie et la Paix, c'est ne faire qu'un avec soi. C'est avoir libéré, accepte ou résolu nos peurs. Rappelons-nous que : tout ce que l'on envoie nous revient aussi sûrement que nous l'avons envoyé...le retour est exponentiel, loi de cause à effet ou causalité.

Donc, en nous reconnectant avec cette Harmonie, cette acceptation de qui nous sommes, nous envoyons à "l'Univers" un message d'Harmonie et d'acceptation. Du coup, nous attirons à nous Harmonie et acceptation...et tous ceux et celles qui ne vibrent pas ou plus à ce niveau, tout naturellement, sortiront provisoirement de notre champ d'expérimentation. Je dis provisoirement ou illusoirement, car nous sommes tous reliés, et chacun, chaque-un, chaque être, chaque rencontre a sa raison d'être, afin de nous assister dans notre ascension, progression.

Notre «ennemi» n'est-il pas notre meilleur ami ? Être complet nous permet plus fortement, solidement de nous connecter à l'Unité du couple. Une question simple afin de déterminer quelle est la nature de l'Amour que nous vouons. «Dis-moi pourquoi es-tu Amoureux (se) d'elle (lui) ? ». Tant qu'il y a une raison qui peut l'expliquer du style :

Je l'Aime parce qu'il danse trop Bien... et s'il ne peut plus jamais danser ?

Je l'Aime parce qu'il est beau... et si demain il est défiguré ?

Je l'Aime parce qu'il Aime voyager... et si demain il ne veut plus voyager ?

L'Amour de soi ou de l'autre ne souffre pas de la raison, car elles sont tellement nombreuses qu'on ne peut toutes les citer. Nous finissons d'ailleurs par nous rendre compte que nous ne savons pas réellement pourquoi nous l'aimons. Nous l'aimons tout simplement. Amour et couple résonnent avec évidence. Dès lors que nous sommes Bien avec nous-mêmes. Dès lors que nous avons enfin trouvé qui nous sommes, nous pouvons Aimer sans raisons, juste avec la complétude, avec les évidences qui nous sont accordées telle une Bénédiction, avec la certitude paisible que rien ne nous est offert par hasard, la certitude que nous ne sommes en réalité jamais seuls, car notre vrai mariage, notre véritable Amour, notre plus fidèle compagnon, c'est nous-mêmes à travers notre Être Intérieur.

Cela est-il nécessairement synonyme de perte d'identité de ne faire qu'un avec son couple ? Non bien sûr, car vous êtes simplement dans l'Amour sans condition l'un et l'autre, quand bien même seriez vous physiquement séparés par un océan. Vous n'en êtes pas moins le couple dans son unité Spirituelle, dans ses pensées, ses actions, ses paroles et ses Prières !

Dans toutes nos expériences quotidiennes, le couple se «vit» puisque vous n'êtes qu'un avec lui. Elle est le couple en chine, quand il est le couple à paris ! L'Unité permet de ne plus être soumis à la tentation ou à des situations permettant un égarement. L'égarement ou la tentation, c'est d'abord envers vous-même que vous l'imposez, et par conséquent au couple.

Bien sûr, vous le pouvez, mais dans ce cas c'est une expérience à laquelle vous devrez vous responsabiliser. Vous pouvez amener votre couple partout avec vous-mêmes, en étant physiquement éloignés l'un de l'autre. Parlons-en avec nos anciens, ils vous diront que depuis le décès de leur conjoint, il le retrouve chaque nuit, se retrouvant dans un objet, une habitude ou un tic de langage par exemple, parfois même dans un parfum, un bruit, une sensation.

Parfois ils se retrouvent bel et bien au-delà de l'entendement, ils peuvent se voir, se parler et même se toucher ! L'Amour Inconditionnel qui nourrit notre Être Intérieur est Eternel, infini, il est illimité, il est Omniscience, Omniprésence et Omnipotence. Il est de notre responsabilité avec volition et Libre-Arbitre, de nous en souvenir, de nous en rappeler, de nous y reconnecter, et le couple n'échappe pas à cette Vérité.

Si la vie de couple est notre choix d'expérimentation, nous ne pourrions trouver le bonheur et ne faire qu'un avec cet autre, qu'en ne faisant qu'un avec nous-mêmes. Le véritable sens du mot couple est de ne faire qu'un, par conséquent on ne parle plus de lui et moi, d'elle et moi, on parle de nous, on parle du couple ! Nous parlons du couple comme une seule et même entité, se fondant en un seul corps, un seul «être» celui du corps céleste de l'Amour Universel...1+1=1. Nous parlons au nom de notre couple qui englobe tout en «un» ;-)

C'est comme cela que je t'Aime mon cher être Divin, ma très chère Conscience. Je t'Aime infiniment parce que c'est ce que je suis, ce que tu es, ce que nous sommes, parce que ceci «est». Je t'Aime et je ne saurai jamais, par les mots, comment exprimer toute cette puissance d'Amour que je ressens viscéralement pour toi, qui lis cela. Alors je le hurle dans le silence de mon Cœur...

Tachons d'être un couple avec nous-mêmes. Nous ne sommes pas incomplets, mais un complet.

On nous demande parfois «qu'est-ce que l'Amour» pour nous, et si nous ressentons cette connexion avec tout le monde.

Oui bien sûr, il existe cette merveilleuse connexion synchronique entre nous, et en fait cet Amour est voué à toute la Création. Après, il y a des connexions interprétées plus clairement et limpide que d'autres, et qui s'établissent en Conscience. Pour un certain nombre d'entre nous, nous ne nous sommes pas encore reconnectés de cette manière avec toute la Création, seulement avec quelques-uns ou quelques-unes à la mesure de nos choix.

En revanche, avec un certain nombre de personnes, cette connexion s'est établie naturellement. La connexion peut revêtir différentes formes, et toi qui lis ceci tu en fais partie, évidemment. Je suis reconnaissant à La Source de m'avoir sauvé la vie à de nombreuses reprises. Je suis reconnaissant envers La Source d'avoir posé sur mon chemin de tels anges, guides et amis. Je remercie La Source pour ce qu'elle me permet d'être. Je remercie La Source de te compter parmi ceux avec qui une connexion s'est établie, faite de cet Amour.

Je te suis reconnaissant d'être ce que tu es, reconnaissant de cet éveil et tout cet Amour que tu donnes sans attendre en retour. Ce qu'est l'Amour pour moi ? C'est une Force Toute-Puissante, Universelle qui est à la base de toute la Création multi-Universelle, de laquelle nous tous sommes constitués, et qui nous unit tous en tant qu'un seul être, que j'aime appeler : l'Unité Collective. Incluant par ailleurs toutes les formes de vie.

Pour moi, notre but est de ne faire plus qu'un avec notre Être Intérieur, qui est-ce que nous sommes. Notre corps physique devenant l'expression de la volonté Divine, en assistant toute la Création. N'y voyez absolument aucune connotation religieuse, dogmatique ou sectaire, mais je me demande si finalement notre ultime connexion n'est-elle point de devenir «Christ» ? La définition de Christ qui résonne le plus clairement en moi, est celle-ci : «La totalité du pouvoir Divin manifesté, dans toute sa gloire, dans la chair humaine, vivifiée pour l'éternité».

En fait, nous avons tous le pouvoir de nous amalgamer à cette Force Toute-Puissante ? En d'autres termes, nous possédons, grâce à la fusion entre l'Être Intérieur et le corps physique, la capacité de manifester la totalité du pouvoir Divin, pour l'éternité. Et c'est donc par l'expression de cette force «Christique» que nous sommes liés les uns aux autres, mais également à tout ce qui «est». C'est d'ailleurs par celle-ci que nous nous connectons aujourd'hui via ce texte.

Par-delà toute autre forme d'Amour, par-delà la vie humaine, par-delà l'illusion de la «mort», cette force est ce qui nous permet d'être tout cela à la fois, infiniment, Éternellement et abondamment. Peu importe sous quelle forme, notre concentration en tant qu'individu est de nous focaliser sur notre Être Intérieur, afin d'augmenter notre fréquence Vibratoire, au profit du collectif et de la Planète. C'est notre unique mission ici bas, peu importe la manière dont nous pensons devoir l'expérimenter dans nos vies.

Conscientes de cela, aujourd'hui toutes les personnes qui sont mises sur notre chemin sont là pour la même chose. Encore une fois, peu importe la forme, seul le fond compte, de même que peu importe le biais emprunté par le message, peu importe le messager, seul le message compte.

De mon point de vue, en l'ayant expérimenté, cette compréhension limpide passe par l'Éveil et la réalisation de ce que nous sommes vraiment, certes, mais aussi et surtout par l'acceptation de tout

ceci, par l'acceptation de ce par quoi notre véhicule terrestre et notre Âme sont passés, et ce qu'ils subissaient à travers nos choix qui nous maintenaient dans la peur et l'obscurité.

Tout a été remis à La Source. Nous n'avons pas l'obligation de souffrir pour comprendre. Sommes-nous obligés de passer la main sur le feu pour savoir que ça brûle ?

Nous permettons à La Source d'œuvrer dans nos existences, en restant concentrés sur qui nous sommes, avec Foi et Lâcher-prise. Même si pour cela il nous faut porter le masque de la maman qui sévit, du mari protecteur, de l'ami fidèle, de Vérité, même si celle-ci est dure à entendre...etc.

Mais en arrière-plan il y a, et il y aura toujours, la force Toute Puissante Omnipotente, Omnisciente, Omniprésente Source de Toute Bonté et de toute la Création.

Car quoi qu'il se passe ou quel que soit le masque porté, si la recherche, l'intention est de faire ce qui est juste, en suivant notre fabuleuse Conscience qui est Vérité, Paix, Amour, Pardon, compassion, partage, et que nous sommes, alors rires et quolibets n'auront plus prise en nous, seul l'accueil par la Bienveillance avec foi et Lâcher-prise s'exprimeront. Rien ne nous est donné que nous ne puissions gérer !

Nous sommes pure Conscience Infinie et Éternelle, qui avons remis le tout à La Source. Que peut-il nous arriver dont nous soyons déjà libérés ? De plus, La Source pourra agir plus rapidement et aisément, ici et maintenant, en traitant, recyclant pour et par nous, mais seulement si nous le lui permettons, en tant que canal de Sa Volonté que nous sommes tous. Toute la beauté contemplative, la gratitude, en revient à La Source et à La Source seulement. Servons-la.

De tout mon Cœur, de toute mon Âme, de toutes mes forces, Merci de faire partie de celles et ceux qui y contribuent, que ce soit dans les beaux moments ou dans les instants de plus en plus minimes de doutes qui fondent comme neige au soleil à mesure que nous nous élevons, car il arrive un moment où le doute n'est plus permis.

Je ne sais plus tellement Aimer autrement, et en écrivant ces quelques lignes je ressens une profonde gratitude envers La Source, car elle répond toujours à nos Prières.

Par-delà la limite du mot lui-même, l'Amour est une force qui me permet de ressentir, de respirer, de manger, de caresser, de boire et de te dire je t'Aime en Conscience, avec toute la puissance de l'intention que tu es, parmi le tout, un être magnifique fait de Lumière et d'Amour.

Puisse la Paix régner sur Terre aujourd'hui et à jamais. Cette force, Amour sans condition, sublime toutes les expressions de celui-ci, tel que l'Amour sentimental, l'Amour familial paternel, fraternel, maternel, l'Amour amical...etc... Cette force d'Amour Universel est au-delà de tout entendement, car il est celui par qui tout est possible.

