

LE COFFRET

LOVE

TOME I

NOTRE VIE PARFAITE
NOTRE VIE PARFAITE

L♥VE

LOVE

TOME I — NOTRE VIE PARFAITE

Love

TOME I — NOTRE VIE PARFAITE

1^{re} édition PDF

LE COFFRET LOVE - TOME I - NOTRE VIE PARFAITE

AUTEURE : LOVE

I AM LOVE SAY IT TOO

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-9816681-1-0

Dépôt légal : 2^e trimestre 2017

Bibliothèque et Archives nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

(1^{re} édition - format papier ISBN : 978-2-9816681-0-3)

I AM LOVE SAY IT TOO

LONGUEUIL, QUÉBEC, CANADA

514-222-2791

Visitez notre site

Internet : <http://iamlovesayittoowixsite.com/love>

Écrivez-nous :

iamlovesayittoohotmail.com

Toute reproduction, toute modification et toute distribution en tout ou en partie de ce document par quelque procédé que ce soit est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Tous droits réservés de traduction et d'adaptation en totalité ou en partie pour tous les pays.

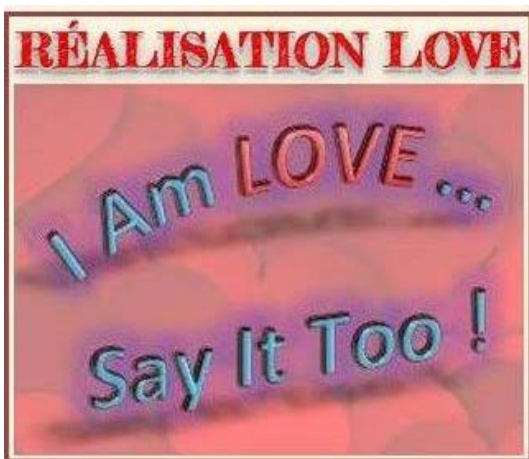


TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	6
INTRODUCTION	8
PREMIÈRE PARTIE — LA VIE HUMAINE	12
CHAPITRE 1 L'ÉVEIL DE LA CONSCIENCE	14
CHAPITRE 2 LA DESTRUCTION DE L'EGO	20
CHAPITRE 3 À VOTRE SANTÉ !	30
3.1 LA RÈGLE D'OR	31
3.2 LES MALADIES	36
3.3 LES ALLERGIES	42
CHAPITRE 4 LA RICHESSE ?	46
4.1 L'HERBE VERDOYANTE DU VOISIN	46
4.2 VOIR CE QUE J'AI	48
4.3 L'ABONDANCE	50
CHAPITRE 5 LE GRAND MAÎTRE DE VOTRE BONHEUR	54
5.1 LA CURIOSITÉ, VOTRE GUIDE	54
5.2 LES SOUFFRANCES	59
5.3 LES PEURS	62
5.4 BON OU MAUVAIS	64
5.5 L'ACCEPTATION ET LE PARDON	65
5.6 TOUT EST PARFAIT AINSI	68
5.7 REMERCIER	71

DEUXIÈME PARTIE — LA CONSCIENCE	74
CHAPITRE 6 L'ÉNERGIE DE LA CONSCIENCE	76
6.1 LA GLANDE PINÉALE	81
6.2 LE POUVOIR DE L'AMOUR	82
CHAPITRE 7 LA GRANDE TRANSFORMATION	84
7.1 POSEZ VOS QUESTIONS À L'UNIVERS	90
7.2 LES SYMPTÔMES DÉSTABILISANTS DE L'ÉVEIL	91
7.3 LA ROUE DES CROYANCES	94
CHAPITRE 8 VOS MESSAGES DE L'UNIVERS	102
8.1 CE QUE VOUS SAVEZ DÉJÀ INTÉRIEUREMENT	102
8.2 L'ÉCOUTE	103
8.3 LES MESSAGERS	107
8.4 SE JUSTIFIER... MAIS À QUI ?	109
8.5 LES ÂMES	114
8.6 LES MESSAGES À SOI-MÊME	118
8.7 VOUS ÊTES DIEU !	118
8.8 VOUS AVEZ TOUT CRÉÉ !	122
CHAPITRE 9 LES DESSOUS DE LA VIE HUMAINE	138
9.1 LES GRANDS LEURRES DE L'HUMANITÉ	139
9.2 LES RÉINCARNATIONS	144
9.3 LE KARMA	148
9.4 L'UNIVERS DES POSSIBILITÉS	152
9.5 LES ANNALES AKASHIQUES	154
9.6 LA MATÉRIALISATION	155
9.7 CHANGEZ VOS PENSÉES, VOS CROYANCES	157
9.8 CHANGEZ VOS ACTIONS	162
9.9 CHANGEZ VOS ÉMOTIONS	165
9.10 VOS BESOINS RÉELS	166

CHAPITRE 10 LA VIE ÉTERNELLE	168
CHAPITRE 11 LE SERVICE À LA VIE	172
11.1 <i>LES CELLULES DE LA VIE</i>	173
11.2 <i>LES GUIDES SPIRITUELS</i>	175
LE MOT DE LA FIN	178
V. BIBLIOGRAPHIE	180
VI. WEBOGRAPHIE	182

REMERCIEMENTS

Je souhaite remercier chacun des sept milliards cinq cent millions d'humains exceptionnels qui m'accompagnent dans ce voyage terrestre pas banal ! Merci également à tous les messagers du ciel pour votre présence, votre aide et votre amour.

Merci Love. Ta présence et ton Amour sont des cadeaux inestimables dans ma vie. Tu m'aides à me surpasser et à grandir à chaque instant, d'une manière exceptionnelle. Notre Amour a créé l'étincelle de départ ayant mené à l'écriture de cette trilogie.

Un merci tout spécial à mes parents et à mes grands-parents, à mes frères, ainsi qu'à tous les membres de ma famille, qui, en acceptant de m'offrir leur amour, m'ont tous grandement aidée à devenir la personne heureuse et généreuse que je suis.

Merci à vous, mes amis précieux, pour votre amour, votre patience et votre soutien moral.

Merci à tous ceux qui ont teinté mon expérience de vie, de près ou de loin, car vous avez, tous et chacun, contribué à l'écriture de ce livre.

Merci à chacun de mes lecteurs, puisque, par la lecture de ce livre, vous participez à construire avec moi un monde d'amour où il fait bon vivre. Merci de votre importante participation !

MERCI à vous tous pour votre amour !

L'ACCEPTATION DE TOUTES LES SOUFFRANCES ET DE TOUTES LES PEURS HUMAINES

RIEN NE PEUT M'ARRIVER QUE JE N'AIE DÉJÀ ACCEPTÉ, À MOINS, PEUT-ÊTRE, QUE JE NE RENCONTRE SUR MON CHEMIN L'INACCEPTABLE. CELA NE M'EST ENCORE JAMAIS ARRIVÉ, MAIS JE RESTE AUX AGUETS, EN NE CESSANT JAMAIS DE ME PRÉPARER POUR L'ACCEPTER, CELA AUSSI.

NOS CRAINTES NOUS EMPÊCHENT D'AVANCER.

J'AI ÉCRIT CETTE PENSÉE ALORS QUE JE VENAIS D'ACCEPTER LE BONHEUR.

LOVE

INTRODUCTION

Ouvrir ce livre est la meilleure chose qui vous soit arrivée jusqu'ici dans votre vie ! Pourquoi ? Parce que ce livre vous guidera à la découverte de vous-même et qu'il vous aidera à répondre à des questions auxquelles vous aviez peut-être abandonné l'idée de trouver des réponses un jour.

Vous découvrirez également de nouveaux aspects de la vie humaine, dont vous n'avez même jamais soupçonné l'existence. Ce livre vous éclaire sur ces phénomènes nouveaux, mais surtout, il vous propose de vous guider, afin que vous puissiez les expérimenter et les constater de vous-même.

Ce livre est le *Tome I* de la *Trilogie Love*. Ses trois guides visent la construction d'un monde meilleur pour nous tous. Le premier guide, que vous tenez actuellement entre vos mains, vous aide à prendre bien soin de vous en premier. Il vous invite à mettre le bonheur et l'amour au premier plan dans votre vie.

Le deuxième livre vous invite à assainir vos relations amoureuses, de même que vos relations interpersonnelles.

Le troisième et dernier guide, qui complète *Le Coffret Love*, vous aide à utiliser cet amour, que vous aurez pris le temps de fortifier et de faire grandir, afin de le partager avec tous les humains de notre planète.

Lorsque tous les humains participeront à sa construction, nous vivrons tous ensemble dans un monde où règnent l'amour et le bonheur.

Je ne vous retiens pas plus longtemps. Je vous invite à vous engager sans attendre sur le chemin du bonheur le plus pur que vous n'ayez ressenti jusqu'ici.

Je vous propose un voyage au cœur de l'univers, un voyage au cœur de vous-même.

PREMIÈRE PARTIE — LA VIE HUMAINE

CHAPITRE 1

L'ÉVEIL DE LA CONSCIENCE

LA FOI CONSISTE À MONTER LA PREMIÈRE MARCHE DE L'ESCALIER
... MÊME SI VOUS NE VOYEZ PAS OÙ CET ESCALIER VOUS MÈNERA.

DR MARTIN LUTHER KING JR.

POUR COMMENCER, QU'EST-CE QUE l'éveil de la conscience ? L'éveil est un état extrêmement difficile à décrire.

Sachez que ces découvertes entièrement nouvelles sont si incroyables, que je vois difficilement comment quelqu'un serait parvenu à me les décrire, avec assez de clarté pour que je puisse parvenir à me les imaginer, avant d'avoir vu et vécu ces expériences moi-même.

Comme le suggère Adyashanti¹ dans l'une de ses nombreuses vidéos d'enseignement spirituel, dont je traduis et résume ici les propos pour vous, cela s'apparente à vous demander de décrire l'amour à un extra-terrestre, qui n'a ressenti aucune forme d'amour auparavant.

Comment lui décririez-vous l'amour ?

S'il avait lui-même la capacité d'aimer, comment l'amèneriez-vous à expérimenter l'amour ? Nous savons qu'il n'existe aucune autre façon de connaître l'amour que de le vivre soi-même. La même règle s'applique pour l'éveil, d'où la difficulté à vous en parler.

Croyez-vous, d'ailleurs, que nous ressentons tous l'amour de la même manière ? Comment pourrions-nous en être certains ? Les actions « imaginer » et « vivre » ne sont jamais des synonymes, lorsqu'il s'agit d'expériences.

Cela dit, je ne vois pas comment je pourrais ne pas au moins essayer de vous amener à vivre ces expériences fabuleuses. Rassurez-vous, vous n'êtes pas un extra-terrestre et je ne suis en rien différente de vous. Vous pouvez, vous aussi, expérimenter l'éveil, mais seulement si votre foi est suffisante pour monter cette première marche d'escalier, comme le propose le grand Martin Luther King Jr. Il nous a d'ailleurs aidés à monter plusieurs marches de cet escalier qui mène à la paix et à l'amour.

Je vais tenter de vous en faire le meilleur portrait possible, mais retenez que vous ne saurez ce qu'est l'éveil de la conscience, que lorsque vous en aurez, vous-même, fait l'expérience, puisque l'éveil consiste principalement à découvrir qui vous êtes.

¹ ADYASHANTI, Teachings videos,
<http://www.adyashanti.org/index.php?file=watchvideo>

Pour cette raison, je ne cherche pas nécessairement à vous faire comprendre de quoi je parle, puisque vous ne pouvez l'imaginer, mais je cherche plutôt à vous guider, afin que vous arriviez à l'atteindre vous aussi.

Je résumerai donc en vous disant que l'éveil, ou le processus d'éveil, est la compréhension du fonctionnement de l'humanité, et ainsi, vous rapproche de savoir qui vous êtes réellement.

Vous voyagez à travers les bas et les hauts de la vie humaine, jour après jour, en souhaitant construire la plus belle vie possible pour vous et votre progéniture. Mais qui sait réellement où la vie nous mène ? À quoi tout cela rime-t-il ?

L'éveil vous permet de résoudre bon nombre des plus grands mystères de la vie humaine, rien de moins !

Sans adopter davantage l'une ou l'autre des sciences ou des religions, nous verrons que les messages communs et fondamentaux qu'elles transportent peuvent devenir des outils précieux. À elles seules, aucune des religions ou des sciences ne mène à l'éveil, car l'endoctrinement, quel qu'il soit, contribue à la construction de murs, ou à leur renforcement. Toutefois, les messages originels, avant les interprétations et les manipulations qui en ont été faites pour l'asservissement de l'homme, sont tous véridiques et vérifiables. Oui, vous pouvez résoudre les plus grands mystères de l'humanité à l'aide de ces trois guides !

L'éveil de la conscience est synonyme d'élever votre niveau de conscience à un niveau supérieur. Cela vous permet, par la suite, de naviguer dans la vie humaine de manière plus consciente. Si vous poussez vos recherches assez loin, vous en viendrez alors à connaître les grandes lois qui régissent l'univers, puis vous découvrirez la manière

dont ces lois agissent, ou interviennent, dans le flux de la vie humaine.

Il y en a beaucoup plus que cela, mais je me limiterai, pour les trois guides qui composent *Le Coffret Love*, à deux états en particulier : l'état « endormi » de la vie humaine et l'état « éveillé » de la conscience.

Le terme « état » n'est pas choisi au hasard. En vous éveillant, rien ne change réellement autour de vous. Il n'y a que votre état d'esprit qui a évolué. Votre vision de la vie humaine change à tout jamais et vous devinez bien que, dorénavant, vous ne serez jamais plus la même personne.

N'ayez pas peur, car l'éveil vient avec un bonheur infini en prime !

Vous avez tout de même un peu de pain sur la planche, car l'atteinte de l'éveil nécessite de se libérer de toutes ses souffrances et de toutes ses peurs. Retenez que l'éveil est guidé uniquement par l'amour et la foi.

De plus, vous devez nécessairement « accepter de tout voir » afin de réellement tout voir. Vous devez souhaiter, profondément, de voir la vie telle qu'elle est, et cela est loin d'être facile. La destruction de l'ego est l'un des points culminants de l'éveil.

CHAPITRE 2

LA DESTRUCTION DE L'ÉGO

L'ACCEPTATION DE CETTE « DESTRUCTION » DE l'ego est la première grande étape à franchir dans votre parcours vers l'éveil. Elle est l'objectif premier. Ce que le terme « destruction » provoque en vous, au moment où vous le lisez, est en fait une réaction de votre ego, et ce, peu importe la réaction que vous venez d'avoir ou même sa nature.

Commençons par décrire brièvement cette grosse « bibitte » qu'est l'ego.

L'ego est, entre autres, ce qui vous empêche de voir la vie telle qu'elle est. Il sert, en quelque sorte, à vous protéger des aléas de la vie humaine. Le problème vient du fait que votre ego en vient à vous surprotéger, en vous leurrant. Il vous cache la vérité et il transforme vos expériences. Ainsi, vos expériences sont sans cesse filtrées et teintées par votre ego, à votre insu.

Que fait-on, lorsque nous souhaitons « protéger l'ego » de quelqu'un ? Nous lui mentons. Nous le tenons volontairement dans l'ignorance, tout en prétextant vouloir

ainsi lui éviter de souffrir. Nous prétendons le faire « pour son bien ». Nous lui mentons en « bon samaritain ». Votre ego, lui aussi, agit pour vous à titre de « bon samaritain ». Il décide de ce qui est bon pour vous, à votre place.

De plus, l'ego s'autonourrit. Ce qui signifie que, plus vous le laissez prendre le dessus sur vous, plus il grossit et plus il prend de place, de contrôle, dans les différentes sphères de votre vie. Il interfère dans votre vision de la vie. L'ego est le roi de l'illusion. Si vous souhaitez éveiller votre conscience, il vous faut devenir conscient de l'effet que votre ego a sur vous. Cela est primordial. Vous devez accepter de voir de quoi il cherche à vous protéger. Pour cela, il faut assumer le choix, parfois difficile, mais tout de même très réalisable, de vouloir connaître l'entière vérité, et rien que la vérité !