Bien sûr tout ceci est exprimé avec des mots, limitatifs, mais comment décrire ce qui se passe dedans, qui n'est ni mentalisable, matérialisable, ni quantifiable, ni limitable...si ce n'est dans la puissance du silence, si l'on me demande ce qu'est pour moi l'Amour ?

Je n'exprimerai donc que ceci : "...»

Il nous arrive d'être au contact d'êtres chers, qui semblent ne pas vouloir comprendre qui nous sommes. Ils semblent tout mettre en œuvre, consciemment ou non, pour que nous nous empêchions d'être nous-mêmes. Nous leur prêtons alors un pouvoir sur nous qu'ils n'ont pas.

Nous leur reprochons avec plus ou moins de véhémence et violence :

«Tu m'empêches de faire ceci ou cela, tu coupes ma spontanéité, tu me déchires le Cœur, car tu m'empêches de donner l'Amour fraternel que je me dois de répandre». Restons en Paix et Bienveillant avec Foi, mais toujours dans l'expression de la Vérité, car Bien souvent c'est la peur qui les étreint, ou parce que leur manière d'interpréter est erronée pour bon nombre de raisons.

Aussitôt que nos larmes ont séché, écoutons notre Conscience, ne nous avait-elle point alerté ? Ne le savions-nous pas ? Bien souvent, avant de nous engager dans nos actions, nous avons cette intuition qui nous fait nous dire, trop souvent après coup, «je le savais». Cette phrase est lourde de sens, elle exprime que oui, nous le savons nous avons juste à développer cette fabuleuse aptitude intrinsèque que nous avons tous en nous.

Poursuivons avec foi notre marche en avant sur la reconquête de soi. Ne pas être soi-même, ne pas écouter la justesse de son Cœur qui permet de révéler l'ego ou les peurs ignorantes d'autrui, nous ferait être mal, mal avec soi-même, mal avec les autres...combien de temps encore pourrions nous donner le change ? Combien de «temps» encore devons-nous nous infliger un tel poids ? Cela va à l'encontre de ce que nous sommes, de notre Conscience, au point de créer nos propres «malheurs» et autres «maladies».

Peu importe leur réaction, faisons ce qui sonne juste en notre Cœur aimant. Si ma femme ne supportait pas ma fraternité, alors c'est que nous ne vibrons pas sur le même champ. Lorsque j'Aime ce qui est mon bonheur et le bonheur de l'autre, si son bonheur est de me voir être quelqu'un d'autre que moi-même, alors je n'irai pas jusqu'à trahir ma Conscience pour satisfaire son ego ou ses peurs. Ce qu'elle veut, ce n'est pas mon bonheur, mais l'inverse, et ce faisant, elle se fait souffrir elle-même.

Nous pouvons nous poser ces questions :

Suis-je en train de flatter l'ego, la peur ou l'ignorance de l'autre ? Suis-je prêt à donner ma vie pour la Vérité de ma Conscience ? Ou Bien dois-je me prostituer ? Me trahir ? Me tuer à petit-feu ? Dois-je donner mon cou aux dents acérées des «vampires» ?

Des vampires énergétiques se nourrissant consciemment ou non de notre énergie vitale ! De nos émotions ! De nos peurs ! Parce que nous leur permettons ! Ils nous ne donnent pas les leurs, nous les absorbons, nous les faisons notre. Une fois épongés, ils ont l'illusion de se sentir mieux. Et nous ? Nous dépérissons sans vraiment comprendre pourquoi, sans vraiment le savoir. Notons que lorsqu'il nous vient l'instinct de leur confier nos peurs ou autres angoisses...ils nous fuient !

Nous devons apprendre le détachement, car celui-ci nous permet d'être beaucoup plus efficaces. En effet, détachés, nous n'absorbons plus les failles des autres, donc nos actes, nos paroles et nos pensées sont faits avec le recul nécessaire. Ce qui nous permet d'assister autrui avec plus d'efficacité. Nous apprenons, nous, entités Spirituelles vivant l'expérience humaine, nous expérimentons, sans cesse, tout simplement.

Maintenant que nous avons la Lumière du savoir qui éclaire si intensément la noirceur de l'ombre (et non l'inverse), nous devons avec Sagesse, l'expérimenter dans l'action au quotidien. L'inaction ne provient pas du manque de volonté. L'inaction provient du manque de «remise en question».

La volonté n'intervient qu'après la prise de Conscience occasionnée par la «remise en question». Remettons-nous en question, ayons le courage de vivre l'intuition, l'Amour sans condition...aucune. Retrouvons le pouvoir d'être nous-mêmes sans le regard larmoyant, violent, riant ou de pitié de l'autre, ils sont nos frères ou sœurs, ils sont le miroir de nos propres failles.

Nous n'avons aucun ennemi autre que nous-mêmes. Ceux qui pensent nous stopper sont, même sans le savoir, nos meilleurs éducateurs. Ils ne sont que le reflet de nous-mêmes. Soyons Bien avec nous-mêmes, nous serons Bien avec le monde. Nous sommes notre meilleur ami. Pour cela nous avons juste à prendre la simple décision, là, ici, maintenant.

---

### LA VÉRITÉ DU CŒUR

---

Au Cœur de chaque enseignement se cachent des Vérités qui ne peuvent être perçues que par l'intelligence du Cœur. Plus ce Cœur est pur, plus tu verras se dévoiler des Vérités. C'est comme si des voiles tombaient peu à peu, et qu'une Lumière intense sortait de sa caverne. Les leçons et les enseignements n'ont de valeur que s'ils sont vécus au quotidien pour la personne. Sans cela, ce ne sont que des textes. Leur vraie valeur ne prend sens que par la réalisation de leurs paroles.

Prenons nos responsabilités, suivons ou non ce que dicte notre Cœur. Personne ne fera les choses à notre place. Le Cœur pur est celui qui a enlevé petit à petit tous ses voiles. Pour cela, il est resté longtemps seul avec lui-même pour se connaître. Se recentrer est important, cela permet d'aller à l'essentiel.

Cela permet d'aller à notre propre rencontre. Le Cœur pur respire l'Humilité. Il sait, mais ne dévoile que ce que les autres Cœurs sont prêts à entendre. Les Cœurs purs nous illuminent de leur Sagesse et de leur Amour, ils Aiment, ils t'Aiment simplement parce que tu «es». Qui peut dire qu'il est un Cœur pur ? Pourtant nous avons chacun ce même Cœur en nous. La question serait : qui a enlevé petit à petit ses voiles pour voir le monde tel qu'il est, et voir sa propre personne telle qu'elle est intérieurement ?

De par le monde, un grand nombre de belles Âmes au Cœur pur œuvrent à répandre l'Amour et le respect. Veille à toujours rester uni à ta Source, l'orgueil et la vanité arrivent très vite. Reste humble. Tu es l'égal de ton voisin. C'est en donnant de soi, de ton Amour, que tu verras l'Amour rentrer dans ta vie. Le vrai don est Source de richesse. Cette richesse est inestimable, car c'est La Source de toute chose. En donnant, tu obtiendras Bien plus que tu avais.

Mais donne avec ton Cœur...donne de ton Cœur pur à ceux qui réclament, mais reste toujours centré sur toi-même. C'est très important, car il est très facile de se désaxer de la Lumière. Cela peut arriver suite à de fortes émotions comme la colère ou la rancœur. C'est pour cela qu'il est important de rester dans la constance, la constance d'un Cœur pur. Prends le temps de te relier à ta Source et tu verras ton Cœur, ta Lumière, et là tu n'auras plus besoin d'aller chercher les informations à l'extérieur de toi. Tu sauras et vivras le fait que tu as tout en toi. Là, ton Cœur te dira où aller et comment avancer. Peut-être feras-tu les mêmes recherches qu'avant, mais la différence résidera dans le fait que ta motivation première part de ton Cœur, elle ne part pas de l'extérieur, c'est l'intérieur qui fait ses propres recherches.

Sois ce Cœur pur qui sait Illuminer de sa Lumière cette terre en souffrance. Tes Vibrations aideront tous les êtres en souffrance, par le fait simplement d'être dans la Lumière tu aides tous ceux qui

manquent de cette Source. Les énergies sont fortes, ne sous-estime pas le pouvoir que tu as pour apaiser les souffrances de ceux qui n'ont pas encore vu ce chemin de Lumière. Pense à eux, à tous les êtres vivants, et confonds-toi dans une ultime Lumière. Les énergies sont fortes, reste toujours Bien centré en toi-même pour ne pas t'égarer. Sème cette Lumière, donne sans compter cette Lumière qui est là à profusion. Soulage cette terre, tu peux le faire en étant simplement axé dans la Lumière. Par le simple fait «d'être», tu aideras. Écoute ton Cœur...écoute ses cris et ses pleurs...écoute ses joies et ses tristesses, car là est ta Source, là se trouve le sentier qui mène à la Lumière, la vraie, celle du Cœur pur, celle de «Dieu» l'omnipotent, omniscient et omniprésent Architecte de la Création.

---

### LE TRAVAIL SUR SOI

---

C'est souvent une remise en question qui amène à faire un travail sur soi. Pourquoi attendre d'avoir des ennuis, d'être malade, pour commencer un travail sur soi ? Le travail sur soi n'a pas d'autres buts que de se connaître, se découvrir, pour mieux vivre la vie présente. En venant sur Terre, tu as oublié beaucoup de choses concernant le fonctionnement des choses, de l'Univers.

À partir de là, des modes de fonctionnement se sont mis en place dans ta vie. Ces modes de fonctionnement ne sont pas toujours en accord avec ce que tu es, avec ta nature profonde. C'est alors qu'au bout d'un moment, parfois cela prend plusieurs années, tout va très mal, c'est le gouffre, le néant. Rien ne va plus dans ta vie, tu ressens un vide immense en toi.

Tu cherches quelque chose à quoi te rattacher, quelque chose d'extérieur à toi qui pourrait bien t'apporter les réponses à tes questions. Mais finalement, personne ne peut te dire de faire ceci ou cela dans ta vie pour aller mieux. D'autres peuvent t'assister, mais c'est toi qui détiens les clés pour aller mieux, c'est toi qui décides un jour de dire : «stop ! Je n'en peux plus...ce que je vis ne me va pas, j'en suis malheureux, j'arrête » !

C'est là un début de remise en question. Il y a des choses qui ne vont pas, des choses très profondes, des choses qui ont commencé dès ta naissance, dès que, une fois arrivé sur Terre, tu as oublié qui tu es. L'éducation occidentale n'éduque pas de façon à ce que l'enfant ait «Dieu», l'Omnipotente Omnisciente et Omniprésente Force Suprême dans sa vie et dans son Cœur.

Je dirais même que «Dieu» est coupé des activités sociales, économiques et politiques de la société. Donc, déjà, c'est le vide qui s'installe. Il ne faut pas chercher plus loin les raisons du mal-être, des dépressions et des maladies. Les aveugles sur Terre ne sont que des personnes qui ne sont pas conscients de la Lumière Divine en eux, ou du moins elles n'ont pas Conscience que la force Divine en eux est représentée par l'Être Intérieur et que cette Présence Intérieure réside dans le Cœur de chaque entité humaine.

Ainsi donc, travailler sur « soi », c'est se découvrir, se connaître, mais pas de la façon dont nous avons l'habitude de nous connaître, mais de la façon telle que « Dieu », La Source de toutes les Sources, nous connaît. C'est-à-dire connaître l'être que tu es en réalité et non en apparence, connaître ta vraie nature profonde. Il s'agit là d'un vrai travail assidu, parce que parfois, cela ne fait pas toujours plaisir de voir et de savoir comment on fonctionne. Mais il est important de dépasser les premiers obstacles, pour gratter encore plus en profondeur, et plonger dans notre Source Divine.

Voilà le but réel du travail sur soi : connaître l'être de Lumière que nous sommes. Nous sommes la part de Dieu qui fait de nous des Âmes vivantes. Cette part de Dieu, l'Être Intérieur, possède tous les attributs de la Force Créatrice. L'acceptation de cette Présence Intérieure est un

grand pas vers l'évolution Spirituelle. Cela sous-entend que la personne cultive en elle une Lumière d'Amour. En ayant « Dieu » en elle, la personne est Source de Sagesse, elle est Source d'Amour et de bonté.

Elle « est » tout simplement. Ce n'est pas la peine de dire : « je suis un être d'Amour », car la personne qui ressent la Force Suprême en elle, illumine assez d'Amour pour dégager cette force d'elle. Les gens autour d'elle le savent, pas la peine qu'elle dise : « je suis rempli de Sagesse », car les gens autour d'elle le ressentent. Nous ne sommes pas ce que nous disons être, nous sommes ce que notre Cœur dégage de nous.

N'attends donc pas demain pour ces transformations, n'attends pas que le monde aille encore plus mal. Le monde manque terriblement d'Amour. C'est à toi de commencer la transformation pour toi-même, c'est à toi de voir clair en ce monde, car personne ne le fera à ta place. C'est un travail entre toi et toi. C'est un travail d'Amour entre toi et toi seul. C'est ton rendez-vous avec ton « Être Intérieur » rendez-vous qui modifiera Positivement tous les aspects de ta vie pour le Bien-être de tous ceux qui sont chers à ton précieux Cœur, ainsi que pour le Bien-être de tout être vivant qui aura à croiser ton chemin. Mais au final, la rencontre est cette rencontre avec « Dieu », la Force Suprême (peu importe le nom qu'on lui donne). C'est le fait de vivre cette union entre « soi » et « Dieu » qui est l'ultime objectif. Pour cela, ouvre lui ton Cœur, ouvre- le lui grand et sans réticence, et il saura toujours te guider au mieux. Surtout dans tes moments de grand désarroi.

---

**OSER ÊTRE SOI !**

---

Connais-tu ta Lumière ? Reconnais-tu ton Esprit en le faisant vivre, le montrant aux autres tel qu'il est ? Ce ne sont pas des questions que l'on pose généralement aux gens, pourtant elles sont essentielles dans ton cheminement. Vivre son être Spirituel, c'est oser vivre sa spiritualité de façon accomplie, enthousiaste et sereine. C'est vivre la personne Spirituelle que nous sommes tous. Chacun est Spirituel car chacun a l'Esprit comme Source. Celui qui écarte la spiritualité de sa vie, s'écarte de lui-même, car il ne considère pas assez important l'Esprit qu'il est pour passer du temps à le connaître. Quel dommage !

Il passe à côté de lui-même. Croire que la Connaissance de son être Spirituel peut attendre est un leurre. Cela signifie que tu le fais passer au deuxième, voire troisième ou quatrième plan dans ta vie. Or, la base de toute vie devrait être l'Esprit, l'énergie, la force. Si ton Esprit n'est pas ce qui guide ta vie, par qui ou quoi est-elle guidée ? Navigues-tu au gré des vents ? Si c'est le cas, es-tu bien sûr de ta base ?

Sachant que tout dans l'Univers est impermanent, sauf cette force, l'Esprit, n'as-tu pas peur que ta base, si ce n'est pas l'Esprit, s'écroule un jour ou l'autre ? Voilà pourquoi vivre son être Spirituel devrait être la première préoccupation de chacun. C'est à partir de ton Esprit, de ce qu'il est, de ce qu'il recherche, que ta vie prendra sens.

Tes bases seront sûres, et tu avanceras avec sécurité dans ta vie, car tu sauras. Tu auras la Connaissance de qui tu es maintenant, et cela n'attend pas, car tu ne sais pas de quoi demain sera fait, tu ne peux pas savoir, car tu ne vis pas selon ton Esprit. Il n'y a pas de méthodes toutes faites pour connaître ta Source, mais il y a la Foi et la détermination. Ces deux facteurs t'aideront à connaître la Lumière qui est en toi. La Foi est cette étincelle qui te dit : « je crois en toi et en ce que tu fais », la détermination t'apportera le courage et la constance dans un travail régulier. Grâce à la Foi et à la détermination, tu pourras aller jusqu'au bout de tes projets, et s'ils sont animés des aspirations de

ton Âme, alors ils réussiront sans que le doute ne vienne subtilement s'y insérer. Une vie accomplie peut difficilement se concevoir sans la marque de ton être Spirituel car, que tu le veuilles ou non, tu es Spirituel. Finalement, il n'y a qu'à ouvrir les yeux sur ta nature, sur ce que tu es. Ne te décourage pas après avoir commencé !

Rien n'est difficile, car c'est dans le Lâcher-prise que tu obtiendras des résultats. La difficulté ne réside dans la Foi que tu octroies à cette affirmation auto-limitative. Aie Confiance en toi et au fait que l'Omnipotente, Omnisciente et Omniprésente Force Suprême n'est pas aussi loin que tu le pensais. Il est vraiment tout près de nous. Mais le vois-tu ?

---

### L'APPRENTIS-SAGE

---

Les enseignements de la vie seront d'autant plus porteurs si nous en sommes conscients. Oui, la vie est une école. En étant conscient que tu es là pour apprendre, tu prendras avec plus de recul les événements que tu vis. C'est ainsi que ta vie devient relative : ta vie n'a d'existence dans ton évolution que pour apprendre, mais ce n'est qu'un point dans ton chemin expérimental.

Si tu considères ta vie comme un outil qui te sert à apprendre, tu vas davantage te concentrer sur les enseignements. Tu vas privilégier l'enseignement au moyen, c'est-à-dire l'outil. Voir la vie, sa vie, comme étant une opportunité d'apprendre, c'est lui donner moins d'importance pour elle-même. Oui, elle est importante, car elle permet les expériences, mais en elle-même, elle n'est rien. La vie n'a d'importance que dans ce qu'elle transmet.

Une vie sans Conscience est une vie qui n'a pas permis la réalisation d'une personne. Elle reste importante dans la mesure où c'est la vie, Dieu, qui en est l'étincelle. Mais au niveau de l'évolution, il n'y a pas grand chose. Quand la Conscience arrive, la vie en tant qu'expérience ouvre ses portes. Je parle bien sûr au niveau du cheminement d'une personne. C'est à chaque instant, à chaque souffle, que la Conscience doit s'ouvrir pour bénéficier au maximum de l'opportunité d'apprendre. Ton Âme a soif d'apprendre, elle a soif de rentrer dans l'expérience de la vie à travers la Conscience de l'être humain. Une expérience réussie est une expérience intégrée au niveau de l'Âme. Si la Conscience est présente, alors l'Âme grandit encore plus vite et ton chemin sur Terre prend tout son sens.

L'ouverture de Conscience va de pair avec l'ouverture du Cœur...les deux marchent main dans la main. Cette ouverture de Conscience permet la connexion avec son être Divin. L'être humain qui est en connexion avec son être Divin, son Être Intérieur, vit ses expériences différemment d'une personne non connectée, il ne les subit pas. Les mêmes événements peuvent-être vécus différemment selon les personnes, en fonction de leur ouverture de Conscience. La personne qui vit en Conscience, saura qui elle est et connaîtra les forces qui sont en elle. Être conscient c'est donc avancer sur le chemin avec des armes solides pour faire face à toutes les difficultés que tu pourras rencontrer. La vie te permet d'aller chercher tes armes, ta Lumière.

C'est une occasion pour toi de faire l'expérience de qui tu es dans des conditions qui ne sont pas toujours faciles, certes, mais c'est parce qu'il n'est pas toujours facile de vivre en connexion avec soi-même, de vivre selon son Cœur, que celui qui le fait grandit encore plus vite. Ma chère sœur, mon cher frère, mettre à profit ton temps sur Terre pour grandir, ouvrir ton Cœur, vivre en Conscience, c'est gagner du temps sur ton chemin à la re-découverte de « toi-même », à la re-découverte de ta Lumière. De tout mon Cœur, je t'Aime...de toute ma force, je nous Aime.

---

LE « GUERRIER » SPIRITUEL

---

Il s'avère impossible d'aboutir à la « fin » du chemin menant au Divin, sans assister les autres Spirituellement. Cela nous est indubitablement nécessaire dans le processus de notre évolution personnelle, puisque cela fait augmenter le nombre d'Âmes foulant les sentiers cheminant vers l'intérieur, pour la découverte du « moi supérieur », qui n'est rien d'autre que l'Être Intérieur enfoui en chaque entité humaine. Cette démarche est tributaire à notre propre développement, nous inculquant en particulier, des leçons en psychologie.

Évidemment, l'approche du développement Spirituel peut être interprétée comme un « cours sur la façon de devenir amalgamée à la Force Suprême » et, le parfait psychologue et connaisseur d'Âmes, c'est « Dieu », La Source de toutes les Sources. Ainsi, durant une guerre, sur le chemin du développement Spirituel, les qualités humaines viennent à se manifester de façon dramatique, comme la stupidité de certains, qui se révèle catastrophique et désastreuse pour bon nombre de personnes, et la bravoure sage des autres sauvant plusieurs vies.

Dans ces combats, les émotions des personnes sont pleinement activées ; la lâcheté humaine, qui rend folles les personnes ayant très peu de Foi, est intensifiée. Les qualités vicieuses et les qualités élevées des Âmes se manifestent également de manière plus intense. Le « guerrier Spirituel » se modère lui-même en parant les attaques et en édulcorant les démarches velléitaires des personnes envieuses et des « idiots » agressifs. La trahison de ceux qu'il considérait dans le passé comme des « meilleurs amis », lui enseigne à ne pas être attaché aux gens. En sauvant ceux qui marchent à ses côtés sur le chemin Spirituel ou ceux qui le suivent, le « guerrier Spirituel » se développe. Bataillant devant la face de l'omnipotent, omniscient et omniprésent, le « guerrier Spirituel » cultive l'Amour, la Sagesse et la puissance et, graduellement, finit par se reconnecter pleinement et par exprimer la Divinité en lui, dans toute la splendeur de son être ainsi élevé. En quoi consiste l'assistance Spirituelle initiale à apporter aux autres ?

Elle devrait consister, tout d'abord, dans l'élaboration correcte du concept correct de « Dieu » et du cheminement allant vers lui. Ensuite, en apprenant aux autres les méthodes afin qu'ils deviennent aptes à réguler leurs propres émotions. Les méritants, selon les critères d'éthiques morales, sont dignes d'apprendre l'art de la méditation profonde. Mais avant d'entamer le travail méditatif sérieux, ils se doivent de purifier leur corps des impuretés énergétiques : car il est impossible d'entrer dans les plans subtils et sains à partir d'un corps souillé. Tous ceux et celles qui aspirent à cet état d'être, doivent placer comme but premier l'établissement dans l'Amour et la Paix. Et ceux qui dévient de ce chemin, feraient mieux de ne pas accéder à des Connaissances plus approfondies, pour leur propre Bien.