Avez-vous déjà entendu l'expression « vivre dans le moment présent » ? J'attribue plus d'une signification à cette expression.

Nous pourrions croire qu'il ne s'agit que d'éviter de demeurer dans le passé, puis de ne pas sans cesse espérer ou anticiper le futur, mais il y a plus, beaucoup plus. L'un des autres aspects importants, et qui, aux premiers abords, m'apparaît moins évident à cerner, est que vous devez demeurer particulièrement attentif à tout ce qui se passe autour de vous. « Agir avec automatisme » est donc à l'opposé de « vivre dans le moment présent ». On ne parlerait plus ici d'actions, mais bien de « réactions », ce qui est fort différent. Vous devez tenter de demeurer conscient de tout ce qui se passe, à l'intérieur comme à l'extérieur de vous.

Certains nomment « éveil total » ce qui consisterait en un état d'observation de la vie, un état d'unique contemplation.

Si vous demeurez attentif au moment présent, vous serez à même de voir, et ainsi, de mieux comprendre vos réactions, de même que celles des autres. Vous deviendrez beaucoup plus compréhensif envers vous-même, de même qu'envers les autres. Chacune des réactions de l'égo sert à dissimuler une souffrance, à l'enfouir davantage. La personne dont l'égo réagit ne se rend pas compte que sa vision est altérée par sa souffrance.

Par exemple, lorsque vous prenez la décision de mentir, votre ego vous protège, vous, de la vérité. En acceptant de mentir, vous accordez du pouvoir à votre ego. Votre ego vous convainc qu'un mensonge est plus élégant que la vérité. Je ne vais pas m'étendre davantage sur le mensonge, car il existe déjà une littérature abondante à ce sujet, mais sachez que vous ne mentez qu'à vous-même, et uniquement à vous-même en tant qu'humain, car même votre conscience n'est pas dupe. Tous les mensonges proviennent du travail de l'égo, et nul besoin d'une exception pour confirmer cette règle. Tous. Lorsque vous (vous) mentez, vous croyez, à tort, qu'il s'agit d'un bon raccourci. Comment pourriez-vous savoir qui vous êtes réellement, en vous mentant à vous-même ? Par le mensonge, vous aspirez à être quelqu'un d'autre... que vous n'êtes pas ! Sinon, pourquoi mentiriez-vous ?

Aussi étrange que cela puisse vous paraître, avant de découvrir qui vous êtes, vous devez découvrir qui vous n'êtes pas. En ce sens, au fil de votre lecture, vous découvrirez que vous n'êtes pas la majeure partie de ce que vous aviez toujours cru être. Même si votre ego fait partie de vous, et qu'il n'y a pas lieu de nier son existence, vous n'êtes pas votre ego. Déshabillez-vous !

La première couche à enlever est donc celle du mensonge. Commencez par accepter de vous montrer à

vous-même sous votre vrai jour, puis aux autres. Vous serez même étonné de voir à quel point « être vous-même » n'est peut-être pas si désagréable après tout !

Acceptez d'être vous-même, puisque vous ne serez jamais quelqu'un d'autre. Vous êtes merveilleux !

Revenons donc à cette destruction de l'égo. L'égo est d'une importance capitale pour la survie de l'être humain. Si je parle de « destruction de l'égo », cela vise uniquement à mettre l'accent sur la dure bataille que vous devez mener, si vous souhaitez réellement prendre le dessus sur lui. Il ne s'agit pas tout à fait de l'anéantir, mais bien d'observer vos réactions qui proviennent de votre ego, puis de faire le ménage entre ce qui est utile et ce qui ne l'est plus. Il est vrai, cependant, qu'il n'en restera pas grand-chose, car la force que vous aurez acquise prendra bientôt toute la place. La destruction nous fait peur, mais nous oublions qu'après toute destruction s'en suit toujours la naissance d'une ère nouvelle.

Plus concrètement, examinons un exemple parmi tant d'autres des réactions de l'égo. Observons la manière dont il réagit à l'abandon. Si vous avez subi un ou plusieurs abandons au cours de votre vie, vous réagirez davantage à l'abandon, même lorsque celui-ci n'est pas véritable.

Par exemple, votre conjoint vous dit qu'il souhaite prendre du temps pour lui, mais vous comprenez qu'il veut se distancer de vous. Votre ego voudra vous protéger et vous réagirez à l'abandon, comme vous avez eu à le faire par le passé (pour survivre), mais vous réagirez plus rapidement encore, en vous servant de ce qui avait fonctionné pour vous à l'époque, donc, de ce que vous connaissez. Vous pourriez lui hurler qu'il ne pense qu'à lui ou, au contraire, vous enfermer dans le silence et dans la bouderie.

Votre conjoint souhaite-t-il réellement vous abandonner ? Non. Il veut simplement prendre du temps pour lui. Est-ce si répréhensible ?

Vous avez tellement subi le rejet par le passé, que vous êtes devenu irrité, ou allergique, à tout ce qui pourrait à peine s'en rapprocher, même un tout petit peu de rien du tout.

Sans même vous en rendre compte, par votre propre réaction, vous lui donnerez encore plus envie d'aller prendre l'air... lui (ou elle) qui étouffait déjà ! Vous provoquerez une chicane monstre, puis votre conjoint finira par vous abandonner, pour de vrai cette fois, se sentant trop opprimé par vous et par vos réactions excessives. Vous justifierez probablement cet abandon en criant à l'injustice de la vie envers vous, encore une fois.

Peut-être aussi arriverez-vous à ce qu'il se sente coupable au point de renoncer à son projet, si vous vous y efforcez, mais croyez-vous vraiment que vous puissiez y gagner sur le long terme ? Une relation basée sur la manipulation n'est jamais saine, ni pour l'un ni pour l'autre.

De son côté, si votre conjoint a toujours subi des pressions venant de ses parents, par exemple, il réagira, lui aussi, comme par le passé ; soit il boudera dans son coin, soit il vous claquera la porte au nez.

Si vous comprenez vos réactions et celles de votre conjoint, vous serez mieux à même de porter une attention particulière à ce type d'événement lorsqu'il se produit. Vous pourrez mieux prévenir les tempêtes, et ainsi, vous vivrez plus heureux. Cela s'applique à tous les humains qui vous entourent.

Chacun doit s'occuper de lui-même avant tout. Il vous faut comprendre que ces réactions vous ont déjà été très utiles. Elles sont simplement désuètes. Si vous prenez

le temps d'observer ces réactions de plus près, que vous parvenez à comprendre en quoi elles vous ont servies, puis que vous arriviez à les remercier d'avoir été là au moment où vous en aviez besoin, alors elles partiront.

Réagir aussi fortement ne vous est plus utile, puisque le fait que votre conjoint veuille prendre du temps pour lui est tout à fait normal et n'a rien de menaçant pour vous. Il vous reviendra plus heureux et vous y gagnerez, vous aussi. Peut-être est-il temps de suivre son exemple et de vous occuper un peu plus de vous... ? Voyez-le comme une occasion à ne pas manquer, plutôt que comme un problème, ou pire, une attaque.

Parfois, même souvent, l'ego veut vous empêcher de « perdre la face ». Il vous sert de masque. Certaines personnes rabaisseront les autres, afin de, bien à tort, se sentir supérieures. Elles ne voient pas qu'en mettant toute leur énergie à diminuer les autres, elles ont oublié d'évoluer elles-mêmes. Elles se sentent inférieures et le deviendront bientôt, si elles refusent de se regarder enfin dans la glace, puis de travailler sur elles-mêmes. Ces personnes doivent se construire telles qu'elles souhaitent se voir, afin de parvenir à en être fières, réellement. En continuant de regarder les autres plutôt qu'elles-mêmes, elles devront diminuer les autres de plus en plus, toujours pour ne pas perdre la face. Toutefois, la beauté de la vie le leur remettra au nez, à un moment ou à un autre et, souhaitons-le pour elles, sans trop tarder. Elles travailleront alors leur propre fierté et tout rentrera dans l'ordre. La vie est merveilleusement bien construite !

Dans toutes les situations, il y a le long chemin difficile, le chemin court et direct, puis toutes les nuances situées entre les deux. C'est vous qui faites le choix du

moment où vous apprendrez la leçon, mais vous finirez par l'apprendre, tôt ou tard.

Dites-moi, pourquoi souhaiteriez-vous attendre qu'une leçon vous frappe plus fort encore, avant de réagir ? Pourquoi ne pas regarder ce qui vous fait emprunter des chemins souffrants immédiatement ? Vous n'avez qu'à observer les conflits que vous avez vécus par le passé, ainsi que tous les nouveaux conflits qui surviendront à partir de maintenant, d'un œil nouveau. Observez-les avec un regard qui souhaite trouver une solution et non uniquement cerner les problèmes. Si vous prenez un moment de silence, cette solution viendra d'elle-même, ou plutôt, de votre conscience éveillée. Dès le moment où vous accepterez que ce type de conflit vous ait été utile, puisque cela vous a permis d'évoluer, vous cesserez d'en souffrir. Vous aurez remporté une nouvelle bataille sur votre ego et vous vivrez plus heureux, contribuant ainsi au bonheur de tous les gens qui vous côtoient.

Demeurer attentif au moment présent vous permet de mieux vous connaître et d'acquérir des connaissances nouvelles sur le monde qui vous entoure.

Pour vous aider à y voir clair, rappelez-vous que l'ego a un jour dû réagir pour vous protéger, pour protéger votre survie. Par exemple, si vous vous êtes senti abandonné par le passé, spécialement par une personne qui vous était chère, vous avez pu vous apitoyer sur votre sort, mais peut-être aussi que vous avez appris à être plus ingénieux et plus autonome que vos pairs. Dans le second cas, vous pourriez aujourd'hui avoir de la difficulté à faire confiance à quelqu'un, puisque vous avez appris, par le passé, à ne vous fier qu'à vous-même. Cela vous a sûrement été salutaire à un moment, afin de vous sortir de situations

passées, mais vous devrez, tôt ou tard, apprendre à faire confiance... sans toutefois verser dans la dépendance.

Si vous êtes trop indépendants, vous souffrirez tôt ou tard de solitude, simplement pour ramener les choses à l'ordre. La vie est ainsi faite.

Cependant, c'est vous qui décidez du moment où vous en avez assez de souffrir de cette solitude. Vous devez vous rendre compte que votre indépendance vous fait souffrir, puisqu'elle vous fait rater de belles occasions, de beaux partages, etc.

Le contraire d'« en faire le constat consciemment et sciemment » est de « demeurer dans l'illusion de l'ego ». Afin de vous protéger et de vous éviter de vous sentir responsable de ce qui vous arrive, votre ego peut travailler à renforcer l'illusion qu'il avait créée. Dans ce cas, lorsque vous vous retrouvez seuls avec vous-même, souffrant de tout ce que vous aurez manqué, votre ego pourra vous empêcher de voir que tout ce qui arrive est en fait « de votre faute » et que votre solitude est causée uniquement par votre trop grande indépendance. L'ego s'empressera de renforcer l'idée que vous n'avez besoin de personne, vous enfonçant ainsi dans votre mutisme — dans le sommeil et l'oubli.

Retenez que l'ego veut vous cacher vos souffrances, mais il ne vous sera possible de vous en libérer réellement, que si vous acceptez de les voir, de les regarder en face. D'ailleurs, tout ce qui vous fait souffrir, tout ce qui est négatif dans votre vie doit être observé à la loupe et démantelé, pour ensuite cesser d'exister. J'inclus ici toute la panoplie des souffrances, telles que vos maladies, vos allergies, vos peurs... et même vos croyances.

La libération de l'emprise de l'ego offre un sentiment incomparable. Vous vous sentirez de nouveau

maître de votre destinée. Même si vous refusez de voir vos douleurs, ainsi que leurs causes réelles, elles existeront. Alors, aussi bien en être conscient, non ?

POUR COMMENCER, COMMENCEZ.

WILLIAM WORDSWORTH

CHAPITRE 3

À VOTRE SANTÉ !

LA SANTÉ N'EST PAS UN mince sujet à aborder. Les opinions la concernant sont si contradictoires, qu'il devient bien difficile de s'y retrouver.

Vous vous êtes forgé certaines croyances, au sujet de la santé, tout au long de votre vie, puis vous agissez en fonction de ce que vous avez choisi de croire. Vos croyances sont si profondes qu'elles semblent vous venir presque naturellement. Sauf en cas de force majeure, vous ne les remettez pas en doute. Ces croyances subsistent avec force dans votre esprit, comme si rien d'autre ne pouvait exister. Vos parents, ou les personnes qui avaient cette importance à vos yeux sont ceux qui vous ont inculqué vos premières croyances au sujet de la santé et de la façon d'en prendre soin.

L'envers de la médaille, au sujet des croyances, est que, si vous allez à l'encontre de vos croyances profondes par vos actions, vous en ressentirez tôt ou tard les conséquences. Celles-ci peuvent se traduire par de la culpabilité, aussi bien que par l'amplification d'une maladie.

Je sais qu'il vous est difficile de « croire » que tout est une question de croyances, mais cela est effectivement le cas. Vous devez réaligner vos actions pour qu'elles soient en parfait accord avec vos pensées (synonyme ici de « croyances »). Une autre possibilité qui s'offre à vous, et qui est certainement digne d'intérêt, est celle de transformer vos croyances, afin que celles-ci soient en accord avec vos actions. Vous allez voir !

3.1 LA RÈGLE D'OR

Commençons tout de suite avec la première règle. Cette règle, assurément, est la plus importante de toutes !

LA RÈGLE D'OR :

-> PRENDS BIEN SOIN DE TOI EN PREMIER. <-

Si vous demandez aux gens s'ils prennent bien soin d'eux-mêmes, ils vous répondront que oui, 99 % du temps. Certains le feront, mais rares seront ceux qui vous avoueront, d'emblée, qu'ils pourraient faire mieux en ce domaine.

D'autre part, il existe une très grande contradiction à ce sujet, dans la société actuelle, car celle-ci vous dicte, au contraire, que vous devez devenir plus altruiste et cesser de penser uniquement à votre propre personne. Cela a pour conséquence de vous faire croire que de penser à vous est

un geste égoïste. Prendre soin de vous devient alors mal vu, comme si vous le faisiez au détriment des autres (des membres de votre famille, de vos amis, de vos collègues, etc.).

Les assoiffés de pouvoir ont prôné avec force que nous devons être des machines hautement productives pour obtenir une place de choix en ce monde. Ils sont souvent ceux à qui vous envoyez de l'argent, ou de qui vous en recevez le moins possible... ceux que vous faites vivre par votre dur labeur. Votre ego aime bien qu'on le flatte en lui disant qu'il est « Superman » !

On programme même nos enfants pour qu'ils s'oublient et qu'ils deviennent les « Supermen » de demain. Puis, on se demande, plus tard (souvent beaucoup trop tard !), pourquoi ils ont envie d'employer la facilité ou encore de commettre des crimes. Certains enfants sont tellement restreints, tellement contrôlés, qu'ils s'enferment en eux-mêmes, jusqu'au jour où ils ne peuvent plus endurer toute cette douleur et qu'ils se révoltent, aussitôt qu'ils en voient l'occasion. Ils prennent alors de si mauvaises décisions, que ces dernières pourraient leur être fatales. Ce n'est pas ce qui allait bien dans votre enfance qui vous rend malheureux et qui vous cause du souci aujourd'hui.

Vous pourriez très bien avoir le sentiment de « n'avoir manqué de rien » dans votre enfance, mais si vous n'avez pas appris à devenir autonome, parce que vous aviez tout, tout le temps, vous trouverez bien difficile de devoir vous en passer par la suite, à l'âge adulte. Dès lors, je ne suis plus certaine que l'on puisse qualifier cela comme étant quelque chose qui, dans votre enfance, « allait bien ».

Depuis longtemps, faire le choix de prendre soin de soi est perçu, dans notre société, comme une faiblesse,

autant dans le monde professionnel que dans la vie personnelle et familiale.

Les publicités vous rappellent l'importance de prendre soin de vous, mais une fois le produit acheté, vous n'avez plus un seul moment à vous pour vous en servir. Soit vous vous battez avec force pour chacun des petits moments que vous daignez vous accorder, soit vous le faites en cachette, loin des regards désapprobateurs. Dans les deux cas, vous n'assumez pas le fait d'avoir besoin de prendre soin de vous.

Si chacun de nous prenait davantage le temps de prendre soin de lui-même, les autres autour de lui en subiraient beaucoup moins les conséquences. Ne pas prendre le temps de satisfaire ses propres besoins provoque une éternelle insatisfaction, que bien des gens comblent en se plaignant. Les gens insatisfaits, et qui s'en plaignent sans arrêt, sont-ils, selon vous, ceux que vous souhaitez et aimez le plus voir dans votre vie ?

Écoutez-vous vous plaindre de vos insatisfactions, puis acceptez d'effectuer les changements nécessaires dans votre vie, afin de mieux prendre soin de vous. Vous contribuerez ainsi au bonheur de la planète entière !

Apprenez à vos enfants à faire de même, surtout lorsqu'ils commencent à ressentir les nombreuses pressions qui accompagnent les responsabilités de l'âge adulte, mais n'attendez pas jusque-là avant de commencer à leur enseigner comment faire. Ne souhaitez-vous pas apprendre à vos enfants à devenir des adultes heureux ? Donnez l'exemple !

Les enfants commencent par imiter leurs parents. Ensuite, ils en expérimentent l'opposé. Puis, ils choisissent finalement leur camp. Imaginez un enfant qui a commencé par prendre soin de lui et qui en a savouré les bienfaits.

Même s'il visite l'autre côté, il reviendra vite sur ses pas. Sans le lui imposer, car vous auriez alors l'effet contraire, vous pouvez faire en sorte qu'il soit normal que chacun ait besoin de ses moments, comme de prendre soin de lui lorsqu'il est malade, par exemple. Laissez Superman à l'écran. Il est, de toute manière, bien plus difficile de bien s'occuper de soi, que de ne pas le faire... toutefois, le bénéfice récompense largement le sacrifice !

L'altruisme est, bien sûr, très important, mais vous devez vous rendre compte que l'altruisme devient infiniment plus efficace lorsque vous y êtes disposé, ce qui signifie que vous avez comblé tous vos besoins en premier.

Je ne dis pas que de s'occuper des autres n'est pas bien ni qu'il n'est pas même nécessaire de le faire, mais je dis que personne n'est plus apte à vous venir en aide que vous-même. Personne ne peut décider d'agir pour vous et de faire les changements qui s'imposent dans votre vie. Ce n'est pas différent pour les autres.

Un autre point, que je trouve essentiel de souligner ici, est que la plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils s'occupent des autres pour mieux justifier de ne pas prendre le temps de s'occuper d'eux-mêmes et pour toujours remettre à plus tard ce qu'ils ont à faire. Ils se disent si occupés avec tout ce qu'ils n'ont « pas le choix » de faire pour les autres, qu'ils laissent traîner indéfiniment ce qu'ils ont à faire pour eux-mêmes. Les autres tentent, en vain, de les aider... et ainsi de suite !

Il faut savoir que chacun de nos gestes apporte une conséquence. Vous découvrirez que de vouloir « épargner » des souffrances à quelqu'un ne lui rend pas nécessairement service, car il risque ainsi de passer à côté de la leçon de vie qui accompagne toute souffrance. La leçon lui reviendra alors, de manière encore plus souffrante la fois suivante. Et

alors, soit vous ne serez pas là pour l'aider, soit il deviendra dépendant de vous. Apprenez à l'autre à pêcher par lui-même, et vous aurez plus de temps pour vous.

Ici, il est important de vous interroger à savoir si vous ne souhaitez pas, au fond, entretenir ce lien de dépendance, pour une raison ou pour une autre. L'humain a besoin de se sentir utile, afin de continuer à vivre. Sans dire que cela soit mauvais, faites quand même l'exercice de vous demander, avec l'intention claire de ne pas vous mentir, si cela est de l'altruisme pur, ou bien si vous vous accrochez à l'idée que cette personne ne survivrait pas sans vous, que vous lui êtes essentiel.

Il se peut que certains de mes propos vous fassent réagir plus que d'autres. Profitez-en, car vous avez là un très bon indice que quelque chose se cache derrière ces réactions. N'hésitez pas, le cas échéant, à poursuivre vos recherches en ce sens sur vous-même, car vous tenez en main un excellent filon.

Comment pourriez-vous espérer expérimenter l'éveil, qui est quelque chose de nouveau pour vous, quelque chose que vous (avez l'impression que vous) n'avez jamais vécu, sans accepter d'ouvrir vos horizons à d'autres points de vue que le vôtre ? La vie n'a pour certitude que le changement et elle vous impose d'être en perpétuelle évolution. Si vous souhaitez en tirer le maximum, embarquez ! Acceptez les changements que la vie vous propose. Plus vous leur résisterez, plus vous les percevrez comme étant difficiles. La vie change continuellement, avec ou sans votre accord. Prenez les devants !

Prendre le temps de vous poser des questions est au cœur même du processus menant à l'éveil, et ainsi, à une vie plus heureuse. L'éveil signifie de ne plus se bercer d'illusions et d'accepter de voir la vie telle qu'elle est. La vie

en elle-même n'est jamais souffrante, seul votre point de vue l'est.

Vous devez absolument cesser de vous sentir mal de prendre soin de vous adéquatement. Et, même s'ils ne semblent pas toujours le voir ainsi, vos proches s'en porteront mieux, eux aussi, si vous vous assurez d'être au sommet de votre forme, bien nourri et bien reposé. Reconnaissez le même droit de bien-être à vos proches. Sachez que l'inquiétude, le stress et l'anxiété sont également des formes de maladies dont il faut un jour apprendre à se guérir.

Si vous ne vous accordez pas le temps dont vous avez besoin pour vous sentir bien, vous n'arriverez jamais à atteindre l'éveil de votre vivant.

3.2 LES MALADIES

LA VÉRITÉ N'APPORTE PAS BEAUCOUP D'AMIS, MAIS ELLE VOUS APPORTE LES BONS.

AUTEUR INCONNU, PARTAGÉ PAR GINA

Au cours des lignes qui suivent, je suis bien consciente que je ne me ferai pas que des amis, puisque je m'apprête à contredire tout ce que vous avez toujours cru au sujet des maladies. En échange, vous ne serez pas laissés pour compte, puisque je vous offre en même temps un

remède efficace contre toutes les maladies, existantes et à venir, de ce monde.

Qu'est-ce que la maladie ?

La maladie est un changement qui s'effectue dans votre corps, ou bien une « anomalie » de naissance (pouvez-vous bien m'expliquer ce qu'est la normalité, dans un monde aussi hétéroclite !?), qui a pour unique but de vous transmettre un message. Oui, les maladies sont de simples messages, que notre corps souhaite nous faire parvenir. Notre corps se ligue-t-il contre nous ? Bien sûr que non ! Nous devons apprécier et remercier notre corps pour ce qu'il est, ainsi que pour tout ce qu'il nous permet d'accomplir en ce monde. Sans lui, nous ne serions pas là où nous sommes, et ce, peu importe son état actuel. Le corps est une grâce de la vie et nous devons en prendre soin de notre mieux.

Les messages sont quelque peu différents, selon la maladie et selon la personne, mais le but ultime du message est toujours le même. Notre corps nous demande (parfois même, l'exige !) de prendre soin de nous.

Plusieurs moyens existent pour comprendre les messages spécifiques de chacun de nos maux. L'un d'entre eux est la médecine nouvelle du Dr Hamer², qui nous fournit des explications, tout de même assez précises, sur l'origine des différents types de maladies. La « médecine nouvelle » du Dr Hamer tient compte de l'être dans son entier. Elle inclut, entre autres, les événements du quotidien, les émotions ressenties, ainsi que la signification particulière attribuée à la partie du corps qui est affectée.

² La médecine nouvelle du Dr Ryke Geerd Hamer. Le Dr Hamer est né en 1935, en Allemagne. Au cours de ses recherches, il a analysé le cas de nombreux patients atteints du cancer.

Prenant un peu la même direction, *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*³ est une petite mine d'or. Il est si éloquent parfois, qu'il ne laisse personne indifférent. Chacun y retrouve une piste de solution qui lui est adaptée.

Cependant, faites attention ! Faire des recherches pour vous-même est une chose, cependant, en faire pour quelqu'un d'autre en est une autre. Je sais par expérience que, si quelqu'un vous dit qu'il n'est pas intéressé par ce que vous lui proposez, vous devez cesser de l'ennuyer avec cela, car vous n'arriverez à rien de toute manière. Je le sais, car j'ai longtemps essayé. On veut parfois tellement aider quelqu'un, que l'on en vient à nuire à notre relation avec cette personne. On finit par lui tomber sur les nerfs et elle ne veut alors plus rien entendre, car elle aura développé un genre d'allergie, provoquant une réaction de repli instantané, et ce, dès que vous ouvrirez la bouche à ce sujet, et parfois même avant.

Pour en savoir davantage sur vos maladies et sur leurs causes, vous pouvez aussi simplement interroger chacune de vos maladies, puis elle vous répondra. Mais je vous concède que, même s'il s'agit du moyen le plus simple, il puisse vous paraître, en ce moment, impossible à réaliser. Retenez quand même que cela vous est possible ; vous pourriez bien être tenté d'emprunter ce raccourci éventuellement.

Ouvrez vos horizons ! La maladie est utile.

On doit en venir à découvrir en quoi une maladie nous est ou nous a été utile. Elles le sont toutes. Il n'y a pas de hasards en ce monde et toute action provoque une

³*Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*,
Jacques Martel, 2006.

réaction, qui en provoque une autre, et ainsi de suite. Le moindre détail a sa raison d'être. Cette infinie complexité échappe cependant à l'œil humain.

L'utilité d'une maladie peut être de vous forcer à modifier un comportement ou une croyance. Par exemple, une maladie dite de type professionnelle peut vous forcer à changer d'emploi. Peut-être que vous auriez dû changer bien avant, pour des raisons autres, mais que vous ne le faisiez pas, ou peut-être aussi que vous rencontrerez une personne qui changera le cours de votre vie dans votre prochain emploi. Peut-être encore que vous bâtirez enfin votre propre entreprise, comme vous en avez toujours rêvé.

Une autre des nombreuses utilités envisageables de vos maladies est de vous forcer à acquérir certaines qualités. Une personne qui se déplace en fauteuil roulant, par exemple, sera amenée à devenir beaucoup plus patiente. Sinon, elle sera grincheuse et sa vie en sera rendue misérable... jusqu'à ce qu'elle se décide à enfin acquérir cette patience. En plus d'avoir besoin de plus de temps pour accomplir chacune des activités qu'elle entreprend, elle devra développer son autonomie et sa débrouillardise, si ce n'est déjà fait.

Une femme d'une cinquantaine d'années, ayant subitement perdu la vue, a déclaré qu'elle n'avait jamais pris le temps de vivre avant. Selon elle, perdre la vue était la meilleure chose qui lui soit arrivée, car elle avait enfin commencé à vivre. Personnellement, je dirais qu'elle a commencé à voir... avec son cœur.

Dans certains cas, les maladies nous servent simplement à nous plaindre. L'ego aime bien attirer l'attention de cette manière. Si vous avez développé ce talent, vous pourriez cependant ne pas toujours obtenir

l'attention de la manière souhaitée. Se demander si l'on se plaint de vrais malheurs peut nous aider à y voir plus clair.

Les raisons possibles sont multiples, mais garder en tête que les maladies servent uniquement à vous ramener sur le droit chemin. Leur message ultime est toujours que vous devez mieux prendre soin de vous.

Il est possible aussi que vous sentiez le besoin que l'on prenne soin de vous, de vous faire dorloter, ou que, si votre maladie nécessite des soins extérieurs, vous deviez apprendre à accepter que vous ayez parfois besoin des autres. Vous seul connaissez la véritable réponse. Elle se trouve en vous, dissimulée derrière les filtres construits par votre ego vous surprotégeant.

Maintenant, tenez-vous bien...

En fin de compte, toute maladie est une création provenant de vos pensées et de vos croyances.

Par exemple, si vous croyez que vous hériterez d'une grippe en sortant les cheveux mouillés, sortez les cheveux mouillés et vous aurez bien des chances de contracter cette fameuse grippe tant attendue. La peur de la maladie peut aussi vous rendre malade.

Je vais devoir vous tenir légèrement en haleine, pour ce qui est de la création de votre expérience de vie par vos croyances, mais je vous fournirai des explications détaillées plus loin. Les croyances sont le sujet principal de la matérialisation, de la création... de tout !

Mais sachez que ce n'est encore une fois pas aussi simple qu'il le paraisse, puisque vous vous êtes ancré très solidement à d'innombrables croyances tout au long de votre vie. Le résultat de l'addition et de la soustraction de vos nombreuses croyances dicte le cours des événements que vous expérimentez dans votre vie.

Maintenant, même s'il est primordial de comprendre pourquoi une maladie vous afflige, simplifiez-vous la vie et acceptez aussi, après avoir cherché en vain, que vous ne sachiez pas tout. Prenez bien soin de vous, puisque, je vous le rappelle, toutes les maladies servent au minimum à transmettre ce message. Si vous vous êtes posé honnêtement la question, votre conscience s'affaire déjà à vous trouver la réponse. Ayez une foi inébranlable, sachant que tout a sa propre raison d'être et que toutes les réponses à vos pourquoi arriveront à vous, en temps et lieu. Soyez ensuite à l'écoute des indices qui vous arriveront en ce sens, puisque vous obtiendrez vos réponses, au cours des prochains jours ou des prochaines semaines. Et cela est exactement ce qui se produira, puisque la vie est ainsi faite !

Une blessure causée par un accident doit suivre le même processus ; elle n'est pas différente d'une grippe, d'une amputation ou de n'importe quel cancer. Elle est identique.

Certains affirment que les maladies innées pourraient provenir de vies antérieures, mais j'imagine que l'on peut également choisir d'entrer dans notre vie avec une maladie de naissance. Vous comprendrez ce que j'entends par le verbe « choisir », lorsque je vous expliquerai le choix du tracé de la vie humaine (*Tome II*).

Après avoir compris en quoi une maladie vous a servi, l'étape (difficile) suivante consiste à la remercier d'avoir été là pour vous, et ce, juste au bon moment. Si vous avez bien compris la leçon que vous deviez en tirer, elle s'en ira, tout simplement. Ne négligez pas la partie des remerciements, car celle-ci est très importante.

Je pourrais écrire un livre entier sur le sujet, mais, en résumé, votre corps et vos pensées sont entièrement aptes à vous soigner. Des outils peuvent également être utilisés

(même s'ils ne sont que des béquilles dont vous n'avez pas ultimement besoin). Par exemple, le rayon vert et la flamme violette, dont je vous parlerai plus longuement éventuellement. On retrouve également l'acupuncture, la physiothérapie, les huiles essentielles, Dieu, les médicaments, les anges, un changement d'alimentation... et l'on pourrait poursuivre ainsi jusqu'à demain matin !

Vous pouvez également uniquement modifier vos pensées et vos croyances.

Peu importe les moyens que vous utiliserez, ils vous aideront, mais à l'unique condition d'avoir une foi profonde que le résultat viendra, puis d'être guidé entièrement et uniquement par l'amour.