Étant donné que les méthodes psychiques qui pourraient mener ceux qui sont concentrés sur le raffinement et l'accroissement en tant qu'Amour, à « Dieu » ; les mêmes méthodes psychiques peuvent mener les autres, qui vont dans la direction opposée, à leur propre « enfer », les transformant en forces non Positives, surtout pour eux-mêmes. En effet nous avons la capacité de transcender leur non positivité en pleine et entière positivité.

Personnellement, j'ai été témoin de ces derniers faits plusieurs fois dans ma vie. Certaines personnes, soit pour l'argent ou pour la gloire, ou simplement en raison de leur irresponsabilité, enseignent des méthodes psycho-énergétiques à tous ceux qui sont intéressés, sans faire une sélection rigoureuse du choix des candidats. Cela a conduit à des tragédies personnelles. Quoi qu'il en soit, il n'y a aucune place pour la violence sur le chemin Spirituel menant à l'expression de la Divinité en nous. La Force Suprême a donné à chacun d'entre nous la liberté de choix. Et tous ont le droit d'aller

dans la direction de leur propre « enfer ou paradis ». Peut-être qu'après avoir vécu cela, ils voudront s'en échapper. Et alors, ils pourraient vivre la démonstration de la Miséricorde Divine.

Car l'Omnipotent, Omniscient et Omniprésent Architecte de la Création peut absolument tout Pardonner. Une des choses importantes à savoir est que : aucune Âme ne peut être trainée de force dans la demeure du créateur. C'est impossible. Le chemin Spirituel est principalement une auto-transformation qualitative, contrairement au fait d'escalader une montagne.

Et c'est nous-mêmes qui pouvons et devons marcher sur ce chemin ; les autres peuvent seulement nous montrer la voie. Chacun est apte de faire usage de son Libre-Arbitre, en ce qui concerne l'établissement de nos rapports personnels avec La Source de toutes les Sources qu'est « Dieu ». C'est pourquoi l'être humain n'a besoin d'aucune « discipline religieuse » ou subordination à des personnes ou des groupes Spirituels. Chaque entité humaine doit se développer en accord total avec sa propre volonté, que Dieu lui a donnée, quoique certains doivent l'amplifier.

Aller à l'encontre de cette règle, altère l'Harmonie de l'évolution, et interfère avec « Dieu », dans ses plans consistant à nous mener vers Lui.

---

### L'ARGENT

---

L'argent est, comme tout ce qui « est », une énergie.

L'argent a été créé par l'homme, afin de mieux nous asservir, car hier, dans l'ancien paradigme dont il nous reste encore les vestiges, qui contrôlait l'argent contrôlait le monde. Regardons ce que la télé, les magazines, les médias nous citent en exemple, à nous et à la jeunesse continuellement : Gandhi ? Sœur Emmanuelle ? Mère Theresa ? Ang Saan Suu Kyi ? Martin Luther King ? Nelson Mandela ? Non ! Guerres ? Luxes ? « Beauté » ? Pouvoir ? Oui. En gros le sexe, l'argent et la violence.

Or, en réalité, le problème n'est pas tant l'argent en-soi, mais plutôt ce que nous en faisons. Est-ce lui qui se joue de nous ? Est-ce nous qui nous jouons de lui ? Ne nous sommes donc jamais posé cette question : suis-je esclave de l'argent et des ses dérives ? Regardons ce que nous faisons de cet argent !

La plupart des êtres dits « sur le chemin de l'Éveil » ont souvent une relation conflictuelle avec cette énergie. De mon point de vue, quel mal y a-t-il à échanger un savoir appris, tel que la mécanique, la psychologie, la comptabilité ou la menuiserie avec de l'énergie : argent ? Je n'y vois aucun mal tant que nous savons quoi faire de cet argent, tant que nous le contrôlons. Car avec cette énergie, beaucoup de Bien peut être fait dans l'état actuel des choses : partage avec ceux qui sont dans le dénuement, remboursement de dette, construction de puits, d'écoles, de fondation, accès à la Connaissance, à l'énergie, à la santé...bref la liste est longue.

En revanche, lorsqu'il s'agit de se faire rétribuer financièrement en échange ce qui nous a été donné gratuitement, là, ma réponse est claire : non ! Tout ce qui vient de l'Esprit ne doit pas être échangé par une énergie aussi basse que celle de l'argent. Tout ce qui provient de l'Esprit est issu de La Source Divine où la fréquence Vibratoire énergétique est extrêmement élevée.

Imaginons-nous Jésus lorsque nous arrivons devant lui, tout plein de peur :

"Bonjour Jésus, aide- moi je t'en supplie, je dois être purifié, car j'ai pas mal péché durant cette vie !»  
« Ok, pas de problème mon frère » répond Jésus : « ce sera 150 euros ! Par contre je ne prends ni la carte bleue ni les chèques, trop de fraude, juste du liquide ».

« Euh... c'est remboursé ? Y a-t-il une sécurité sociale ici ? ». LOL Quels sont les attributs de l'Esprit qui nous ont été donnés gratuitement et naturellement ? Médioms, guérisseurs, thérapeutes holistiques, guides et enseignants Spirituels, éveilleurs de Conscience...etc.

Si l'on veut nous faire payer pour ce qui nous a été donné intrinsèquement, personnellement je préfère passer mon chemin avec Paix et sans jugement. Celui ou celle qui nous dira ce que nous devons faire, celui ou celle qui nous dira qu'il ou elle a la solution pour nous, alors je préfère non pas zapper, mais pazer. C'est-à-dire respecter avec Paix les choix des autres, et passer mon chemin.

En revanche, celui ou celle qui me dirait comment il ou elle ferait à notre place, je serais plus enclin à l'écoute. Celui ou celle qui ne demande aucune rétribution, qu'elle soit financière, matérielle ou en nature, alors son approche est Inconditionnelle, tout comme l'Amour de La Source qui nous nourrit et nous a offert cette part d'elle-même. Ce fabuleux présent qu'est l'Être Intérieur, rempli de fabuleux trésors.

Oui, en réalité, ne vaut-il mieux pas apprendre à quelqu'un à pêcher plutôt que de pêcher pour lui ? Celui ou celle qui nous répond : « ce n'est pas moi qui te guérirai ma sœur, mais c'est toi-même ! ». Cette personne en plus d'être Divinement inspirée, nous apprend à pêcher ! N'est-ce pas ? Notre ignorance à été d'ancrer profondément en nous cette croyance que nous devons remettre tous nos pouvoirs, nos espoirs, nos envies, nos craintes, nos rêves, notre santé, notre Amour, notre vie entière parfois, à quelqu'un d'autre qu'à nous-mêmes.

Il n'y a rien qui nous soit donné que l'Être Intérieur c'est-à-dire nous, ne puissions gérer. Rien. Il n'y a rien que le guérisseur, le médium, le thérapeute holistique, le guide ou enseignant Spirituel ou éveilleur de Conscience ne puisse faire pour nous, que nous ne puissions faire nous-mêmes ! À part nous guider, nous soutenir et nous assister dans notre quête.

S'ils le peuvent, nous le pouvons. Je vois d'ici les : « mais ce sont des dons ou c'est un élu ». Si lui a ces dons, toi aussi tu les possèdes ! Si lui est un « élu », alors toi aussi tu en es un ! Personne ne nous sauvera de nous-mêmes, si ce n'est nous-mêmes. Nous cherchons un « sauveur » ? Soyons rassurés nous l'avons trouvé...c'est nous ! Et ceux qui ont compris cela n'échangeront jamais cette énergie Divine contre l'énergie de l'argent. Jamais, car eux-mêmes savent d'où elle provient ;-)

Alors si nous avons appris un métier « humain » que nous l'échangeons contre de l'argent humain, allons-y ! Sans culpabilité ! Faisons-nous plaisir, devenons aussi riche que possible. Attention cependant à l'influence de l'argent dans nos vies, ne faisons pas de lui notre priorité. Car que se passerait-il si, du jour au lendemain, l'argent n'existait plus...du tout ?

Maintenant, que la personne que nous avons assistée à s'aider elle-même, pleinement satisfaite du résultat, de notre soutien, nous fasse parvenir un chèque, un livre ou tout autre « cadeau » du Cœur, alors pour moi, l'approche est différente. Libre à nous de l'accepter ou non. La il n'y a pas de tarifs, pas de péage dès le départ. La démarche est désintéressée, sans condition.

Je t'en conjure mon frère, ma sœur, ce qui t'a été donné de "Dieu", de La Source Divine, n'en fais point commerce...que ton échange soit Inconditionnel, sans condition, sans attentes en retour. Notre rétribution est Divine, elle va Bien au-delà de cette faible énergie, notre rétribution est une foi renforcée, une fréquence Vibratoire considérablement élevée, un Amour toujours plus présent et répandu. Soyons l'exemple de nos paroles. Voici pourquoi cet ouvrage est gratuit. Chers auteurs Spirituels, l'argent collecté par la vente de vos livres ne pourrait-il pas être intégralement reversé à des œuvres caritatives ?

---

SERVICE À AUTRUI

---

Mets ce que tu sais faire de mieux au service du monde, et ainsi tu seras plus en accord avec ton Âme. Si tu fais quelque chose qui est vraiment opposé à qui tu es, alors les maux vont arriver. Ton corps ne va pas supporter cette séparation de fréquences. Pour être en forme, pour que tout aille Bien en toi, il est important que ton Âme et ta personnalité soient vraiment alignées, imbriquées, l'une dans l'autre, pour que tu puisses ne faire qu'un.

Et à ce moment-là, tu vas voir que tout va Bien se mettre en place, de manière synchronique. Quel que soit ton âge, il n'y a pas de retraite pour l'Amour, il n'y a pas de retraite pour le service, il y a simplement un état d'être et de joie qui comble. Observe comment certaines personnes Spirituelles ou qui sont vraiment dans le don ou dans l'Amour et qui sont très âgées, n'ont aucun problème. Elles n'ont pas de problème de circulation. Elles entendent, elles voient, elles marchent, elles ont envie d'être.

Alors que certaines personnes qui ne savent plus quoi faire, qui n'ont aucun espoir, qui ne servent personne, qui n'aident personne, qui s'autocritiquent, qui critiquent la vie, qui se comportent en victimes, ces personnes même jeunes, ont des blocages, ne peuvent plus avancer, ont des maladies. C'est simplement parce que leur Âme a envie de s'exprimer de manière grandiose et que la personnalité est tellement dans la peur, la colère, le rejet, qu'elle le manque.

Ouvre ton Cœur, ouvre ta carapace et ose le mettre à nu, ose montrer qui tu es. Tu sais faire des choses uniques, quelque chose que l'autre ne sait pas faire, que celui d'à côté ne sait pas faire. Alors ose, ose être et ose regarder l'autre, ose soutenir l'autre, ose encourager l'autre, au lieu de le rabaisser. Au sein de la famille d'Âmes, au sein du couple, soyons solidaires, aidons-nous les uns les autres, élevons-nous les uns les autres.

Et puis, les enfants, il est important de les élever au lieu de les écraser, au lieu de les moquer, au lieu de les limiter, au lieu de faire des préférences. Il faut les Aimer tous, les élever, leur faire connaître leur Source, la force qui est en eux, et oser leur apprendre à se servir de cet Amour et de cette force pour créer leur réalité. La solidarité, c'est aussi par rapport aux parents, par rapport aux personnes âgées. Combien de personnes âgées sont seules, n'ont jamais de visite ! Va à la rencontre de ces personnes.