3.3 LES ALLERGIES

Les causes ou les origines des allergies demeurent plutôt mystérieuses. On sait que certains aliments, végétaux ou produits provoquent des réactions allergiques à différents degrés chez certaines personnes, mais on s'explique mal pourquoi et comment les allergies se produisent. Certaines allergies peuvent apparaître tardivement, tandis que d'autres sont innées. Les allergies peuvent également disparaître.

Je ne m'attarderai pas trop longtemps sur le sujet des allergies, car elles fonctionnent à peu près comme le font les maladies. Cependant, il peut être plus difficile de trouver leurs réelles utilités, ainsi que leurs provenances, car j'ai entendu dire qu'elles pouvaient être provoquées au moment de subir un traumatisme. Par exemple, si je subis

un traumatisme ou que je ressens une émotion désagréable pendant que je suis en train de manger des fraises, je pourrais développer une allergie aux fraises à partir de ce moment-là. Les fraises me rappelleront la désagréable sensation que j'avais ressentie, tout comme un parfum ou une odeur me rappellera un lieu, un événement ou une personne.

De plus, si l'on y croit, il faut considérer la possibilité que les allergies, ainsi que les maladies, puissent provenir d'une vie antérieure.

Je terminerai donc en vous disant que, quoi qu'il en soit, je me suis libérée de toutes mes maladies, incluant les allergies, durant mon processus d'éveil.

J'étais allergique aux chats et aux chiens, en plus d'avoir une forte intolérance à tous les produits antibactériens, dont la simple présence près de moi aurait pu me mener à une perte de conscience.

Au cours du processus, j'ai remercié chacune de mes allergies d'avoir été là pour moi au bon moment, puis j'ai en quelque sorte décidé que je n'étais plus allergique à rien, et depuis ce temps, je ne suis plus allergique... à rien ! Ce fut aussi simple que cela.

Sachez que tous les outils sont des détours que vous empruntez, puisque tout est instantané, suivant vos pensées et vos croyances. Libérez-vous !

CHAPITRE 4

LA RICHESSE ?

4.1 L'HERBE VERDOYANTE DU VOISIN

SI VOUS CROYEZ QUE L'HERBE est plus verte chez votre voisin, alors l'herbe verdoyante est la seule chose que vous verrez de l'autre côté de la clôture, la seule que vous remarquerez, car votre attention sera portée sur tout ce qui confirme votre croyance.

Par la suite, votre croyance que votre voisin a tout et que vous n'avez rien sans cesse se renforcera. Ainsi, vous créez une roue qui tourne, s'autoalimentant et prenant de l'ampleur à chacun des constats (sélectifs) que vous faites, par rapport à votre voisin.

Votre voisin a un plus gros camion que le vôtre, et celui-ci est plus récent. Son garage à lui, il est double. Sa maison est parfaite... pas comme la vôtre, dont le toit et l'entrée sont à refaire. Sa femme a des courbes si parfaites et un goût sûr pour le choix de ses vêtements ; ce qu'elle a de la classe ! La vôtre fait ce qu'elle peut. Leurs enfants, on

le sait bien, ils sont parfaits, et, ils sont bien meilleurs que les vôtres, surtout si on compare leurs résultats scolaires !

Eh oui, il vit sa petite vie parfaite, dans son petit couple parfait, avec sa famille parfaite et dans sa maison parfaite, qu'il paye à l'aide de son emploi parfait et, pour finir, vit dans son monde parfait !

Pas comme vous...

Vous, vous n'avez rien de tout cela... et la vie est tellement injuste !

Votre voisin, lui, se dit ceci :

« Mon voisin en a de la chance... il n'a pas à payer cette grosse hypothèque, puis son camion est payé. Sa femme est jolie et naturelle... elle ne se prend pas pour une autre et je suis certain qu'elle lui fait souvent l'amour, puisqu'elle s'en occupe si bien. Elle l'aime ; cela se voit. »

Un an plus tard :

Le fils de 15 ans de votre voisin a fait une tentative de suicide. Son père est si occupé à son travail, lui servant à payer tout ce superflu et à envier son voisin, qu'il ne s'est jamais aperçu que son fils adolescent se sent très seul et qu'il aurait besoin de discuter et de passer plus de temps avec lui. Votre voisin n'accorde de l'importance qu'à la réussite professionnelle, mais sa fille se passionne pour le soccer... un sport de garçon, dans lequel il n'existe aucun avenir sérieux pour une fille. Votre voisin ne s'entend pas avec sa femme non plus, alors que les deux époux passent la majeure partie de leur temps à se disputer, devant leurs enfants impuissants.

Il n'a toujours pas fini de payer son beau gros camion, qu'il a fini par détester ; il n'en profite même pas, car il n'a pas encore acheté ce fameux bateau, que son gros camion devait servir à traîner. De toute manière, où trouverait-il le temps d'en profiter ? Il doit se concentrer sur

son travail, car il perdra bientôt son emploi de rêve. Ses parties de golf du samedi matin sont toujours passées avant le travail, mais cela appartient désormais au passé, et cela, depuis qu'un nouveau venu, plus jeune et plus ambitieux que lui, menace de lui prendre sa place.

De votre côté de la clôture, ce n'est pas plus rose. Votre femme vous a quitté, parce que vous ne lui retourniez pas cette attention et cette affection, qu'elle vous portait au quotidien. Maintenant que les enfants ont grandi, puis qu'ils s'apprêtent à quitter le nid familial, elle s'est bien rendu compte qu'elle s'était oubliée au profit de sa famille, durant toutes ces années, et elle souhaite désormais s'épanouir... et ce, sans avoir à vous traîner derrière ! Ayant perdu la femme qui vous servait de pilier, votre relation avec vos enfants s'est effritée, puisque c'est toujours votre femme qui veillait à réunir la famille.

Vous vous réveillerez dans dix ans et vous comprendrez que vous n'avez pas vu vos petits-enfants grandir, puis que vous êtes malheureux parce que, vous non plus, vous n'avez jamais accompli vos rêves, exactement comme vous avez enseigné à vos enfants à le faire.

Vous vous dites : « Ah comme la vie est injuste ! Au même titre, on ne sait jamais pourquoi la guerre ou la maladie frappent. Si ma femme m'a quitté, cela est de la faute du destin, qui s'acharne toujours sur les mêmes ! »

4.2 VOIR CE QUE J'AI

Cependant, tout n'est pas perdu. Regardez bien :

« J'ai vraiment de la chance, car nos emplois respectifs, à ma femme et à moi, nous permettent de faire vivre notre famille dans notre superbe maison, qui est juste assez grande pour nous et remplie d'amour à profusion !

Notre camion est payé et nous avons même les moyens de partir en vacances, en famille et en couple, au moins une fois tous les ans. Nous avons même pu amener les enfants à Disneyland, pour ce qui a été nos plus belles vacances en famille !

Nos enfants sont fiers d'avoir des parents qui s'aiment et qui s'entendent bien. Leurs amis viennent souvent partager de bons moments avec nous.

Ma femme est attentionnée et généreuse. J'aime prendre soin d'elle, car j'ai envie qu'elle se sente bien auprès de moi. Cela augmente largement mes chances qu'elle soit toujours à mes côtés demain.

J'en profite pour passer du temps avec mes enfants, créer des liens avec eux et leur apprendre la vie. Heureusement, mon travail, tout en étant très enrichissant, me donne amplement le temps de faire tout ce que j'aime.

J'enseigne à mes enfants à apprécier la valeur de ce qu'ils ont, afin qu'ils en prennent soin. Cette ligne de conduite les mènera à s'apprécier eux-mêmes et à prendre soin d'eux avant tout. Ils seront ainsi en mesure d'obtenir tout ce dont ils ont besoin, et le gagneront du fruit de leurs passions. Puis, ils seront, tout au long de leurs vies, des humains heureux et accomplis, qui répandront du bonheur et sèmeront le bien autour d'eux.

Surtout, je m'applique à donner l'exemple, en appliquant ces leçons à moi-même, en premier. Je me réserve régulièrement du temps pour moi ; le moment choisi n'est pas immuable, mais le fait l'est.

Finalement, je n'ai pas peur de mes convictions et je n'ai personne à envier, puisque je suis heureux et comblé avec cette façon de mener ma vie. »

Toute cette jalousie malade, que vous éprouviez envers votre voisin, occupant presque incessamment vos pensées, faisait en sorte que vous ne vous aperceviez même pas que votre vie vous procurait finalement de très grands bonheurs. L'amour, les moments de plaisir et les mots que vous échangez avec votre femme et avec vos enfants, tout cela ne s'achète pas.

Acceptez de voir que vous créez vos propres malheurs, puis aimez-vous suffisamment pour corriger la situation, sans attendre.

4.3 L'ABONDANCE

Dans ce chapitre, j'ai souhaité vous amener à réfléchir sur la nature réelle de vos véritables richesses. Elles ne sont pas nécessairement matérielles. L'amour et les relations que vous entretenez avec vos proches sont de grandes richesses. Reconnaissez l'importante contribution que ces richesses apportent à l'épanouissement de votre bonheur, puis cultivez-les.

Ensuite, ne négligez pas l'importance de la santé, dans l'expérience de la vie humaine. Nous apprécions grandement la santé... lorsque nous sommes malades ! Vous n'avez pas à attendre de vous rendre malade pour apprécier la chance que vous avez d'être en santé. Cessez de vous concentrer uniquement sur ce que vous (considérez que vous) n'avez pas. Vous soucier de la pauvreté vous

amène la pauvreté, puisque vous fixez alors toute votre attention et vos pensées sur la pauvreté. Pensez à ce que vous voulez, pas à ce que vous ne voulez pas. Appréciez ce que vous avez et la grande loi de l'abondance vous apportera tout ce dont vous avez besoin... comme elle l'a toujours fait !

Oui ! Vous avez toujours reçu tout ce dont vous aviez besoin, au moment exact où vous en aviez besoin. Une des meilleures preuves qui le confirment est que vous êtes là, apte à lire le présent livre. Je ne dis pas que tout a toujours été facile pour vous, mais les faits sont tout de même là : vous n'avez manqué de rien. N'oubliez pas que vous êtes en perpétuelle évolution, et donc, que vous avez des leçons à apprendre dans cette vie.

J'y reviendrai davantage dans le *Tome II*, mais vous avez également choisi tout ce qui vous arrive, donc arrêtez d'en vouloir à la vie ou à Dieu pour vos malheurs. Construisez plutôt votre bonheur, car celui-ci aussi dépend uniquement de vous. Vous en êtes le seul maître !

Premièrement, soyez assurés que l'abondance en tout existe pour tous les êtres humains. Pour l'obtenir, cependant, certains éléments doivent être en place. Vous devez la souhaiter ou la demander, puis l'attirer vers vous. Vous devez vous débarrasser de toutes les croyances qui vont à l'encontre de vos souhaits, sans oublier de vous munir d'une foi inébranlable quant au fait que vous êtes déjà en train de recevoir cette abondance. Dans votre esprit, vous devez voir cette idée parfaite, sans aucune autre avenue possible que de la voir se réaliser. Vous devez, de plus, ressentir les émotions qui accompagnent la réalisation de cette idée parfaite. Je ne dis pas qu'il est facile d'y arriver. Vous devrez probablement vous y exercer, en plus de vous armer de patience.

Au moins, de savoir que cela est possible vous ouvre la porte à l'essayer.

De plus, Internet et les revues scientifiques sont quelques-unes des options qui s'offrent à vous, si vous souhaitez en apprendre plus sur le sujet. Certains de mes écrits à venir traiteront sûrement de ce sujet, qui nous intéresse tous, ou qui le devrait, selon moi, puisque je ne vois aucune raison de se priver, d'autant plus qu'il y a suffisamment de tout pour tout le monde.

Allez-y ! Lancez-vous à la découverte des secrets de l'abondance !

Finalement, il faut également souhaiter cette abondance pour tous les autres êtres humains, car toute médisance au sujet des autres vous sera retournée... au centuple !

CHAPITRE 5

LE GRAND MAÎTRE DE VOTRE BONHEUR

Q U'EST-CE QUE LE BONHEUR ? Le bonheur est un sentiment de bien-être intérieur. Si vous considérez que votre bonheur peut dépendre des autres, puis qu'il doit vous provenir de l'extérieur, vous êtes probablement souvent malheureux.

Le bonheur est un choix. Vous seul en êtes le grand maître !

5.1 LA CURIOSITÉ, VOTRE GUIDE

Je vous invite grandement à la curiosité, car, si vous acceptez de tout voir, alors vous ne manquerez rien des splendides merveilles que nous offre la vie !

Internet est une mine d'or, si vous souhaitez connaître les nouvelles découvertes et les idées des autres

à propos de la vie et de ses nombreux mystères. Peu importe ce en quoi vous croyez, vous y trouverez des réponses à vos questions. Il n'en dépendra ensuite qu'à vous de les vérifier, de les expérimenter. Colporter des idées qui ont été amenées par les autres est une chose, les expérimenter en est une autre.

J'insère ici une petite parenthèse à ce sujet. Quelqu'un m'a dit un jour qu'il nous fallait toujours tout remettre en doute, pour n'en croire que le résultat de nos propres expériences. D'accord, mais je vous invite quand même à la prudence, car l'autre extrême est également pernicious. Cette journée-là, cette personne parcourait près de quatre heures de route, dans le seul but de venir me voir, afin que je l'aide à trouver son chemin vers l'éveil.

Lorsque j'essayais de discuter avec elle, cette personne remettait effectivement tout ce que je lui disais en doute, continuellement. Elle cherchait sans cesse des failles à ce que je lui disais, puis elle comparait mes dires avec ce qu'elle avait retenu des propos d'un enseignant spirituel bien connu. Elle réfutait presque la totalité de mes propos avec de courtes phrases spirituelles comme « tout est parfait ainsi ».

Alors que j'essayais de l'amener à apporter des changements dans sa vie pour être plus heureuse, son ego la surprotégeait à son insu.

Elle n'essayait pas de voir si ce que je disais pouvait avoir du sens. Sa réaction était immédiate et tous mes propos, sans exception, lui semblaient être une attaque directe à son égard. Contrairement à l'enseignant spirituel sur Internet, qui doit rester plus général, je lui parlais d'elle, directement et personnellement. J'essayais de l'amener à voir ce qui la faisait souffrir, elle, puisque je le percevais

avec une clarté inouïe. J'ai réalisé que là était justement le problème...

Ce que je venais de découvrir était si merveilleux, que je souhaitais le faire découvrir à tous mes proches, surtout à ceux qui s'intéressaient à la spiritualité depuis un certain temps, puisque je venais de trouver des réponses incroyables, à des questions posées depuis longtemps.

Toutefois, il faut accepter que chacun avance à son propre rythme.

À ce moment-là, je commençais à peine à découvrir l'éveil. Je n'avais pas encore compris à quel point l'ego pouvait réagir fortement, lorsque l'on parle à quelqu'un de lui-même directement. Même s'ils étaient accompagnés de tout mon amour, mes messages ne parvenaient pas à trouver leur chemin jusqu'à son cœur.

Cette fameuse phrase, « Tout est parfait ainsi. », dont elle ne connaissait pas le sens réel, l'empêchait alors d'avancer. Elle ne s'en apercevait pas, mais elle se servait de cette phrase chaque fois qu'elle ne souhaitait pas voir une situation problématique dans sa vie.

Si vous n'êtes pas prêt à apporter de grands changements à vos actions et à transformer complètement votre vision de la vie, vous resterez simplement endormi dans vos illusions. De plus, la lecture de ces livres n'atteindra pas son but de vous faire découvrir toute la magie de la vie, ainsi que ses incomparables beautés.

Si vous ne prenez pas le temps d'entendre l'idée de la personne qui se trouve devant vous, comment pourriez-vous alors affirmer qu'elle a tort ? Prenez garde à vos préjugés, car ils vous ferment assurément des portes vers la nouveauté et la découverte.

Les enseignants spirituels sur Internet s'adressent à un public général, tout comme je le fais actuellement. La

difficulté provient du fait que chaque personne suit sa propre route, puis qu'aucune n'est rendue au même endroit dans son parcours, dans son évolution.