Tu peux aller chercher une personne et lui faire visiter un lieu, faire un petit voyage, même ne serait-ce qu'autour de là où elle habite. Lui faire caresser un animal. Combien de personnes âgées Aimeraient tellement caresser des animaux ! Et nous avons oublié que les animaux sont des grands guérisseurs. Le fait d'avoir certains animaux sur toi, de les caresser, leur Cœur harmonise ton Cœur.

Beaucoup peuvent être guéris, retrouver la santé, se régénérer au contact des animaux, au contact des adultes, des personnes âgées exprimant l'Amour sans condition. La tendresse est vraiment quelque chose à apporter dans ton monde. Soyons solidaires les uns les autres.

Aimons-nous vraiment comme le Divin nous Aime nous sommes faits d'Amour. Sans Amour, il n'y aurait rien, rien ne pourrait exister. Va chercher cet Amour au fond de toi et mets-le au service, quand tu peux, de la meilleure façon possible. Je t'envoie un lot de Vibrations Harmonieuses d'Amour...reçois-les au plus profond de ton Cœur. Je nous Aime.

---

LA CHARTE DE L'ÊTRE INTÉRIEUR

---

Cette charte doit être lue dans le silence intérieur de notre être. La signature d'engagement à suivre pour cette charte, se fera par une signature « Vibratoire énergétique » en connexion avec La Source.

Je soussigné, moi, être Spirituel vivant l'expérience humaine, actuellement réincarné en [votre prénom] m'engage à :

- 1- méditer dans le silence intérieur au moins 30 minutes par jour, peu importe la manière dont cette méditation est répartie.
- 2- utiliser mon Cœur et ma Conscience afin de filtrer toutes mes pensées avant chaque action ou parole envers moi-même ou autrui.
- 3- trouver tous les moyens possibles pour réaliser au moins trois bonnes actions par jour et de donner au moins trois sourires et/ou rires à trois personnes différentes.
- 4- remercier chaque matin (quel que soit son nom) la possibilité que j'ai de pouvoir respirer et de vivre une nouvelle journée. Qu'elle ne soit faite que d'Amour peu importe les tribulations subies.
- 5- me libérer de chaque peur, difficulté rencontrée, douleur ressentie, de tout ce que j'identifierai comme « négatif ».
- 6- envoyer de l'Amour tous les soirs avant de dormir, en pensées ou en Prières, à chaque personne rencontrée directement ou indirectement dans ma journée, que cette rencontre ait été identifiée comme « Positive » ou pas.
- 7- boire au moins 2.5 litre d'eau par jour.
- 8- laisser la télé éteinte toute la journée au moins une fois par semaine.
- 9- demander le Pardon à autrui et/ou se Pardonner pour le mal infligé ou subi directement ou indirectement sans l'intervention d'une quelconque notion temporelle.
- 10- me rappeler au moins une fois par jour que : je suis un être Spirituel vivant l'expérience humaine, et que je suis une Conscience se nourrissant d'Amour Inconditionnel, que je suis Amour Inconditionnel.
- 11- demander du soutien ou de l'assistance en cas de difficultés récurrentes avec l'un des dix points cités ci-dessus.

---

ODE À LA SOURCE

---

Ô sublime Présence Intérieure

grâce à ta Lumière

je passe à travers les mailles tissées par la malice de l'égo.

Grâce à ta Sagesse

j'évite les traquenards posés par le mental et toute sa clique émotionnelle.

Ô Cœur de mon Cœur

Merci pour toutes ces inductions qui permettent à mon Cœur de voir clairement la lie reposant dans la nature humaine. Merci d'avoir accordé à mon Esprit de discerner ce qui est bon pour moi.

Ô Âme de mon Âme

je te rends grâce et te prie de toujours veiller au Bien-être de toutes les Âmes qui reposent leur nature intrinsèque en toi.

Ô Source d'Amour Inconditionnel, Source de Toute Bonté

je te remercie d'avoir éduqué mon Esprit à tout Pardonner

car de par ta Miséricorde j'ai appris l'essence du vrai Pardon.

## CHAPITRE IV CONCLUSION INTRODUCTIVE

Ma chère sœur, mon cher frère,

Quelle question nous posons-nous dont nous ne soyons déjà la réponse ? Pour avancer, il s'avère très important d'écouter son Être Intérieur. Mais pour arriver à écouter son Cœur, il faut être dans un état propice, il faut être réceptif. Il est donc impératif de cultiver la Paix Intérieure.

Cette Paix est l'une des clés qui permettra d'entendre tout ce qui se dit au fond de nous. La Paix Intérieure, comme tous les fruits de l'Arbre de Vie, est déjà pleinement et en Abondance présente en nous, c'est notre trousse à remèdes énergétiques intrinsèques. Il nous suffit de l'ouvrir et d'y puiser les remèdes dont nous avons besoin. Il nous suffit simplement de nous y reconnecter avec volition en prenant, consciemment, la décision.

En effet, rien ne se fait sans notre accord qu'il soit conscient ou inconscient. Avoir l'Esprit agité, est une Source de conflit avec soi-même et avec notre entourage. Le calme intérieur est indispensable pour se reconnecter à une certaine Harmonie. Il permet de nous recentrer, de voir l'essentiel qui est en-soi, de voir sa propre voie.

Il n'y a aucun chemin à prendre, ni but à atteindre extérieur à nous-mêmes, dont nous ne soyons en réalité, déjà en possession. Nous sommes à la fois le but et le chemin. Il n'y a rien à avoir ou à posséder que nous ne soyons amenés, naturellement, à incarner. En fait, il n'y a rien que nous ne « soyons » déjà. Nous « sommes » car « je suis » et « je suis » car « nous sommes ».

C'est en pratiquant régulièrement le calme intérieur que nous apprendrons à déchiffrer les signaux qui nous sont envoyés, qui viennent de notre corps, des événements extérieurs, de la vie en général. C'est une discipline, peut-être au début, un effort, pour les personnes qui n'en ont pas l'habitude, mais c'est avant tout un choix de vie, une philosophie.

Et nous y gagnerons en qualité de vie, en cultivant notre Paix Intérieure. Autant tout ce qui concerne les théories peut être perçu de façon vague, autant tout ce qui touche à l'expérience rend le vécu plus riche, et aide la personne à grandir Spirituellement.

La Paix Intérieure est le terrain propice à de grandes expériences Spirituelles que nous pouvons, si nous le voulons ardemment, expérimenter à chaque souffle de cette existence. Cette Paix Intérieure s'accompagne de l'acceptation de « soi » et de son caractère imparfait, parce que l'être humain dans son physique fait partie de l'illusion, de la matière. C'est en accédant à sa réalisation que l'être humain touche la perfection.

Il l'a touché, seulement, à cause de son statut d'incarné, l'Esprit n'est pas limité. Cet éveil, cette libération amène l'individu à une autre réalisation. Tout ceci, une fois de plus, ne peut être perçu que par une grande Paix Intérieure.

Tout le monde n'a pas le dessein de connaître en sa vie « l'illumination », la reconnexion à sa perfection intrinsèque, c'est-à-dire sa réalisation complète. Mais tout le monde souhaite vivre de façon heureuse son passage sur Terre. Ceci dit, même si nous ne sommes pas, par choix, un « être » accompli, nous pouvons, au moins, accéder à une certaine sérénité, relative, mais cependant présente à un certain niveau.

C'est en cultivant ce qu'il y a de plus beau en nous que nous verrons germer les graines. Prenons « le temps », d'expérimenter, de penser à soi et à notre Bien-être, de penser aux buts profonds de notre vie sur Terre, pour que ce passage soit le plus bénéfique pour nous.

Puissent-ils ne jamais être au détriment d'autrui, jamais au détriment de nos frères et sœurs en Esprit. Au contraire puissent-ils être à leur service, puisse notre bonheur être celui des autres, dans la Vérité et la Bienveillance. Pour cela, on en revient à dire qu'il faut se connaître et cela ne peut se faire que par la rencontre avec son Être Intérieur, rencontre indispensable pour toute progression, voulue sincèrement et authentiquement.

Ma chère sœur, mon cher frère, l'individu qui se donne les moyens d'agir et de cultiver sa Paix Intérieure, est toujours récompensé par ses efforts.

Quelles questions nous posons-nous encore dont nous ne soyons déjà la réponse ?

Nous ne prétendons pas être parfaits ou s'être amalgamé à La Source, nous sommes encore imparfaits à bien des égards. Mais en prétendant que tout ce que l'on envoie nous revient, et que nous sommes des êtres Spirituels faits d'Amour Inconditionnel et de Lumière Divine expérimentant la vie humaine, nous nous devons de tout faire, dire et penser en ce sens, même si notre reconnexion à notre perfection intrinsèque n'est pas encore pleinement réalisée. Quand bien- même serait-ce dans une autre vie. Tout nous revient ! N'est-ce pas ?

Merci de tout mon Cœur, de toute mon Âme et de tout mon Esprit de lire cet ouvrage qui, vous le savez, n'est pas sous vos yeux par hasard. En lisant ce livre, vous acceptez de serrer chaleureusement cette main amie qui vous est chaleureusement tendue dans l'Amour Inconditionnel. De toute notre Foi nous vous en remercions. Sentez-vous tout à fait libre de, partager, commenter, de faire vivre cet espace dédié à La Source de toutes les Sources.

Puisse la Lumière cristalline et la Paix absolue de la Force Suprême se répandre en vous et tout autour de vous, aujourd'hui et à tout jamais. Vous voulez que les situations « négatives » cessent leurs attaques ? Restez en Harmonie avec vous-mêmes et tous ceux qui vous entourent, servez les autres de manière Bienveillante. Honorons le Libre-Arbitre avec Paix et Amour.

Très chères Consciences Bien-Aimées, Éternelles et Infinies, nous vous aimons de tout notre être. Rappelons-nous que nous sommes des êtres Spirituels vivant l'expérience humaine, et non des êtres humains vivant des expériences Spirituelles.

Souvenons-nous que tout ce que l'on envoie nous revient multiplié, aussi « sûrement » que nous l'avons envoyé.

Aimons-nous sans condition, les uns, les autres, les unes les autres, aimons-nous comme nous Aimons que l'on nous Aime. Inconditionnellement...

Ne nous empêchons plus de rêver, soyons ce rêve ! Par l'Amour, créons une autre réalité.

Qui peut me dire, maintenant, combien font 1+1 ?

**CHAPITRE V**  
CITATIONS

« *Avoir* nourri l'ego quand *être* nourrit le Cœur »  
STÉPHANE ROBIN

« Tu n'as rien à chercher puisque tu n'as rien à trouver, tout est déjà là...laisse faire la Synchronicité,  
lâche-prise et contemple »  
STÉPHANE ROBIN

« La pensée unique nous rend eunuque »  
STÉPHANE ROBIN

« Nous ne sommes pas incomplet, mais *un* complet »  
STÉPHANE ROBIN

« Le premier *ennemi* à accepter, est à l'intérieur de soi, il deviendra notre meilleur ami et souvent  
l'unique »  
STÉPHANE ROBIN

« Les problèmes sont, avant tout, l'absence de solutions...concentrons-nous sur elles, car la solution  
c'est toi »  
STÉPHANE ROBIN

« L'autre est le miroir de nos propres émotions : juger autrui c'est se juger soi-même.  
Bonne leçon pour qui veut progresser »  
STÉPHANE ROBIN

- « miroir, mon beau miroir, dis-moi qui viendra me sauver ? » - « celui qui viendra te sauver ?  
C'est...toi-même »  
STÉPHANE ROBIN

« Avez-vous remarqué combien euthanasie rime avec état nazi & comme Paix rime avec Amour ? »  
STÉPHANE ROBIN

« La vie nous donne toujours une autre chance, elle se nomme : maintenant ;-) »  
STÉPHANE ROBIN

« Par don de soi, le Pardon donne foi en soi »  
STÉPHANE ROBIN

« Peu importe la couleur de ta peau, c'est la couleur de ton Cœur qui me parle »  
STÉPHANE ROBIN

« Plus qu'une révolution, il existe une re-évolution, elle se nomme rélovution (ré-love-ution) l'Amour  
est la solution »  
STÉPHANE ROBIN

« Tu n'a aucun but à atteindre que tu n'aies déjà atteint »  
STÉPHANE ROBIN

« Cher spéléologue de la vie, pour grimper tu dois descendre, non pas dans la grotte froide de tes souffrances, mais dans le ciel paisible de ton Cœur, le nirvana chaleureux de ta Conscience. »

STÉPHANE ROBIN

« Il n'existe pas de question aussi difficile que celle dont la réponse est évidente. »

SYLVAIN NKYELE

« Nous ne faisons pas d'erreurs, seulement des apprentissages...et il faut beaucoup de courage pour aller dans la direction opposée de la marée humaine descendante. »

SYLVAIN NKYELE

« L'Amour naturel s'exprime naturellement. »

SYLVAIN NKYELE

« Le langage du Cœur est le seul vecteur d'Amour Inconditionnel et Universel, transcendant toutes cultures et enseignements erronés, inculqués afin de voiler la réalité intrinsèque propre à la race humaine. »

SYLVAIN NKYELE

« La réalité intrinsèque, édulcorant les vicissitudes occasionnées par la bassesse du mental, dévoile la vraie nature de l'homme de par son Être Intérieur. »

SYLVAIN NKYELE

« L'Être Intérieur, cette magnifique présence Divine en nous, s'exprimant à partir du Cœur, nous induit à dire : « je t'Aime », à chaque entité humaine où qu'elle soit, quelle qu'elle soit et quoi qu'il en soit. »

SYLVAIN NKYELE

« La santé suit la modération, l'insouciance et la gaieté. »

SYLVAIN NKYELE

« Au Cœur de chaque enseignement se cachent des Vérités qui ne peuvent être perçues que par l'intelligence du Cœur. »

SYLVAIN NKYELE

Le plus vieux proverbe retrouvé par l'homme, est un proverbe bantou :

« Tu es, donc je suis. »

AUTEUR INCONNU

« Nous sommes des êtres Spirituels vivant l'expérience humaine et non des êtres humains vivant une expérience Spirituelle. »

AUTEUR INCONNU

« Le ciel et la Terre sont en nous. »

GANDHI

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde. »

GANDHI

« C'est une erreur de croire nécessairement faux ce que l'on ne comprend pas. »

GANDHI

« On reconnaît la valeur d'un peuple à la manière dont il traite ses animaux. »

GANDHI

« Ce monde est ce que nous en avons fait. S'il est sans pitié aujourd'hui, c'est parce que nous l'avons rendu impitoyable par nos comportements. »

GANDHI

« Nous ne pouvons changer le monde que si nous changeons nous-mêmes, et cela commence par notre langage et notre façon de communiquer. »

GANDHI

« Que les riches vivent simplement pour que les pauvres puissent simplement vivre. »

GANDHI

« La véritable éducation consiste à tirer le meilleur de soi-même. Quel meilleur livre peut-il exister que le livre de l'humanité. »

GANDHI

« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une fois le tour de lui-même. »

GANDHI

« Mieux vaut mettre son Cœur sans trouver de paroles que de trouver des mots sans y mettre son Cœur ».

GANDHI

« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. »

NELSON MANDELA

« En faisant scintiller notre Lumière, nous offrons la possibilité aux autres d'en faire autant. »

NELSON MANDELA

« Je ne suis pas vraiment libre si je prive quelqu'un d'autre de sa liberté, alors tous deux sont dépossédés de leur humanité. Car être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes. C'est vivre d'une façon qui respecte et renforce également la liberté des autres.»

NELSON MANDELA

« La matière et l'énergie sont identiques. »

ALBERT EINSTEIN

« Il est absolument possible, qu'au-delà de ce que perçoivent nos sens, se cachent des mondes insoupçonnés. »

ALBERT EINSTEIN

« Je crois en une vie après la mort, tout simplement parce que l'énergie ne peut pas mourir, elle circule, se transforme et ne s'arrête jamais. »

ALBERT EINSTEIN

« Tout le monde est un génie, mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. »

ALBERT EINSTEIN

« On ne résous pas un problème avec les systèmes de pensée qui l'ont engendré. »  
ALBERT EINSTEIN

« N'essayez pas de devenir un homme qui a du succès, devenez un homme qui a de la valeur. »  
ALBERT EINSTEIN

« Si tu désires comprendre l'Univers,  
pense à l'énergie, aux fréquences, et à la vibration. »  
NICOLA TESLA

« Jamais le soleil ne voit l'ombre. »  
LÉONARD DE VINCI

« Quand je suis allé à l'école ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serais grand. J'ai répondu : heureux. Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie. »  
JOHN LENNON

« Lorsque le pouvoir de l'Amour surpassera l'Amour du pouvoir, le monde connaîtra la Paix »  
JIMMY HENDRIX

« L'Amour comme un cordon ombilical qui relierait la Terre aux étoiles, les hommes à Dieu. »  
MICHEL JONASZ

« Ne chérir que la liberté, ne vivre que l'instant présent, lorsqu'ils retrouvent leur Âme cachée, les hommes sont toujours des enfants. »  
MICHEL JONASZ

« Ceux qui ne savent pas qu'ils marchent dans l'obscurité, ne verront jamais la Lumière. »  
BRUCE LEE

« Quand vous prenez Conscience que rien ne manque,  
le monde entier vous appartient. »  
LAO TSEU

« Tous les hommes pensent que le bonheur est au sommet de la montagne, alors qu'il est dans l'art  
de la gravir »  
CONFUCIUS

« La vie est vraiment simple, mais nous insistons à la rendre compliquée. »  
CONFUCIUS

« L'homme de Bien est celui qui met d'abord ses paroles en pratique et ensuite parle conformément  
à ses actions. »  
CONFUCIUS

« La Paix commence toujours par un sourire. »  
MÈRE THERESA

« Si tu juges les gens, tu n'a pas le temps de les Aimer. »  
MÈRE THERESA

« Il n'y a rien de tel qu'un rêve pour créer l'avenir. »  
VICTOR HUGO

« Vous voulez la Paix ? Créez l'Amour. »  
VICTOR HUGO

« L'homme est fait : non pas pour traîner des chaînes, mais pour ouvrir ses ailes. »  
VICTOR HUGO

« Tout ce qui augmente la liberté augmente la responsabilité. »  
VICTOR HUGO

« Qui craint de souffrir, souffre déjà de ce qu'il craint. »  
MONTAIGNE

« Si tu es neutre en situation d'injustice, alors tu as choisi le côté de l'opresseur. »  
DESMOND TUTU

« Avant de vouloir enlever la paille qui est dans l'œil de ton voisin, enlève plutôt la poutre qui est dans le tien. »  
JÉSUS-CHRIST

« Que celui qui n'a jamais pêché me jette la première pierre. »  
JÉSUS-CHRIST

« Pardonnez- leur, père, car ils ne savent ce qu'ils font. »  
JÉSUS-CHRIST

« Avec nos pensées nous créons le monde. »  
BOUDDHA

« Si vous allumez une lampe pour quelqu'un d'autre, elle éclairera aussi votre chemin. »  
BOUDDHA

« Soyez votre propre lampe, votre île, votre refuge.  
Ne voyez pas de refuge hors de vous-même. »  
BOUDDHA

« Pour savoir qui tu es, écoute ton silence. »  
YANKUN

« Pendant des années j'ai attendu que ma vie change, mais maintenant je sais que c'était elle qui attendait que moi je change. »  
FABIO VOLO

« Le but de la vie est le développement personnel. Parvenir à une parfaite réalisation de sa nature.  
C'est pourquoi nous sommes tous ici. »  
OSCAR WILDE

« Vivre, c'est la chose la plus rare dans ce monde. La plupart des gens ne font qu'exister. »  
OSCAR WILDE

« La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer. »

PETER DRUCKER

"Les rencontres les plus importantes ont été préparées par les Âmes avant même que les corps ne se voient »

PAULO COELHO

« Laisse s'éveiller en toi le Dieu endormi. »

PAULO COELHO

« Écoute ton Cœur, il connaît toutes choses, parce qu'il vient de l'Âme du monde et qu'un jour il y retournera. »

PAULO COELHO

« On peut répandre la Lumière de deux façons : être la bougie ou le miroir qui la reflète. »

EDITH WHARTON

« Commence déjà par être l'ami de toi-même. Tu ne seras jamais seul. »

SÉNÈQUE

« Les maux du corps sont les mots de l'Âme', ainsi on ne doit pas chercher à guérir le corps sans chercher à guérir l'Âme. »

PLATON

« En te levant le matin, rappelle- toi combien est précieux le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »

MARC AURÈLE

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais il donne autant de Lumière. »

L'ABBÉ PIERRE

« Nous créons notre propre réalité par la manière dont nous choisissons de percevoir le monde extérieur. »

ELIOTT PERLMAN

« La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent. »

ALBERT CAMUS

« Fais tout le Bien que tu peux par tous les moyens que tu as, de toutes les manières possibles, à tous les moments opportuns, à tous les gens que tu peux, aussi longtemps que tu pourras »

JOHN WESLEY

« Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale d'être Bien adapté à une société malade »

JIDDU KRISHNAMURTI

« Vous êtes maître de votre vie, et qu'importe votre prison, vous en avez les clefs. »

TENZIN GIATSO (DALAI-LAMA)

« De tes pensées est la force, la réalité de la force tu trouveras. Tout peut-être surpassé et réalisé. En toi l'énergie tu dois trouver. Si tu n'arrives pas à y croire, voilà pourquoi tu échoues. L'impossible vient de soi-même. »

MAÎTRE YODA

# INDEX

## DÉFINITIONS & RÉFÉRENCES

### DÉFINITIONS :

#### **ADN**

L'acide désoxyribonucléique (ADN) est une molécule, présente dans toutes les cellules vivantes, qui renferme l'ensemble des informations nécessaires au développement et au fonctionnement d'un organisme. (Voir travaux du Dr. Peter Gariaev, Gregg Braden)

#### **AURA**

Atmosphère Spirituelle qui enveloppe un être ou une chose. Plus l'être possède une fréquence Vibratoire élevée, plus sa Lumière ou aura sera intense et vice-versa.

#### **BÉNIR**

c'est envoyer, remplir de « Lumière », d'Amour ou de toute autre forme d'émotions, des pensées et des sentiments positifs/Divins à l'égard d'un individu, d'un animal, d'un végétal, d'un minéral ou à l'ensemble de toute la Création.