Portez donc une grande attention à ces petites phrases, qui sont remplies de sens, mais qui peuvent s'avérer trop complexes pour les apprentissages que vous êtes en train de faire actuellement.

Lorsque j'ai dit cela à mon amie, elle m'a répondu qu'elle aurait plutôt souhaité que je l'encourage, puisqu'elle travaillait sur cette courte phrase depuis plus de dix ans. En entendant cela, j'espère, avec tout mon amour, que le fait d'avoir été honnête avec elle lui aura ainsi évité d'y consacrer dix ans de plus.

Je souhaite absolument prendre un moment pour remercier cette personne, car j'ai beaucoup appris de cette expérience. Cela me rend d'autant plus apte à vous transmettre ce que je sais aujourd'hui.

De plus, cette expérience me permet de penser à vous mettre en garde contre vous-même. Rappelez-vous, vous êtes votre meilleur allié, mais aussi, votre pire ennemi en ce qui a trait à votre évolution spirituelle. L'ego crée une illusion, dont le seul but est de vous permettre de fuir la réalité.

L'expression « tout est parfait ainsi » m'a été utile plus d'une fois durant mon parcours. N'empêche, je ne suis pas là à regarder la vie et à ne rien faire, parce que tout est déjà parfait comme il est. Cela ne m'empêche pas de poser des actions tous les jours dans le but de construire un monde meilleur. La vie est « parfaite ainsi »... parce qu'elle est toujours en mouvement ! La roue des croyances, dont je traite plus loin, vous offrira davantage d'explications à ce sujet.

Rien ne vous oblige à adopter les croyances des autres, mais demeurez quand même curieux et ouverts, puis éviter de rejeter une idée du revers de la main, les yeux fermés. En ce sens, sachez que tout n'est pas blanc ou noir. Vous pouvez être en désaccord avec une personne sur certains sujets, cela ne veut pas dire pour autant que rien de ce que cette personne vous dira ne peut être valide pour vous. Vous apprendrez même plus loin que ce sont les messages qui vous dérangent le plus, et qui vous font le plus réagir, dont vous avez le plus besoin pour évoluer rapidement.

Votre meilleure source de renseignements se trouve sans aucun doute à l'intérieur de vous. Si vous écoutez attentivement vos pensées, vos croyances, puis ces réponses à vos questions, qui vous proviennent de l'intérieur, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour trouver votre route à vous. Vous parviendrez à la vérité, à l'unique condition de ne plus laisser votre ego vous endormir.

Comment pourriez-vous espérer apporter des changements évolutifs dans votre vie, si vous restez accrochés à vos vieilles idées ? La vie est en perpétuel mouvement et vous aussi. Cela signifie que ce qui était bon pour vous hier ne l'est peut-être plus aujourd'hui.

S'il vous plaît, soyez flexible ! Plutôt que de chercher à avoir raison, préoccupez-vous plutôt de ce que vous pouvez récolter, des dires de votre interlocuteur. Souvenez-vous que personne n'a complètement tort ni entièrement raison. Vous non plus, n'est-ce pas ? Non, moi non plus. C'est pourquoi vous devez écouter les idées nouvelles venant des autres, pour ensuite tenter d'en vivre l'expérience vous-même.

Soyez curieux ! Essayez ! Testez ! Après tout, qu'avez-vous à perdre ?

5.2 LES SOUFFRANCES

Comme nous l'avons vu précédemment, les souffrances se présentent sous de nombreuses formes. Nous pourrions associer les souffrances à tout ce que nous serions portés à qualifier de « mauvais ».

Cependant, si vous avez bien compris le sens de mes propos jusqu'ici, vous vous rappellerez que vos souffrances vous sont en fait très utiles. Oui, extrêmement utiles ! Elles vous servent de guides et vous remettent sur le droit chemin chaque fois que vous vous en êtes égaré. Vous pouvez choisir de les ignorer, jusqu'à ce qu'elles vous accablent et vous forcent à apprendre la leçon, mais vous pouvez également choisir de les regarder en face, et ce, dès leur apparition, afin de changer immédiatement les comportements qui le requièrent.

N'oubliez pas, aussi, que les gens souffrent autour de vous. Souvent, on croit que quelqu'un nous veut du mal, et même que cette personne agit méchamment volontairement. Sachez que cela est très rarement le cas.

Les souffrances et la peur peuvent parfois nous amener à poser des gestes dont nous ne sommes pas fiers. De plus, nous n'imaginons pas les conséquences que ces gestes pourraient entraîner chez les autres. Nous sommes « en réaction » et cela peut devenir très difficile à contrôler.

Remplissez votre cœur d'amour et essayez de comprendre cette personne, de comprendre ce qu'elle

ressent, ainsi que ce qui la pousse à agir ainsi. Puisez la force nécessaire pour y arriver. Cette force se trouve assurément en vous.

Par la suite, ces « attaques » rempliront votre cœur d'une grande compassion, uniquement. Vous comprendrez que cette personne ne vous attaque pas volontairement ; elle souffre. Il ne s'agira que d'une bataille entre ego, de laquelle personne ne peut sortir gagnant, à moins que vous n'usiez d'amour et de compassion, envers vous-même d'abord. Soyez cette personne qui met fin à la guerre.

J'ai été agressée de nombreuses fois dans ma vie. En conclusion, je peux vous assurer que mes agresseurs sont bien plus mal pris que moi. Très rares sont les agresseurs qui n'éprouvent pas de remords. Je ne changerais de place avec eux pour rien au monde, je vous l'assure ! Ils sont, en quelque sorte, si pathétiques. L'un d'entre eux est un inconnu qui m'a attaquée dans la rue. Cet homme souffre d'une sévère dépravation sexuelle, qu'il a tenté d'assouvir en s'en prenant à moi. Lorsqu'on souffre d'une telle dépravation et que le seul moyen que l'on a de l'assouvir est d'attaquer une inconnue dans la rue, croyez-vous vraiment que l'on puisse être heureux ? Croyez-vous qu'il ne sait pas que ce qu'il fait est mal ? Il est incapable de s'en empêcher ; cela me paraît évident... maintenant ! Non, pas sur le coup, car j'étais beaucoup trop prise de terreur à ce moment-là. J'ai pris soin de moi en premier. Seulement après, je suis parvenue à faire le cheminement nécessaire pour voir et comprendre son envers de la médaille.

Lors de l'agression, j'ai eu une peur effroyable indescriptible, qui a perduré pendant plusieurs années. Je me suis battue pour ma survie à ce moment-là, en plus des nombreuses autres conséquences désastreuses sur ma vie.

Mais cet homme, contrairement à moi, est probablement encore aux prises avec son problème. Moi, je l'ai réglé. Sans compter que cela m'a menée vers l'éveil quelques années plus tard. Wow ! Je remercie cet homme et je lui envoie tout ce que j'ai de compassion. J'ai construit ce qu'il y a de plus beau sur ce qu'il y avait de plus laid. Quelle fierté ! Essayez !

À plus petite échelle, lorsqu'une personne assise au volant de sa voiture vous klaxonne, simplement parce qu'elle trouve que vous n'avancez pas assez vite à son goût, vous pouvez vous mettre à grogner après elle, vous aussi. Néanmoins, vous pourriez également choisir de rester bien calme, en vous disant, le cœur rempli de compassion, que cette personne ne se sent sûrement pas bien, puisqu'elle en vient à agir ainsi. Vous pourriez décider de lui envoyer une grande dose d'amour, plutôt que d'augmenter sa colère. Cela demeure votre choix. Est-ce que cette personne s'en prend à vous personnellement, ou bien est-ce qu'elle n'arrive simplement pas à se contrôler ? N'avez-vous jamais été à sa place ? N'avez-vous jamais été impatient au volant de votre voiture ?

Un ex-collègue, un chauffeur d'autobus, s'est fait couper sur la route. Cela se produit sans cesse. Ce matin-là, il en avait assez. Il a décidé de ne pas appuyer sur la pédale de frein. Il a embouti la voiture qui venait de le couper. Boum ! L'homme qui prenait place au volant de la voiture a subi un arrêt cardiaque. Heureusement, il n'est pas mort, mais je peux facilement imaginer qu'il vit, encore aujourd'hui, avec de nombreuses séquelles, puis sa famille également. Encore heureux que personne d'autre n'ait été blessé dans l'un ou l'autre des deux véhicules à cause de l'accident. Un enfant aurait très bien pu être assis à l'arrière.

Le chauffeur, ébranlé, a ensuite décidé de faire de la prévention auprès des autres chauffeurs d'autobus, dans le cadre d'une formation sur la gestion de la colère.

Vous croyez que vous êtes en mesure d'imposer des leçons aux autres ? À vous de voir ! Cependant, peut-être devrez-vous vivre avec la mort d'un bambin sur la conscience ! À qui sera la faute ? À l'autre, sûrement !

La maîtrise de soi n'est pas une faiblesse, bien au contraire ! Il est bien plus difficile de ne pas céder à ses frustrations, dans ce genre de situations... qui, je vous le rappelle, n'ont absolument rien à voir avec vous.

Ne vous prenez pas pour un justicier ! Acceptez que les autres souffrent, eux aussi. Ne jugez pas les autres et aimez-les de tout votre cœur. Faites-le pour vous, pour votre propre bien-être. Vous en serez plus heureux.

5.3 LES PEURS

Parmi les types de souffrances, on retrouve aussi les peurs. Vos peurs vous empêchent d'avancer librement dans la vie. Encore une fois, l'influence des parents, par rapport aux peurs de leurs enfants, tient une place très importante.

Vos peurs peuvent être enterrées très profondément. Il est essentiel de les déterrer, une à une. Vous avez peut-être peur de prendre l'avion, de quitter votre emploi, du cancer, de manquer d'argent, de la mort, des araignées, des fantômes, du viol, du vol, etc.

Non seulement vos peurs n'empêchent en rien les événements de se produire, mais elles risquent même davantage de les concrétiser, puisque vos pensées sont

créatrices. De plus, vous alimentez ces peurs chaque fois que vous écoutez des histoires d'horreur du même type, ou que vous en parlez. Par exemple, vous verrez un écrasement d'avion et cela vous provoquera des frissons.

Pourtant, l'avion est connu comme étant, aujourd'hui, l'un des moyens les plus sûrs de voyager. Vous prenez bien votre voiture chaque jour, de façon presque machinale, et pourtant, vous avez bien plus de chances de mourir dans un accident de voiture que dans un accident d'avion !

Prenez un moment et interrogez-vous sur ce qui pourrait vous arriver de pire, si vous décidiez de prendre l'avion. Vous écraser et en mourir ? Et alors ? Acceptez-le et cessez de vous en faire avec cela. Vous pourriez mourir sans même vous lever de votre lit. Cela vous empêche-t-il pour autant d'aller dormir ? Pourquoi vous empêchez-vous de voyager et de découvrir le monde, si cela est réellement ce que vous souhaitez faire ?

Peu importe la nature de vos peurs, elles vous privent de bonheur dans votre vie. Elles vous empêchent de vivre pleinement l'expérience de la vie humaine.

Cela est plus fort que vous ? Bien sûr que non ! Rien n'est à votre épreuve, spécialement si cela doit vous mener au bonheur. Vous en êtes l'unique maître !

Avancer d'un pas assuré, rappelez-vous que vous êtes protégés en tout temps, par l'univers tout entier, puisqu'il n'en est pas autrement. Demeurez alertes et ne laissez pas vos peurs vous gâcher la vie. Apprenez à dissocier la prudence et la peur, puis surveillez vos pensées, avec le plus grand soin et la plus grande honnêteté envers vous-même.

Si la prudence peut vous sauver la vie, la peur, quant à elle, ne peut servir qu'à vous en priver.

Je ne veux pas brûler d'étapes avec vous, mais sachez qu'en poursuivant votre lecture, vous découvrirez qu'un événement ne peut se produire que si vous le croyez possible. Sinon, il ne peut exister. Vos pensées, vos émotions et vos croyances sont la base créatrice de toute votre expérience humaine.

Libérez-vous de toutes vos peurs, ainsi que de toutes vos pensées et paroles négatives !

5.4 BON OU MAUVAIS

Rien, dans la vie humaine, n'est vraiment bon ou mauvais.

Au niveau de la conscience, tout est bon, puisque toutes les expériences que vous vivez vous permettent d'apprendre à mieux vous connaître, puis vous offrent l'occasion de vous améliorer et d'en sortir grandi.

Au niveau humain, ni le bon ni le mauvais ne devrait être jugé comme tel. Si vous trouvez ce qu'il y a de bon dans chacun des événements que vous vivez, vous vous approchez de l'état d'éveil de votre conscience. D'ailleurs, même les événements que vous avez jugés bons, au départ, peuvent vous mener à la souffrance.

Voici une petite histoire permettant d'illustrer mon propos :

Un homme remporte le gros lot à la loterie. Bon.

Cela lui permet de s'offrir le modèle de voiture sport rouge dont il a toujours rêvé. Bon.

Le chauffeur d'un camion semi-remorque manque sa courbe, puis emboutit de plein fouet la nouvelle voiture rouge de notre heureux gagnant. Mauvais.

L'homme se retrouve à l'hôpital, où il sera gardé alité durant cinq semaines. Mauvais.

Durant sa convalescence, l'homme fait la rencontre de la femme qu'il épousera l'année suivante. Bon.

Ils auront un enfant ensemble. Bon.

Ils divorceront, alors que le garçon ne sera âgé que de trois ans et demi. Mauvais.

Et ainsi de suite. Bon. Mauvais. Bon...

Est-ce que le gain à la loterie était finalement bon ou mauvais pour lui, selon vous ? Si notre homme a appris de chacune de ses expériences, alors tous ces événements auront été finalement bons pour lui.

Cessez de juger les événements, vivez-les, simplement. Tirez-en le meilleur. Cessez de vous plaindre, autant que de vous vanter. Vivez et soyez !

5.5 L'ACCEPTATION ET LE PARDON

Selon moi, l'acceptation va de pair avec le pardon, car « accepter la vie telle qu'elle est », cela signifie également de se pardonner à soi-même, comme de pardonner aux autres, pour ce que vous pourriez appeler des fautes ou des erreurs commises. Lorsque vous refusez de pardonner à quelqu'un, vous ne faites que raviver l'événement malheureux, chaque fois que vous éprouvez du ressentiment envers cette personne et envers cet événement. Vous le gardez en vie et vous lui ajoutez même

de la puissance. Pourtant, cet événement appartient bel et bien au passé, et, peu importe l'énergie que vous y dépenserez, vous ne le changerez pas. Vous pouvez cependant changer la vision que vous en avez, et ainsi, faire ressortir le positif de cette expérience. Acceptez de vous en libérer, en remerciant le fautif de vous avoir appris quelque chose. En attendant, ce temps précieux que vous perdez ne vous reviendra jamais. N'avez-vous pas suffisamment perdu déjà ? Cessez de vous punir du passé. Offrez-vous de l'amour !

Le jour où vous accepter de vous pardonner à l'avance de toutes vos fautes futures, puis que vous parvenez à accorder également ce pardon aux autres, vous reprenez cette portion de votre bonheur, dont nul ne peut vous priver, sauf vous.

Je trouve essentiel de vous éclairer sur un sujet délicat. Je souhaite vous parler de vos proches décédés. Pour avoir eu l'occasion de communiquer avec quelques défunts, je peux affirmer que les défunts peuvent accéder à la clarté, au moment de leur mort. La seule chose qui les préoccupe, avant d'entreprendre la suite du voyage, est le bonheur (ou le malheur) de leurs proches.

Peu importe que la cause de leur mort soit un accident, la maladie, une négligence, une catastrophe naturelle ou même un agresseur d'enfants, croire que la personne décédée vous en voudra de pardonner au responsable est un leurre. Les défunts ne souhaitent certainement pas que vous gardiez de la rancœur dans votre cœur.