#### **CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUE**

Les champs électromagnétiques (CEM) sont une combinaison de champs de forces électriques (envoyé, transmission) et magnétiques (aimanté, réception). Ils sont générés naturellement ou à cause d'activités humaines. (Voir travaux de Gregg Braden : la matrice Divine sur youtube)

#### **CHAKRAS**

Le terme qui signifie « roue » en sanskrit, est aujourd'hui plus connu pour désigner des « centres Spirituels » ou « centres d'informations énergétiques » ou « points de jonction de canaux d'énergie » issus d'une conception du Kundalini-yoga et qui sont localisés dans le corps humain et en dehors de celui-ci. Selon cette conception, il y aurait sept chakras principaux à l'intérieur du corps humain et cinq autres chakras au-delà du corps physique, présents dans l'éther et qui nous relie à l'Univers.

#### **CHAMP VIBRATOIRE DIVIN**

Espace ou dimension sur laquelle nous exprimons et recevons la force de perfection énergétique des plus grandes qualités présentes en soi et tout autour de soi, qui sont de nature Divine. (Voir travaux de Gregg Braden : [www.youtube.com/watch?v=1xcss\\_ck\\_hk](http://www.youtube.com/watch?v=1xcss_ck_hk))

#### **CONSCIENCE**

Connaissance qu'a l'homme de ses états, de ses actes et de leur valeur morale.

#### **CORPS ASTRAL**

Est composé de forces et de substances empruntées au plan astral. Il entoure les êtres vivants et il est animé de l'aura parcourue de courants colorés et lumineux qui reflète l'état psychique.

### **EGO**

Le « moi » ou sujet pensant et conscient. L'ego permet d'avoir Conscience de notre propre identité. Lorsqu'il n'est plus à sa place et que nous lui permettons de prendre une place démesurée, alors de simple ego ou Conscience de soi, il passe à égotique, (ou égotisme) qui est le culte du moi, intérêt excessif porté à sa propre personnalité.

### **ÉTHÉR**

Fluide impondérable, élastique, dans lequel des ondes Lumineuses se propagent. Fluide subtil qui, selon les anciens, emplissait les espaces situés au-delà de l'atmosphère.

### **LIGNE TEMPORELLE (OU LIGNE DE TEMPS)**

Est le choix de notre propre destin, de nos choix face aux expériences de vie qui entraîneront une série d'événements que nous faisons intervenir dans l'espace de notre vie. Certains choix sont sous notre contrôle d'autres non. Notre ligne de temps, notre vie, est seulement une possibilité parmi de nombreuses autres possibilités simultanées. Et il est tout à fait possible, c'est même notre droit de naissance, de modifier notre ligne de temps et les potentiels de notre vie. Mais nous avons, dans notre nature, la capacité de changer au dernier moment les lignes de temps et les probabilités de n'importe quel événement (qu'il soit personnel ou collectif). Notre destinée collective est la somme de nos choix individuels, en tant que personnes.

### **LOI DE CAUSALITÉ (OU LOI DE CAUSE A EFFET)**

Nous pourrions la résumer à la phrase suivante : « tout ce que l'on envoie nous revient de manière exponentielle, aussi sûrement que nous l'avons envoyé, sous une forme ou sous une autre ». Elle est la même que « celui qui donne recevra toujours ». Lorsqu'il y a intention, par acte ou par pensée, les énergies envoient des signaux, des informations à l'Univers, et, tel un boomerang, elles reviendront à l'envoyeur un jour ou l'autre. Il y a forcément une conséquence pour tout acte, car dans l'Univers. Tout est mouvement, tout est cyclique. Le retour fait partie du processus normal des cycles et de l'apprentissage.

### **LOI DE MANIFESTATION**

C'est une loi qui nous explique que nous avons le pouvoir de rendre manifeste, de créer consciemment, grâce à l'association pensées/émotions. En effet comme tout ce que l'on envoie nous revient, il en va de même pour la manifestation, la Co-Création de notre environnement.

### **LOI DU LIBRE-ARBITRE**

Est une loi qui nous dit que rien ne peut être exercé sur nous, sans que nous ayons consenti à ce que cela se produise, consciemment ou inconsciemment.

### **LOI KARMIQUE**

Une définition me parlant est celle de J.-L. Siemons que je me suis permis de compléter afin qu'elle s'approche au plus près de ma conception de celle-ci. Le karma est une loi qui réajuste notre conduite morale en modulant les conditions de l'existence suivante ou réincarnation, pour placer l'individu devant les conséquences de ses actes afin qu'il y ait apprentissage, donc élévation ou ascension. Au point où l'on pourra s'extraire de cette loi karmique.

**MAITRE ASCENSIONNÉ**

Est un individu, non assujetti au temps et à l'espace. Il s'est incarné comme vous et moi par le portail de la naissance, il a foulé le sol de cette terre accomplissant l'appel intérieur de sa présence Divine jour après jour, vie après vie. Il a maîtrisé toutes les choses inférieures de ce monde, apprenant les leçons de la vie, se libérant de son karma, accomplissant sa mission sur Terre et manifestant, devant Dieu en action. Il a fini par intégrer de manière permanente la Lumière de sa propre réalité.

**OMNIPRÉSENCE**

Présence constante en tout lieu.

**OMNISCIENCE**

Science, Connaissance Universelle.

**OMNIPOTENCE**

Toute-Puissance, pouvoir absolu.

**ONCTION (OINT)**

Douceur attendrissante qui touche les Cœurs et porte à la piété. Application d'huile sainte sur une personne pour la consacrer à Dieu (baptême, confirmation, ordination, avec le saint chrême) ou lui conférer la grâce de lutter contre le mal (huile des catéchumènes) ou contre la maladie (huile des malades).

**SYNCHRONICITÉ**

La Synchronicité est l'occurrence simultanée d'au moins deux événements qui ne présentent pas de lien de causalité, mais dont l'association prend un sens pour la personne qui les perçoit.

**SPIRITUEL**

Qui est de l'ordre de l'Esprit (considéré comme un principe indépendant), qui concerne l'Esprit ; dont l'origine n'est pas matérielle.

**VOLITION**

Acte par lequel la volonté se détermine. Acte de faire un choix ou de prendre une décision. C'est le pouvoir de choisir et de détermination, c'est une forme d'auto-détermination.

**RÉFÉRENCES :**

PERSONNAGES, AUTEURS, VIDÉOS, OUVRAGES

**ANITA MOORJANI**

Voici le témoignage exceptionnel d'Anita Moorjani (d'origine indienne vivant à Hong Kong), revenue de la mort au terme d'un cancer en phase terminale qualifié d'incurable, et qui nous parle de ce qu'elle a vécu dans l'au-delà, les raisons pour lesquelles elle est revenue et comment elle a guéri son corps en quelques jours à l'hôpital, uniquement parce qu'elle avait compris l'être Divin qu'elle était.

- le témoignage est disponible sur youtube : « guérison d'un cancer de classe 4b »

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=6zgRXAv3acA](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=6zgRXAv3acA)

**AUNG SAN SUU KYI**

Daw Aung San Suu Kyi, surnommée « la dame de Rangoun », est une femme politique birmane, figure de l'opposition non violente à la dictature militaire de son pays, lauréate du prix Nobel de la Paix en 1991, née le 19 juin 1945 à Rangun.

**BAIRD T. SPALDING**

Archéologue de formation, Baird t. Spalding s'est distingué par des recherches menées dans le désert de Gobi. Il est l'auteur de « la vie des maîtres », récit de son aventure initiatique en Inde, au Tibet et au Népal. Devenus des best-sellers mondiaux.

**BARBARA MARCINIAK**

Barbara Marciniak est un channel réputé à l'échelle internationale. Elle canalise des messages et dialogues des Pléïadiens. Conférencière, éditrice et auteure, elle est l'auteur de plusieurs livres par "channeling".

- Vidéo/audio de Barbara Marciniak: « bringer of the dawn »

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_iuRNcRZemE](http://www.youtube.com/watch?v=_iuRNcRZemE)

**BOUDDHA**

Le titre de Bouddha (terme sanskrit - « éveillé »), désigne une personne ayant, notamment de par sa Sagesse, réalisé l'Éveil, c'est-à-dire atteint le nirvāna, ou transcendé la dualité samsara/nirvana. Il peut être désigné par d'autres qualificatifs : « Bienheureux », « celui qui a vaincu », « ainsi-venu ». Il existe de nombreux Bouddhas, le plus connu demeure le fondateur du bouddhisme, Siddhārtha Gautama, archétype du « Bouddha pur et parfait ».

**CONFUCIUS**

Confucius, né le 28 septembre 551 av. j.-c. à Zou est mort le 11 mai 479 av. j.-c. à Qufu, est le personnage historique ayant le plus marqué la civilisation chinoise. Considéré comme le premier « éducateur » de la Chine, son enseignement a donné naissance au confucianisme, une doctrine politique et sociale qui a été érigée en "religion d'état" dès la dynastie Han et qui ne fut officiellement bannie qu'au début du XX<sup>e</sup> siècle.

**DAVID ICKE**

David Icke, né le 29 avril 1952 à Leicester, est un ancien joueur de football professionnel, journaliste sportif à la BBC et ancien membre du parti vert britannique. Il est depuis 1990, selon ses propres dires, un « enquêteur à plein temps sur qui contrôle vraiment le monde ». Il explique comment des reptiles humanoïdes pourraient dominer secrètement le monde.

- voir le documentaire « beyond cutting the edge » disponible sur dailymotion.

[http://www.dailymotion.com/video/xfq9sa\\_beyond-the-cutting-edge-david-icke-a1-vostfr\\_webcam](http://www.dailymotion.com/video/xfq9sa_beyond-the-cutting-edge-david-icke-a1-vostfr_webcam)

#### **DAVID WILCOCK**

Conférencier, cinéaste, et passionné de recherches sur les civilisations anciennes, sur la science de la Conscience et sur les nouveaux paradigmes de la matière et de l'énergie. David Wilcock est un penseur de premier plan parmi ceux qui partagent une vision optimiste de l'avenir. Pour lui, ce n'est pas une date spéciale, mais une époque qui a déjà commencé au cours de laquelle, en dépit de possibles épreuves et tribulations, un nouvel avenir radieux viendra pour l'humanité, lequel nous permettra de manifester un état de Conscience supérieur et de réaliser notre plein potentiel (<http://www.youtube.com/watch?v=ny1z8py1ah4>)

#### **ÉCHELLE DE JACOB**

Dans la bible il est raconté comment, au cours d'une nuit, pendant son sommeil, en une intense expérience vécue de son Esprit, Jacob a vu l'échelle du ciel, l'échelle de l'ascension Spirituelle. Depuis ce temps-là, en souvenir de cette vibrante expérience vécue, l'échelle de l'ascension Spirituelle est aussi appelée échelle de Jacob. L'échelle représente un développement et une montée par degrés ; ainsi, la Prière s'élève de la Terre vers le ciel, mais le but à atteindre est Dieu qui se tient au-dessus de l'échelle.

#### **ECKHART TOLLE**

Eckhart Tolle (né Ulrich léonard Tolle, Lünen, Allemagne en 1948) est un écrivain et conférencier, résident canadien, connu comme étant l'auteur des ouvrages best seller *pouvoir du moment présent* et *nouvelle terre*. Tolle raconte qu'il s'est senti déprimé la plus grande partie de sa vie jusqu'à ce qu'il connaisse, à l'âge de 29 ans, une « transformation intérieure » à la suite de laquelle il passa plusieurs années sans-emploi à vagabonder « dans un état de félicité profonde » avant de devenir enseignant Spirituel.