Lorsque vous pensez à vos proches décédés, songez plutôt aux bons moments que vous avez partagés avec eux et soyez-en heureux.

Si vous le souhaitez, vous pouvez leur demander de vous apporter leur aide pour parvenir à vous sentir plus heureux. Si vous le leur demandez, ils vous exauceront. Il n'est bon pour personne que vous restiez dans la souffrance et le deuil. Accepter l'incompréhension que vous ressentez peut être l'une des étapes que vous deviez franchir.

Pour comprendre vos souffrances actuelles, acceptez de retourner plus loin dans votre passé, puis observez en quoi vos souffrances passées (les obstacles que vous êtes parvenu à surmonter) vous ont finalement été bénéfiques. Depuis que j'ai compris ce que je devais chercher, jamais mes recherches n'ont été vaines par la suite. Je peux expliquer dans le détail n'importe laquelle de mes expériences, même les plus douloureuses. Je peux ainsi démontrer en quoi chacune d'elles m'a servie, puis ce que j'en ai appris.

Vous comprendrez, éventuellement, que ces fautes ne sont pas réellement des fautes, puisqu'elles existent pour vous faire grandir. Vous aurez également la chance inouïe de répondre à tous vos pourquoi.

D'ici là, retenez simplement la leçon qu'elles vous offrent. Voyez ce que cette faute commise avait à vous apprendre. Tirez-en uniquement le meilleur. Toutes vos fautes se transformeront alors en grâces, puisqu'elles vous auront probablement évité d'autres erreurs bien plus coûteuses. Rappelez-vous que les leçons vous reviennent sans cesse, et qu'elles deviennent de plus en plus évidentes, jusqu'à ce que vous acceptiez de les voir pour ce qu'elles sont : des expériences vous offrant l'occasion d'apprendre et d'évoluer.

Lorsqu'elle est acquise par l'individu, une leçon n'a plus lieu d'être pour cette personne, et donc, elle disparaît de sa vie. Il n'a plus besoin d'en souffrir. Lorsque l'on

accepte de les voir et de grandir, toutes les souffrances, quelle qu'en soit leur nature, disparaissent simultanément, toutes de la même manière.

Attention de demeurer alerte et bien conscient du moment présent, cependant, car vous devez continuer à mettre en pratique ce que vous avez appris, si vous souhaitez éviter un rappel douloureux.

5.6 TOUT EST PARFAIT AINSI

Je reviens sur cette expression, dont je vous parlais précédemment : « La vie est parfaite telle qu'elle est. »

Cette phrase possède probablement autant de sens différents, qu'il y a de personnes capables de l'interpréter. Toutefois, je crois que vous devez passer par là, et l'interpréter au moins une fois au cours de votre processus d'éveil, ou même plusieurs fois. Je vous rappelle que ces courtes phrases de nature spirituelle vous seront utiles uniquement si vous les utilisez de manière adéquate. Elles doivent vous servir à avancer et non à vous emmurer davantage dans l'illusion.

Comme je vous le mentionnais plus tôt, j'ai manqué mon objectif ce fameux jour-là, avec cette personne venue me voir, car mes propos étaient trop directs pour être bien reçus. La difficulté se trouve exactement là. Pour atteindre l'éveil, vous devez faire preuve d'une grande humilité et accepter que vous n'ayez toujours pas trouvé la solution qui vous convient, puisque, si c'était le cas, vous ne la chercheriez plus. Vous devez accepter de vous déconstruire et d'abandonner complètement ce qui ne vous convient pas

(ou ne vous convient plus), afin de vous reconstruire sur de toutes nouvelles bases, au-delà de l'illusion.

Si vous utilisez ces phrases, sans vraiment les comprendre, vous faites exactement l'inverse de vous éveiller. Elles sont vraies, mais si vous les utilisez pour éviter de voir la réalité en face, vous vous enfoncez simplement davantage dans l'illusion.

Par exemple, si vous souffrez de l'absence de la personne que vous aimez, puis que vous vous dites que « tout est pour le mieux ainsi », uniquement pour éviter d'en souffrir, tandis que votre réflexion s'arrête là, vous vous leurrez. Vous cherchez à fuir la souffrance. Vous n'y parviendrez pas, puisque, à la première occasion, vous continuerez de vous apitoyer sur votre sort et d'en être malheureux. Vous continuerez à penser à l'absence de cette personne, vous lui en voudrez de vous avoir abandonné, puis vous vous en voudrez également à vous, croyant ne pas mériter son amour. Ensuite, votre ego vous protégera de nouveau en vous offrant des explications, en trouvant des raisons à cette souffrance :

« Mon conjoint n'avait pas le choix de partir, puisque son travail lui exigeait. Il ne choisit pas de voyager. Il ne sait pas comment dire non à son patron. J'ai bien raison de lui en vouloir, puisqu'il me laisse seule sans arrêt. Il mériterait juste que je le quitte, à mon tour, question de lui faire payer les interminables absences qu'il me fait subir. Ainsi, il finira bien par comprendre ce qu'il me force sans arrêt à vivre. »

Ce dernier paragraphe est entièrement composé de mensonges provenant de l'ego.

Par contre, si vous souffrez de l'absence de la personne que vous aimez, mais que vous prenez plutôt le temps de vous interroger sur les avantages que vous pouvez

en tirer, comme d'apprendre à ne pas verser dans la dépendance, vous comprendrez que c'est « réellement » mieux ainsi. Vous irez même jusqu'à réaliser que vous aviez besoin de ce moment. Vous l'utiliserez à bon escient et vous prendrez soin de vous. Vous accomplirez des choses que vous n'auriez pas accomplies autrement et vous en serez très fier, à juste titre. Vous serez heureux d'avoir décidé de prendre soin de vous, en vous offrant cet amour dont vous avez besoin, puis en vous aidant à devenir une personne plus indépendante. Vous augmenterez votre confiance en vous et vous aurez moins peur de l'avenir. Vous n'aurez plus peur non plus que cette personne ne revienne pas. Vous saurez que vous êtes une personne forte et vous serez fiers de ce que vous aurez accompli, de vous-même. Puis, si cela se trouve, la personne que vous aimez aura tôt fait de remarquer cette nouvelle indépendance que vous aurez acquise et elle sera même plus attirée par vous encore. Elle vous prendra moins pour acquis.

Une personne qui a confiance en elle attire l'attention et provoque le désir et l'admiration chez les autres. Tout le monde y gagne ! Vous le premier.

Avec l'exemple précédent, on est à même de constater que « la vie est parfaite comme elle l'est ». Mais vous constatez également que vous devez faire les efforts nécessaires qui accompagnent la fameuse phrase. Sinon, vous risquez de passer à côté d'une superbe occasion d'évoluer et de devenir la personne que vous souhaitez être, une personne qui a confiance en elle et qui est bien dans sa peau.

J'ai choisi de vous parler à vous directement en écrivant ce livre. Ce choix n'est pas le fruit du hasard. Je ne veux pas vous faire voir ce qui arrive aux autres, je souhaite vous aider à vous découvrir, vous ! Vous devez pour cela

vous sentir concerné, puis vous devez même entreprendre certaines actions. Investissez en vous, vous le valez bien ! Faites le ménage. Délestez-vous de vos malheurs. Ainsi, vous ferez davantage de place pour le renouveau, et ainsi, au bonheur.

Une fois que vous avez fait le tour de toutes vos souffrances et que vous avez essayé d'en comprendre les leçons honnêtement, d'évoluer par elles, vous devriez avoir compris que rien ne vous est arrivé pour rien, puis que tout est même pour le mieux.

Tout est parfait exactement comme il est. Sachez que vous aussi.

5.7 REMERCIER

Acceptez la vie telle qu'elle est, puis remerciez-la de vous donner ce qui vous revient. Remercier est crucial en ce monde. Essayez ! Nous y reviendrons ensemble plus loin, mais, en attendant, que vous considériez ce qui vous arrive comme « bon » ou « mauvais », prenez l'habitude de remercier la vie, de vous remercier !

Remerciez les gens autour de vous. Remerciez l'univers, les astres et les anges. Remerciez les arbres et la terre. Remercier la vie d'être en vous.

Plus vous remerciez, plus vous recevez !

Le seul fait de remercier vous fera prendre conscience que vous devez chercher le positif dans toutes les situations. Il y en a. Il n'y a que cela.

Puisque vos pensées, vos émotions et vos croyances sont créatrices de votre expérience, plus vous vous

concentrez sur le positif, plus la loi de l'attraction se fera sentir, vous amenant un vent de plus en plus positif. D'ailleurs, votre vie sera plus agréable à vivre, si vous pensez au bonheur et que vous prenez le temps de le percevoir. Vous le ressentirez également dans tout votre être.

DEUXIÈME PARTIE — LA CONSCIENCE

CHAPITRE 6

L'ÉNERGIE DE LA CONSCIENCE

LES TROIS OUTILS ESSENTIELS POUR S'ÉVEILLER À LA CONSCIENCE SONT :

- > AVOIR UNE FOI INÉBRANLABLE EN LA BONTÉ DE LA VIE ;
- > SE LAISSER GUIDER PAR L'ÉNERGIE DE L'AMOUR ;
- > SOUHAITER VIVRE DANS LA VÉRITÉ ET LE BONHEUR.

CES TROIS OBJECTIFS DOIVENT ÊTRE SITUÉS AU SOMMET DES PRIORITÉS.

LOVE

S L'EST BIEN BEAU DE vouloir être plus conscient, mais qu'est-ce que la conscience ? Je vais tenter de vous l'expliquer, mais comprenez bien que, plus on avance dans le processus, plus il devient difficile pour moi de vous présenter les concepts en mots compréhensibles. Non pas parce que cela est tiré du magique, comme nous pourrions être portés à le croire, mais parce que, au contraire, je souhaite vous parler de concepts qui vous sont très

familiers, mais dont vous ne vous êtes jamais rendu compte jusqu'ici. Vous passez la majeure partie de votre temps à ignorer la présence de votre conscience. Pourtant, je peux vous assurer qu'elle ne vous quitte jamais totalement. En fait, il n'existe que cela, dans tout, et partout. Tout est conscience. Tout est amour.

Si vous souhaitez profiter de l'expérience de ce livre au maximum, essayez, autant que possible, de ne pas chercher les erreurs dans ce que vous lisez, pas tout de suite. Ne cherchez pas à avoir raison à l'aide de ce que vous savez déjà. Je vous parle de quelque chose dont vous avez appris à ignorer l'existence depuis votre naissance. Si vous ne croyez pas que ce que je vous dis soit possible, vous ne le verrez pas et vous passerez encore à côté. Ayez la foi. Ensuite, vous trouverez vos propres réponses, car je ne suis pas en train de vous dire que je détiens l'unique vérité. Personne ne détient votre vérité. Cependant, si on veut trouver quelque chose que l'on n'a pas encore trouvé, quelques suggestions au sujet de la direction à pouvoir emprunter ne peuvent pas nuire. Mes suggestions ne sont nullement restrictives, elles sont uniquement subjectives, même si je tente d'être pour vous aussi objective que possible.

Si je vous dis, par exemple, que je suis allée à l'ouest et que j'y ai vécu tel type d'expérience incroyable. Vous pouvez aller à l'ouest, comme moi, mais, bien sûr, votre expérience serait entièrement différente, et ce, même si vous y aperceviez exactement les mêmes choses (ce qui m'apparaît plutôt impossible, la perception étant si subjective). Je peux aussi vous parler de l'est, ce qui ne serait pas différent. Je peux vous indiquer tous les points cardinaux, puis vous en parler à partir de mon expérience. Ensuite, il y a les points cardinaux secondaires, puis il y en a

d'autres entre ceux-là. Il y a une infinie possibilité de directions que vous pouvez suivre. Votre expérience sera toujours différente de la mienne. Impossible pour moi de vous décrire ce que vous découvrirez, et ce, peu importe la direction que vous décidez d'emprunter. C'est pourquoi je peux affirmer que je vous dis la vérité, mais que cette vérité ne sera toujours que la mienne. Vous pouvez donc emprunter toutes les directions que vous voyez, mais peut-être n'aviez-vous pas pensé à emprunter les voies du ciel ou de la terre, par exemple. Vous pouvez voyager par les airs ou par les eaux et boum ! un nouvel ensemble de possibilités infinies vient de s'ouvrir à vous.

La direction que je suis en train de vous suggérer pointe vers vous. Vous n'avez nulle part à aller pour découvrir qui vous êtes. Vous devez même cesser d'aller où que ce soit. Vous devez même empêcher votre ego de vous amener ailleurs.

[TRADUCTION]

SI VOUS VOULEZ TOUT SAVOIR, ALLEZ QUELQUE PART. SI VOUS SOUHAITEZ TOUT DÉSAFFRENDRE, RESTEZ SUR PLACE.⁴

ADYASHANTI

Accéder à votre conscience consiste à déconstruire tout le reste, à déconstruire l'illusion construite par votre ego.

⁴ Adyashanti, <http://www.adyashanti.org/index.php?file=teachings>

L'illusion sert à nous propulser vers l'avant. Si vous saviez, par exemple, que vous aviez un nombre infini de vies, est-ce que vous feriez autant d'efforts dans celle-ci ?

Maintenant, si vous acceptez de faire les efforts, d'emblée, vous n'aurez plus besoin de cette illusion, qui sert à vous propulser vers l'avant. Les souffrances humaines servent à cela. Elles servent à vous « obliger » à trouver des solutions et à avancer.

Un enfant qui prend l'initiative de faire ses devoirs chaque jour en entrant de l'école n'aura plus besoin de se le faire rappeler par ses parents quotidiennement. À l'inverse, un parent qui ne laisse jamais à l'enfant la chance de prendre cette initiative, en le lui rappelant chaque jour dès sa sortie de l'école, ne rendra pas son enfant autonome. Le juste milieu est un concept essentiel. La conscience éveillée s'y trouve. Elle se situe exactement au milieu de chacun des deux extrêmes, pour chacune des paires d'éléments qui appartiennent à la dualité humaine. L'illusion est une forme de séparation entre l'humain et la conscience. Cette séparation, vous le verrez plus loin, n'existe pas en réalité. Elle n'est qu'une part de l'illusion créée par votre ego.

Finalement, sachez que votre conscience a accepté de s'endormir et d'oublier, afin de vivre l'expérience humaine entièrement. C'est aussi la raison pour laquelle l'humain est doté de son libre arbitre, pour vivre l'expérience entièrement.

La conscience est au-dessus (ou en dessous, ou à l'intérieur, cela est la même chose) des pensées, des émotions et de tout ce qui est ressenti par les cinq sens humains, tout en en faisant partie. Elle est en même temps tout ce que vous êtes et tout ce qui vous entoure. Votre conscience est une partie de la conscience universelle divisée. Puisqu'elle s'y fonde, vous êtes donc la conscience

universelle. Elle ne se divise pas vraiment. Elle demeure entière. Cela peut vous sembler compliqué, mais ce dont je vous parle se situe hors des dimensions que vous avez l'habitude de percevoir.

Prenons l'exemple de l'électricité. La conscience est une forme d'énergie imperceptible par l'œil humain. On ne voit pas l'électricité qui passe dans nos murs, dans les fils et dans nos appareils. Pourtant, l'électricité est une chose bien réelle. La foudre est l'une des expressions de l'électricité. Donc, en fait, on peut la voir. Même si on ouvre l'interrupteur et que le processus que suit l'électricité est inconnu de la plupart des gens, cela ne nous empêche pas de l'utiliser. L'appareil électrique peut cesser de fonctionner, ou mal fonctionner, mais l'électricité est-elle en cause ? Une coupure de courant peut avoir eu lieu pour une raison ou pour une autre et l'électricité avoir cessé de faire fonctionner l'appareil, mais l'électricité ne suit-elle pas toujours les mêmes règles ? Ne continue-t-elle pas d'exister, que nous l'utilisions, ou pas ? La conscience existe en vous à tout moment, que vous la perceviez ou non, que vous l'utilisiez ou pas. Rassurez-vous, il n'y a pas d'interrupteur de conscience. Il est vrai que la conscience oscille, puisqu'elle est toujours en mouvement, elle aussi, mais elle suit toujours les mêmes règles universelles, dirigée par vos pensées.