#### **ESSÉNIENS**

les esséniens ont acquis une renommée dans les temps modernes à la suite de la découverte à partir de 1947, d'un vaste groupe de documents religieux connus sous le nom de manuscrits de la mer morte, ces textes manuscrits témoignent de l'existence, il y a 2000 ans et même un peu plus, d'une communauté monastique très stricte considérée aujourd'hui comme ayant formé une secte du judaïsme. Il s'agissait d'un regroupement d'ascètes, de moines, d'ermite vivant retirés du monde dans le désert de Judée sur les bords de la mer morte les annales akashiques révèlent en effet qu'il existait une filiation très directe entre les mystiques de l'ancienne Égypte d'Akhenaton et les mystiques esséniens.

#### **GANDHI**

Mohandas Karamchand Gandhi, né à Porbandar, Goujerat le 2 octobre 1869 - mort à Delhi le 30 janvier 1948, est un dirigeant politique, important guide Spirituel de l'Inde et du mouvement pour l'indépendance de ce pays. Il est communément connu et appelé en Inde et dans le monde comme *mahatma Gandhi* (du sanskrit, *mahatma* : *grande Âme*) – « mahatma » étant un titre qu'il refusa toute sa vie d'associer à sa personne). Il a été un pionnier et un théoricien du *satyagraha*, de la résistance à l'oppression à l'aide de la désobéissance civile de masse, le tout fondé sur l'*ahimsa* (« non-violence »), qui a contribué à conduire l'Inde à l'indépendance.

#### **GEORGE OSHAWA**

Georges Ohsawa fut un enseignant japonais (Kyoto, 18 octobre 1893 - Tokyo, 24 avril 1966), qui fonda le mouvement connu sous le nom de « macrobiotique »

#### **GREGG BRADEN**

Gregg Braden est à la fois scientifique, visionnaire et érudit. Auteur à succès et guide de sites sacrés à travers le monde, Gregg Braden a participé, en tant qu'invité d'honneur, à plusieurs conférences et événements médiatiques portant sur les changements personnels et planétaires. Auparavant cher-

cheur en sciences de la nature et concepteur senior de systèmes informatiques dans l'industrie aérospatiale (pour Phillips Petroleum, Martin Marietta Aerospace et Cisco Systems), Braden est maintenant reconnu dans le monde entier dans les domaines de la philosophie spirituelle et des traditions anciennes et indigènes. Grâce à ses voyages dans des villages de montagnes reculés, dans des monastères et des temples des temps anciens, il réussit à faire le pont entre la sagesse passée et la science moderne, assimilant les bénéfices des traditions perdues à notre vie de tous les jours.

- Voir la conférence : « LA DIVINE MATRICE » <http://www.youtube.com/watch?v=65cizkTTRig>

#### **HOPIS (INDIENS)**

Les Hopis (contraction de *hopitu-shinumu* "le peuple paisible" en français) font partie du groupe amérindien des pueblos d'Amérique du Nord, voisins des Apaches, des Navajos, des Papagos, et des Zuñis. Les Hopis vivent dans le nord-est de l'Arizona, dans la région des Four Corners, une région très aride. Dans des textes anciens, le peuple est souvent appelé Moki ou Moqui. (Voir : [http://www.antonparks.com/main.php?page=atlantis\\_mu](http://www.antonparks.com/main.php?page=atlantis_mu))

#### **INELIA BENZ**

Née Chili en 1966, de son vrai nom Inélia del Pilar Ahumada Avila, eu des parents très impliqués politiquement. Proches du président Allende qui fut retiré du pouvoir lors d'un violent coup d'état en 1973. Ce qui en résulta fut la cassure et la dévastation de leur famille. Elle a donc quitté le pays pour l'Angleterre où elle a grandi. Inélia Benz aujourd'hui est un guide spirituel de premier plan.

- rendez-vous sur youtube : « UNE NOUVELLE LIGNE TEMPORELLE POUR LA TERRE »  
<http://www.youtube.com/watch?v=nLiNMBKi0ew>

#### **KHALIL GIBRAN**

Khalil Gibran est un poète et peintre libanais, né le 6 janvier 1883 à Bcharré (Liban) et mort le 10 avril 1931 à New York. Il a séjourné en Europe et passé la majeure partie de sa vie aux États-Unis. Publié en 1923 et composé de vingt-six textes poétiques, son recueil *le prophète* est devenu particulièrement populaire pendant les années 1960 dans le courant de la contre-culture et les mouvements [new-age](#).

#### **LAO TSEU**

Lao Tseu, aurait été un sage chinois et, selon la tradition, un contemporain de Confucius (milieu du V<sup>e</sup> siècle av. j.-c – milieu du IV<sup>e</sup> siècle av. j.-c.). Il est considéré *a posteriori* comme le père fondateur du taoïsme. Il serait né dans le pays de Chu du royaume des Zhou et serait parti pour une retraite spirituelle vers l'ouest de la Chine actuelle avec une destination inconnue.

#### **« LE COMTE DE SAINT GERMAIN »**

Le comte de Saint-Germain (appelé de la sorte, car personne ne pu découvrir son origine) est un aventurier du XVIII<sup>e</sup> siècle, probablement né entre 1690 et 1710 et décédé à Eckernförde (Schleswig) en 1784. Saint-Germain, personnage exceptionnel qui, amusé par les rumeurs, ne les a jamais démenties, reste dans l'histoire, car il symbolise le plus vieux rêve de l'homme : « l'immortalité. » Il n'absorbait que des pilules, du pain et du gruau et parlait et écrivait le grec, le latin, le sanscrit, l'arabe, le chinois, le français, l'allemand, l'anglais, l'italien, le portugais et l'espagnol. Il peignait, virtuose au clavecin et au violon, il composait aussi de la musique. Il aurait été très versé en chimie et alchimie. Les gens de l'époque croyaient qu'il avait accompli le grand œuvre alchimique qui apporte l'immortalité.

- auteur de l'ouvrage intemporel et très rare : « je suis le donneur ».

Si vous souhaitez vous procurer cet ouvrage envoyez-moi votre email ainsi que votre demande à l'adresse suivante : —> [stephane.robin7@gmail.com](mailto:stephane.robin7@gmail.com)

**MASARU EMOTO**

Masaru Emoto, né le 22 juillet 1943, est un auteur japonais connu pour sa théorie sur les effets de la pensée et des émotions sur l'eau.

**PAOLO COELHO**

Paulo Coelho (né le 24 août 1947 à rio de Janeiro) est un romancier et un interprète brésilien. Il a acquis une renommée internationale avec la publication de *l'alchimiste*, vendu à 65 millions d'exemplaires, en 56 langues (chiffres de 2008).

**SIDDHÂRTA GAUTAMA**

Siddhârta Gautama dit Shākyamuni « sage des Śākyas » ou le bouddha (« l'Éveillé »), est un chef Spirituel qui vécut au vi<sup>e</sup> siècle av. j.-c. ou au v<sup>e</sup> siècle av. j.-c., fondateur historique d'une communauté de moines errants qui donnera naissance au bouddhisme.

**SIMAO KOTO**

Simao Toko est né au début du siècle, en février 1918, dans le nord de l'Angola, à Kisadi Kibango. Il est âgé d'à peine trois ans, en 1921, lorsqu'un prophète puissant en œuvres et en paroles, Simon Kimbangu, lui fraie un chemin sur une terre desséchée. Dès son plus jeune âge Simao Toko se rebelle face à l'enseignement colonial, et réclame qu'on restaure l'histoire noire de l'Angola. Le mouvement dont il va prendre la tête s'appelle « Kitawala », et ses adeptes seront pourchasser par le pouvoir colonial belge au kongo belge.

**SIMON KIMBANGU**

Né le 12 septembre 1887 à Nkamba près de Mbanza-Ngungu et décédé le 12 octobre 1951 à Élisabethville (actuelle Lubumbashi), né dans l'état indépendant du Congo (futur Congo belge puis zaïre). Il est connu pour ses enseignements qui donneront par la suite naissance au kimbanguisme. L'histoire veut qu'il ait alors guéri une jeune femme dénommée Nkiantondo au nom de Jésus-Christ, dans son village natal de Nkamba. Il acquiert vite la réputation de ressusciter les morts, de rendre la vue aux aveugles, de faire parler les sourds et muets, de faire marcher les paralytiques et de chasser les Esprits démoniaques.

**YODA**

Yoda est un personnage fictif de *star wars*. C'est un très grand, voire le plus grand maître Jedi de la saga. George Lucas, passionné de sanskrit, a repris un terme de cette langue pour nommer le personnage, comme c'est le cas pour beaucoup d'autres (Vador, Leia...). *Yoddha*, en sanskrit, signifie « guerrier », et *Yodea*, en hébreu, signifie « celui qui sait ». Yoda est un des personnages les plus charismatiques des deux trilogies *star-wars*, imposant la Sagesse, et le respect auprès des maîtres Jedi. Les yeux de Yoda ont été repris sur ceux de Albert Einstein, pour, d'après Lucas, « lui donner un air intelligent et sage ».

# MERCI !

Merci à tous ceux et toutes celles qui nous ont permis de rédiger cet ouvrage par leur partage, leur écoute, leur inspiration.

Merci très chère Terre-mère de nous Aimer sans condition, ni attentes.  
Merci de continuer à nous permettre de vivre malgré la souffrance que nous te répandons, qui est à l'image de ce que nous éprouvions pour nous-mêmes

Tu es le miroir de ce que nous sommes ou devrions être.  
Nous ré-apprenons à nous Aimer à notre juste valeur, et en nous aimant justement nous t'Aimerons justement.

Merci très chère Source de toutes les Sources de nous permettre d'exprimer l'expression de ta nature Divine à travers ce canal que nous sommes tous et toutes.

Merci infiniment grand Architecte de la Création  
Puisse ta Lumière et ta Paix Infinie se répandre, se propager, en nous et tout autour de nous aujourd'hui et à tout jamais.

Puisse tes chers enfants prendre la décision maintenant de se reconnecter à ta Bienveillance Éternelle. Bienveillance Éternelle dont nous sommes issus, dans laquelle nous baignons et vers laquelle nous retournons.

Cette reconnexion avec nous-mêmes passe par le silence intérieur qui ouvrira la porte auto-bloquée de cette part Omnisciente, Omniprésente et Omnipotente Force Créatrice en nous qu'est :

« L'Être Intérieur ».

Avec tout notre Amour,  
Sans condition,  
Demeurez bénis à tout jamais...

*...Stéphane (et sylvain)...*

*...Humblement accepter en réaction, Amour ressenti en solution...  
acceptons la réalité telle qu'elle "est" (sans juger Bien ou mal, bon ou mauvais, positif ou négatif) et ensuite avec les ressentis du Cœur, des sentiments, des émotions (qui est "Amour" qui est "Dieu") nous avons le pouvoir de créer une autre réalité ;- ) nous sommes en charge de nous-mêmes ;- ) créons une nouvelle ligne temporelle pour nous, l'humanité et la Planète...  
Rien que ça !*

*Aimons-nous les uns les autres...*

Pour toutes questions ou autre, retrouvez-nous sur internet :

<http://www.letreinterieur.blogspot.fr>  
<http://fr-fr.facebook.com/EtreInterieurinnerBeing>  
[stephane.robin7@gmail.com](mailto:stephane.robin7@gmail.com)