Je termine en disant que la conscience est située au-delà de l'ego. C'est pourquoi vous devez voir « au-delà » de votre ego.

6.1 LA GLANDE PINÉALE

Par rapport au corps physique, on situe la conscience au niveau de la glande pinéale. Elle est également représentée par ce qui est nommé « le troisième œil ». On dit que le troisième œil irait jusqu'à l'arrière du cerveau. Donc, son parcours passerait directement au travers de la glande pinéale. De plus, l'information provenant de la conscience proviendrait d'en haut, vers l'intérieur de notre cerveau. Là aussi, on se dirige tout droit vers la glande pinéale. Certains disent que l'on peut « nettoyer » la glande pinéale, afin de la rendre plus « performante ».

Très probablement, je reviendrai sur le sujet dans mes écrits futurs, mais je m'arrête ici pour le moment.

D'ailleurs, j'aurais pu écrire un livre entier sur chacun des sujets dont traitent ces guides. Cependant, je suis d'avis qu'il faut savourer l'éveil à petites bouchées. On goûte un plat et, puisqu'on aime cela, on retourne au buffet, puis on en reprend, ou on choisit de goûter à un prochain mets. Nos amis arrivent à la table avec des plats différents, auxquels on peut goûter. Je suis donc assise avec vous à la table, vous offrant une bouchée de tout ce qui m'a comblée jusqu'ici, puis je vous invite à revisiter le buffet pour ensuite y faire vos propres choix, en y allant selon ce que vous aurez préféré. Si je vous amenais une assiette complète de chacun des plats qui se trouvent au buffet, vous auriez mal au cœur, et peut-être même avant même de commencer à manger votre première bouchée. La même chose se produit avec un livre ; les briques sont toujours plus impressionnantes. Pour la même raison, j'ai créé un

coffret. Vous pouvez choisir de lire un seul des livres, puisqu'ils sont, en quelque sorte, autonomes, mais vous pouvez également lire la brique au complet, c'est-à-dire les trois livres, dans l'ordre que j'ai spécialement choisi pour vous. Vous pouvez même ouvrir un livre au hasard et lire ce qui s'y trouve. À condition que votre foi soit inébranlable, vous trouverez dans votre lecture exactement ce dont vous avez besoin à ce moment-là. Vous devez aussi prendre le temps de bien lire le passage et d'ouvrir votre cœur, pour bien entendre les messages que le passage contient pour vous.

Évidemment, la conscience étant le sujet principal de cette trilogie, j'y reviendrai plus loin.

6.2 LE POUVOIR DE L'AMOUR

L'AMOUR NEUTRALISE TOUT, SAUF L'AMOUR.

LOVE

L'amour est tout. Il est en tout. Seul l'amour de votre cœur peut vous guider à destination. L'amour est votre seule destination.

Qui êtes-vous réellement ?

Vous êtes l'amour.

CHAPITRE 7

LA GRANDE TRANSFORMATION

À PARTIR D'ICI, NOUS AMORCERONS ensemble une nouvelle phase de l'éveil. Pour bien comprendre cette nouvelle étape, vous devrez avoir déjà fait un bon ménage dans vos pensées. N'hésitez pas à retourner en arrière pour vous en assurer, si vous souhaitez être capable de passer au niveau supérieur.

La transformation se produit un peu plus à chaque moment d'une vie, puisque de s'éveiller est en quelque sorte le but de l'existence humaine. Cependant, à partir du moment où vous percevez que votre conscience commence à s'éveiller, vous obtenez alors la confirmation que la « transformation de votre vie » a lieu. Vous le savez parce que vous commencez à percevoir les effets de la transformation, vous commencez à vous en apercevoir.

Plusieurs moyens existent pour favoriser l'éveil. J'ai inséré dans ces guides tous ceux qui m'apparaissaient possiblement utiles pour vous. Sachez, toutefois, que je ne ferai qu'effleurer les prochains sujets et que je compte traiter de plusieurs de ces sujets beaucoup plus en profondeur, dans des livres subséquents à ce coffret.

Ce coffret vise à vous aider à enclencher votre processus d'éveil (je veux dire « de manière perceptible », puisque l'éveil se produit tout au long de votre existence) et se veut uniquement un point de départ vous permettant de le favoriser, d'en être conscient. Une fois être entrés consciemment dans le processus de l'éveil, si vous le souhaitez, vous pourrez explorer les sujets qui vous intéressent le plus, en choisissant parmi mes prochains livres. De plus, nombreuses sont les ressources que vous pouvez consulter sur Internet.

Donc, la transformation majeure qui s'effectue en vous n'est pas à prendre à la légère. Vous devrez prendre soin de vous le plus possible. Comprenez bien que cet élément essentiel est le plus difficile à respecter. Souvenez-vous de la première règle à suivre pour atteindre l'éveil : « Prenez bien soin de vous en premier. »

J'ai vécu tellement de difficultés avant d'atteindre l'éveil, que la vie m'a « forcée » à prendre soin de moi. Sinon, c'était la mort.

Ce fut extrêmement difficile pour moi, car j'ai dû accepter de ne plus avoir ni la force ni la capacité d'aider les autres, comme je le faisais auparavant. Je me disais que je ne pouvais plus descendre plus bas, et pourtant, je continuais à descendre, film d'horreur après film d'horreur. J'ai tout perdu !

Bien sûr que non, puisque je suis là aujourd'hui, plus solide et plus heureuse que jamais ! Mais l'impression d'avoir tout perdu était, durant toutes ces années, bien réelle. Je vous épargne les détails, puisqu'ils n'ont ici aucune importance. Je souhaite simplement vous présenter le cheminement qui m'a menée à l'éveil. Peut-être cela vous épargnera-t-il de descendre aussi bas que moi, ou, du moins, de descendre plus bas que vous ne l'êtes déjà, puis

de commencer tout de suite à remonter cette fabuleuse pente, menant au bonheur absolu.

J'espère que de comprendre mon cheminement pourra vous aider à trouver les solutions qui sont reliées à votre situation à vous. Je suis persuadée que vous n'êtes pas obligés de descendre au point où vous réalisez que votre vie ne vous appartient plus, pour en reprendre le plein contrôle.

À l'été 2016, comme si cela n'était pas encore assez, je me suis rendue encore plus bas que vous ne puissiez l'imaginer. Lors de ces événements, j'étais entièrement à la merci de mes ravisseurs ! Ils avaient le plein contrôle sur ma vie. La seule chose qui me restait à ce moment-là était du temps. J'avais tout le temps nécessaire pour penser. Je pouvais à peine bouger et j'étais totalement effrayée, jour et nuit. J'étais incapable de dormir. J'étais enfermée avec d'autres prisonniers, qui, en raison de leurs agissements, me faisaient peur eux aussi. Mais ils étaient coincés là, tout comme moi. De quoi rendre tout le monde fou !

Ma vie a changé lorsque j'ai compris, et accepté, que même mes ravisseurs étaient prisonniers de la situation et que, même s'ils l'avaient souhaité, ils étaient incapables d'agir autrement. Ils étaient captifs, eux aussi, d'un système bien plus grand qu'eux et bien plus puissant qu'eux.

À partir de ce moment-là, je les ai traités comme des alliés. Je contribuais à rendre leur vie moins infernale chaque fois que j'en avais l'occasion et je leur souriais avec tendresse. Si vous connaissiez la puissance de l'amour !

Quand je croyais qu'il ne me restait plus rien, qu'on m'avait tout enlevé, j'ai découvert que cela était... impossible ! Personne ne pourrait m'enlever ce que je suis au fond de moi, qui je suis. J'ai trouvé au fond de moi une force incroyable, dont vous êtes dotés, vous aussi. Allez

puiser, vous aussi, cette force intérieure qui vous habite. Reprenez votre pouvoir. Soyez plus forts que la souffrance. Cessez de vous apitoyer sur vos malheurs et voyez plutôt les gains incroyables que vous pouvez en tirer. Ne laissez plus les souffrances des autres vous atteindre d'aucune façon. Ne laissez plus vos propres souffrances dominer votre vie. Trouvez-les, acceptez-les, dominez-les, puis remerciez-les d'avoir été là pour vous faire grandir, juste au bon moment.

De toute manière, quel autre choix avez-vous ? Vous pouvez perdre encore d'autres moments précieux à souffrir du passé, de tout ce qui n'existe plus, ou bien vous pouvez vous retrousser les manches afin que votre avenir soit plus reluisant. Sans trop vous en rendre compte, presque par magie, chacun de vos moments présents sera plus agréable. Le moment présent n'est-il pas le seul qui existe ? Qu'attendez-vous ? Mettez-vous en mode solution et vous quitterez immédiatement le mode problème. Laissez le passé derrière, sans traîner continuellement avec vous ses lourdeurs. Libérez-vous !

Nous avons beaucoup plus de facilité à nous mêler de la vie des autres qu'à nous occuper de notre propre vie, de nos propres problèmes. Cela n'est pas si surprenant, puisque, si nous étions aussi habiles à régler nos problèmes, ceux-ci n'en seraient pas. C'est d'ailleurs l'unique raison pour laquelle les problèmes personnels de chacun varient. Nos aptitudes et nos expériences de vie sont différentes. Par le fait même, elles sont également complémentaires, ce qui nous permet de nous entraider et d'apprendre des autres.

Attention ! Je vous rappelle que nombreux sont ceux qui confondent l'entraide et la dépendance. Rendre quelqu'un dépendant de vous n'est pas de lui rendre service à long terme. Comme pour vos enfants, il faut

amener chacune des personnes que vous souhaitez réellement aider à devenir plus autonomes. Plusieurs se reconnaîtront dans la peau de la personne qui aide un ami, ou pire, un membre de la famille, à de nombreuses reprises, sans ne jamais obtenir de succès apparent. On en vient finalement à la triste conclusion, même si on ne comprend parfois pas très vite, qu'il n'y a rien à faire, parce que cette personne ne fait rien pour s'aider elle-même. Elle ne semble même pas voir toute l'aide qui lui est apportée, et en reconnaît encore moins sa valeur.

La raison est bien simple. Cette personne s'est retrouvée avec son problème, et peut-être même plusieurs fois dans sa vie, simplement parce qu'elle doit apprendre à y faire face. Si vous essayez de lui éviter tous ses problèmes, cette personne n'apprendra rien du tout, bien au contraire, elle s'enfoncera davantage.

Donc, je vous offrirais le conseil suivant : aidez les gens de manière à ce qu'ils doivent d'eux-mêmes se sortir de leurs problèmes. Ils verront ainsi la valeur de ce qu'ils auront accompli, puis en récolteront fièrement les fruits, en plus de se construire une plus grande confiance en eux et en la vie. Soyez une aide, pas un remplaçant. Offrez votre aide. Ne l'imposez pas, car il s'en suivra immanquablement des attentes de reconnaissance. La personne dans le besoin est incapable de vous être reconnaissante de ce que vous faites à sa place, puisque, je le répète, elle n'en connaît pas la valeur. Vous serez déçus à coup sûr ! Vous lui mettrez en plus tout sur le dos. Vous devez réaliser que ce qui est facile pour vous ne l'est pas nécessairement pour les autres. Soyez-en fiers, trouvez-vous chanceux, mais éviter de « parader » devant quelqu'un qui n'y arrive pas et qui en souffre.

Lorsque vous acceptez de vous occuper de vos affaires, vous apprenez ce que vous ne savez pas déjà.

Vous devriez même demander de l'aide de la personne dans le besoin, à la mesure de ses capacités, afin d'augmenter sa confiance en elle. Aimez-la comme vous souhaiteriez que l'on vous aime. Aidez-la comme vous souhaiteriez que l'on vous aide. Chaque personne a sa propre lumière à faire briller sur le monde. Tous ont le désir, voire le besoin, de se sentir utiles, alors que les personnes vivant de la détresse n'arrivent souvent plus à combler ce besoin. La personne qui se sent inutile et dépendante se demandera alors « à quoi bon ? », et elle perdra du même coup sa motivation.

Vous souhaitez vous éveiller ? Accepter de regarder ce qui se passe dans votre cour, et ce, CHAQUE FOIS que quelque chose semble ne pas aller à votre goût. Demeurez vigilant ! Ne laissez pas vos pensées divaguer inconsciemment.

La transformation nécessite beaucoup de repos, ainsi qu'un emploi du temps très peu chargé, puisque vous aurez envie d'en savoir plus, de prendre du temps pour vous. Vous serez désorienté, peut-être même un peu troublé de ce que vous trouverez, de ce que vous verrez et découvrirez.

Une fois que vous aurez réglé vos propres problèmes, vous n'en reviendrez pas de constater à quel point l'aide que vous apporterez aux autres sera plus efficace ! Vous percevrez les autres, ainsi que leurs problèmes, plus clairement que jamais auparavant. Cela ne s'explique pas vraiment, mais vous aurez l'impression de lire en eux, de manière limpide, sans qu'ils aient même ouvert la bouche. Si vous portez attention, même les étrangers vous sembleront plus familiers. Vous

« entendrez » chacune de leurs pensées, simplement en les observant. Cela requiert de demeurer à l'écoute avec votre cœur et sans juger. Laissez-vous guider par l'amour. Votre cœur connaît le chemin qui lui convient !

7.1 POSEZ VOS QUESTIONS À L'UNIVERS

Il existe un endroit, que l'on nomme souvent « la source de toute création ». Vous croyez pouvoir cacher vos pensées les plus secrètes, mais il n'en est rien. À un autre niveau de la conscience, dans une autre dimension, se trouve un « endroit » où la connaissance est une chose acquise, un peu comme l'air que l'on respire. Autrement dit, tout le monde possède la connaissance et tout le monde sait tout. Votre conscience, lorsqu'elle fixe son attention à cet endroit, sait tout.

L'une des fois les plus remarquables où j'ai consciemment accédé à la source s'est produite après avoir posé une question à l'univers... sans trop m'en rendre compte ! À mon insu, j'ai demandé à ma conscience « d'aller chercher » et de « me rapporter » la réponse. En fait, je me suis posé cette question, comme nous nous interrogeons parfois intérieurement, alors que nous souhaitons comprendre une situation que nous vivons. Cette fois, par contre, je m'interrogeais sur les intentions réelles de quelqu'un d'autre, alors vous pouvez imaginer ma surprise lorsque j'ai obtenu cette réponse, très clairement, deux jours plus tard. Elle m'a été présentée d'une façon qui n'aurait pu signifier autre chose. C'était incroyable !

Je me souviens que j'avais accepté que cette réponse puisse me déplaire, lorsque je me la suis posée, puis que mon cœur était rempli d'amour.

Je vous parle plus longuement de cette « révélation » en particulier dans le deuxième livre de ce coffret, puisque cette question, que je me suis posée à moi-même ce jour-là, concernait l'amour. L'amour est le sujet principal du deuxième guide, alors je ne veux pas vous vendre la mèche. Je souhaite vous réserver quelques étincelles de magie pour l'amour !

Cet endroit, où l'on peut aller chercher toutes nos réponses, est également appelé les « annales akashiques ». Je vous parle des annales akashiques un peu plus loin, dans le présent livre.

7.2 LES SYMPTÔMES DÉSTABILISANTS DE L'ÉVEIL

Je vous fais ici une liste des symptômes de la transformation. Cela vous permettra de ne pas en avoir peur quand vous les ressentirez.

Personnellement, je n'avais aucune idée de ce qui était en train de m'arriver quand j'ai ressenti ces symptômes pour la première fois. À tort, je croyais qu'il s'agissait de symptômes post-traumatiques, car je venais de vivre l'une des expériences les plus éprouvantes de ma vie.

Cela me rappelle d'ailleurs que le processus d'éveil se produit souvent après un enfermement, peu importe la cause de ce dernier. Par exemple, il pourrait s'agir d'une maladie qui vous oblige à demeurer cloué dans un lit pour un certain temps. Le grand Nelson Mandela est demeuré

enfermé durant trente ans. On voulait le libérer, mais il a refusé de sortir sans imposer ses propres conditions de sortie. Il voulait venir en aide aux habitants de son pays. Après sa sortie, il a continué d'accomplir de véritables miracles pour sa patrie, puis pour le monde entier. Je crois que l'on peut supposer qu'il avait atteint un niveau de conscience plus élevée que la moyenne. Cependant, au départ, il était un homme, simplement, comme vous et moi. Les moines tibétains sont également des personnes qui se sont enfermées, cette fois, volontairement, et on sait que, parmi eux, de nombreux moines sont éveillés.

Peut-être n'est-il pas nécessaire que cet enfermement soit aussi radical. Néanmoins, il m'apparaît qu'une certaine mise à l'écart demeure nécessaire. Ce n'est pas pour rien que des séjours en retraite fermée sont offerts à ceux qui souhaitent s'ouvrir davantage à la spiritualité. Le fait d'être enfermé permet simplement de se centrer sur soi-même.

Un autre point important que je souhaite apporter ici est que j'ai entendu dire que les gens en processus d'éveil ont, pour la plupart, déjà expérimenté l'éveil auparavant dans leur vie, durant une courte période. Cela s'est produit pour moi durant un jour ou deux, près de dix ans auparavant, mais à très très très petite échelle, si je le compare à cette fois-ci.

Les symptômes de la transformation sont, comme je le disais, à prendre au sérieux (si vous les ressentez, prenez davantage soin de vous et accordez-vous le temps nécessaire à votre transformation ; vous y gagnerez).

Les voici :

- Étourdissements, et même, perte de la réalité.
- Sensibilité accrue aux bruits ambiants et difficulté à demeurer dans un endroit bruyant ou rempli de monde.

- L'étrange sensation de changer de « channel ».
- Difficulté à accomplir les tâches simples du quotidien. Chaque tâche prend dix fois plus de temps qu'à l'habitude et le temps devient presque impossible à gérer.
- Débit plus lent (dimension supérieure) ou plus rapide (dimension humaine).
- Écriture au clavier altérée. Faire des fautes de français que l'on ne ferait pas habituellement. L'impression de tourner en rond en écrivant un message, puis effacer et tout recommencer.
- Chercher ses mots et ses idées. Difficulté à s'exprimer en gardant le fil de ce que l'on veut dire.
- La digestion est difficile et la faim peut être réduite ou, au contraire, augmentée.
- La technologie et les communications en général peuvent réagir d'une drôle de manière parfois (téléphone, réseaux sociaux, etc.).
- Voir des points lumineux inhabituels apparaître soudainement dans le champ de vision.
- Sentir une présence.
- Lire dans les pensées des gens.
- Entendre des paroles qui semblent ne provenir de nulle part.
- Apparition soudaine de maux qui paraissent inexplicables (au dos, aux os, etc.).
- Palpitations cardiaques.
- Les gens vous trouvent plus lumineux.
- Tout le monde vous aime et est attiré vers vous ; surtout les étrangers.
- Sommeil irrégulier.
- Difficulté à se situer dans le temps et à se rappeler de ce que l'on a fait hier, ou bien quel jour on a fait ceci ou cela.

– Se sentir comme dans un jeu vidéo et voir que l'on a soi-même monté sa vie de toute pièce.

– Se sentir perdu et parfois seul.

– En arriver à un point où l'on croit que notre vie n'existe pas réellement, puisqu'on réalise que les gens, surtout nos proches, nous disent exactement ce que l'on a besoin d'entendre, comme si nous les avions créés et programmés.

Vous devez vous accorder le temps qu'il faut, mais sachez que ces symptômes s'estompent grandement avec le temps. On y devient aussi plus habitués. N'ayez pas peur. Prenez-le en riant. Tout va bien !

7.3 LA ROUE DES CROYANCES

Certaines croyances sont si solidement ancrées en nous, que nous avons oublié qu'il ne s'agissait que de simples croyances. Par exemple, vous êtes toujours en retard. Et vous croyez que ce n'est certainement pas aujourd'hui que l'on va vous changer, puisque vous avez toujours été ainsi. On ne vous changera pas à l'âge que vous êtes rendu certain !

Ah non ? Pourquoi pas ? Parce que vous avez toujours été ainsi ? ou parce que vous ne souhaitez pas vous donner la peine de changer, d'évoluer ?

Je sais que je vais vous surprendre, mais, au même titre, vous croyez que vous devrez mourir un jour.

Non, vous n'êtes pas obligé.

Je ne vous laisse pas ainsi, bien sûr ! Les réponses à vos questions se trouvent déjà plus loin. Vous les

obtiendrez, à condition que vous acceptiez de poursuivre votre lecture jusqu'à elles. Si vous arrêtez votre lecture ici, obtiendriez-vous les réponses à vos interrogations face à la mort ? Oui ! Plus tard et sous une autre forme... si, bien sûr, vous acceptez de les entendre à ce moment-là ! Vous pourriez cependant mourir avant de comprendre que cela n'était pas nécessaire. Votre prochaine vie vous l'apprendra peut-être et vous éviterez alors la mort.

Vos croyances font de vous l'être humain que vous êtes. Elles sont, semble-t-il, le fondement de votre personnalité. Observez bien vos croyances. Vous verrez que certaines d'entre elles ne vous sont plus utiles et vous empêchent d'avancer. Attention de bien regarder jusque dans les moindres recoins de votre existence.

Je vous offre quelques exemples, afin que vous sachiez bien les reconnaître, mais il y a autant de schèmes de pensées différents qu'il y a d'êtres humains. Vos croyances sont le reflet de vos pensées profondes. Elles proviennent de vos propres expériences passées ; de ce que vos parents vous ont dit, même souvent répété ; de la société dans laquelle vous vivez ; etc.

En voici donc plusieurs exemples :

- Il n'est pas bien de se vanter.
- Tout est parfait comme il est.
- Il y a une raison à tout.
- Dieu a tout créé et il est tout-puissant.
- Dieu punit les pécheurs.
- Je suis né pour un petit pain.
- Dans la vie, il faut travailler fort pour obtenir ce que l'on souhaite.
- L'argent ne pousse pas dans les arbres et il ne tombe pas du ciel.

– Je dois me protéger de l’amour, car cela me fait perdre pied.

– La femme d’en bas s’est fait attaquer l’autre soir dans la rue. Pas étonnant, à la manière dont elle s’habille.

– Mon voisin fait exprès de faire du bruit avec sa tondeuse le samedi matin, car il sait pertinemment que je dors. Il est malfaisant.

– On devrait enfermer à vie tous ceux qui commettent des crimes.

– On meurt du cancer.

– Fumer donne le cancer.

– Il m’arrive de dépasser les limites de vitesse, mais jamais lorsque cela est dangereux. Quel chauffard celui-là !

Souvenez-vous que les croyances ne sont que de simples opinions. Les opinions sont vitales pour l’être humain. Par exemple, il se rassemble avec ceux qui partagent les mêmes opinions ou valeurs que lui, alors qu’il rejette ceux dont l’opinion diffère de la sienne. Cela se produit souvent parce qu’il s’en sent menacé.

Vous gagneriez pourtant davantage à demeurer près de ceux qui vous exaspèrent. Les plus dérangeants sont les plus instructifs pour vous, à condition de vouloir le voir, bien sûr.

Peut-être que votre voisin tond son gazon, le samedi matin, parce qu’il n’a pas d’autre moment pour le faire. Peut-être aussi qu’il aime simplement se lever et tondre sa pelouse le samedi matin.

Lui avez-vous déjà demandé pourquoi, gentiment ? Est-ce que vous avez déjà mentionné à votre voisin que sa tondeuse vous réveillait le samedi matin, et que cela vous était désagréable, ou bien vous vous levez simplement, chaque fois, en grognant après lui, en préparant votre café ?

Il est possible qu'il souhaite simplement être malfaisant par exprès, c'est vrai. Il se peut même qu'il soit content de vous voir apparaître sur votre balcon, l'air rabougri, tous les samedis à huit heures trente. Mais il est également possible que vous fassiez erreur. Peut-être que l'appétit sexuel de sa femme dépend directement de la longueur de l'herbe qui se trouve dans sa cour ! Vos conclusions sont peut-être hâtives.

Il peut être difficile pour vous de comprendre le concept de la roue des croyances, avant d'en avoir vous-même fait l'expérience. D'ailleurs, vous ne trouverez rien sur le sujet, dans la littérature actuelle, puisque j'ai moi-même nommé ce concept. N'hésitez pas à revenir à ces lignes, si vous sentez que la tête vous tourne ou si vous sentez que vous êtes en train de tourner en rond dans vos pensées.

Ce que j'appelle une roue n'est pas vraiment une roue. Il s'agit plutôt d'une spirale, qui vous ramène toujours à vous-même et à découvrir qui vous êtes. Ces spirales vous donneront cependant vraiment l'impression de tourner en rond à certains moments.

J'aimerais aussi vous dire que, même si elles sont très étourdissantes, et extrêmement déstabilisantes lorsqu'elles se produisent, ces spirales vous aideront à faire des pas de géant dans votre processus d'éveil. N'ayez pas peur et essayez de vous rendre jusqu'au bout (jusqu'au boum !). Vous sentirez un déclic. N'hésitez pas à écrire vos idées, vos pensées. J'ai souvent commencé à écrire à quelqu'un, puis je partais en vrille. Même si cette personne ne recevait finalement jamais le roman que je venais d'écrire, car je finissais par l'effacer, cela me permettait d'avancer de manière incroyable, de me transformer. J'ai

réalisé que ce que je lui écrirais, je l'écrivais pour moi en réalité, pour m'aider à mettre mes idées en place.

Je vous offre un exemple de spirale, afin de vous aider à comprendre ce concept quand vous le rencontrerez, mais vous aurez vos propres spirales, selon vos croyances à vous. Je ne m'attends pas à ce que vous compreniez tout de cette spirale, puisque je m'inspire vaguement de ma propre expérience. Je souhaite uniquement vous aider à les reconnaître, lorsque vous les rencontrerez dans votre propre cheminement. Ma première réaction a été de croire que cela était inutile et que je gaspillais mon temps, mais c'était tout le contraire...

« Maintenant que j'ai découvert que ma vie n'est pas du tout ce que je croyais, que dois-je faire ? et où dois-je aller ? À quoi bon vivre et me lever tous les matins, si ma vie entière n'est qu'une illusion ? Si ma vie n'est qu'une illusion, et que je l'ai créée moi-même, je peux ainsi en faire tout ce que je veux, n'est-ce pas ? Je peux faire tout ce que je veux ! Wow ! Mais qu'est-ce que je veux au juste ? Tout est parfait ainsi, alors n'y a-t-il rien à changer, et rien à faire ? Mais lorsque l'on dit que tout est parfait ainsi, il ne faut pas oublier que la vie est en perpétuel mouvement, et donc, cela signifie que la vie est parfaite lorsqu'elle est en mouvement. Je vais donc me lever tous les matins et me servir de ma vie pour transformer le monde. Je vais le transformer et le rendre exactement comme j'ai envie de le voir. Je peux tout faire... alors, voyons grand ! Très grand ! Qu'est-ce qu'il y a de plus grand ? Mon plus grand rêve est de vivre dans un monde où règne l'amour, alors c'est ce que je vais faire. Wow ! C'est ce que je fais déjà. Oui, je le fais déjà. Je me suis offert tout l'amour dont j'avais besoin pour y voir clair, puis je suis maintenant en mesure d'aider les

autres à découvrir ce grand bonheur, qui existe pour nous tous. »

Puis, je suis là et j'écris ce livre, pour nous permettre à tous de vivre dans un monde où l'amour règne. Ce monde existera si tous les êtres humains se mettent ensemble pour voir (créer) ce Nouveau Monde. Si chacun apprend qu'il peut prendre soin de lui-même, et ainsi, élever son niveau de conscience. Puis, si tout le monde le fait, à commencer par vous, s'il vous plaît, nous vivrons alors dans un monde où règne l'amour.

Bonne nouvelle ! Vous êtes déjà en train de lire ce livre et, même si cet accomplissement vous paraît encore irréaliste, vous voyez ce monde d'amour dont je parle, qui est le sujet principal du troisième livre du coffret. Vous le voyez, parce que tous les êtres humains ont ce souhait de vivre dans un monde d'amour. Il fait partie de nos gènes et de notre nature à tous. Il s'agit du seul rêve que nous partageons tous, nous, les sept milliards et demi d'êtres humains qui vivent sur terre.

Même que tout l'univers entier souhaite cette réalisation et y contribue !

Ce phénomène est parfois appelé « l'ascension » (de notre monde vers une nouvelle dimension) dans la littérature que vous trouverez sur Internet. N'hésitez pas à faire vos propres recherches ! Soyez curieux !

CHAPITRE 8

VOS MESSAGES DE L'UNIVERS

L'UNIVERS VOUS ENVOIE DES MESSAGES. Votre vie en est remplie. Vous croyez que, lorsque vous obtenez une réponse à la question que vous vous posiez justement, il ne s'agit que d'un hasard ? Retenez que la vie n'est qu'un flot continu de messages, qui vous sont destinés pour vous aider à vous éveiller.

8.1 CE QUE VOUS SAVEZ DÉJÀ INTÉRIEUREMENT

Revenons à votre intérieur. Vous possédez déjà toutes les connaissances dont vous avez besoin pour éveiller votre niveau de conscience à un niveau supérieur et mieux comprendre qui vous êtes. Cette connaissance, dont je parle, peut vous sembler provenir de l'intérieur de votre ventre. La science a d'ailleurs découvert qu'il y a une grande

concentration de conscience, ou de neurones, au niveau du ventre, un peu comme un « cerveau secondaire ». Dans certaines cultures, on dit qu'un Bouddha se trouve en nous à cet endroit.

Je parle donc ici de notions que vous savez être vraies, sans trop savoir pourquoi vous le savez, mais vous le savez avec une certitude impressionnante. Ce n'est pas évident de vous fournir un exemple concret de cette connaissance, puisqu'elle est empreinte d'émotions, qui ont la même importance que la connaissance elle-même. Il s'agit d'un message qui a sa propre signification pour vous. Il porte son histoire. De plus, cette notion s'entremêle avec la notion des croyances, dont je vous parlais précédemment.

Vous pouvez reconnaître ce type de savoir par sa couleur ; il est toujours teinté d'amour. Vous y avez accès, d'une manière incroyable, lorsque vous remplissez votre cœur d'amour. Ce sont vos messages. Il en existe d'autres formes, vous verrez. Ceci n'était qu'une introduction à ce qui suit...

8.2 L'ÉCOUTE

Pour mieux entendre ces messages, vous devez demeurer attentif, à vous-même, ainsi qu'à votre environnement. Si vous avez des questions auxquelles vous ne trouvez pas de réponses, n'oubliez pas de demander de l'aide. À qui ? À qui vous le souhaitez, car je vous rappelle que l'univers tout entier est lié. Tout le monde sait tout. Vous croyez en Dieu ? Demandez-lui. Vous croyez aux

anges, demandez-leur. Que vous demandiez à Bouddha, à Allah, à l'Archange Gabriel ou à votre grand-père, qui vous a toujours été de bons conseils, mais qui est décédé depuis dix ans, vous obtiendrez une réponse.

Sachez que, dès que votre question est posée, l'univers tout entier s'est déjà concerté pour vous en faire parvenir la réponse. Les deux, question et réponse, se produisent en même temps. Votre Foi doit être inébranlable à ce sujet, car la difficulté n'est pas d'obtenir une réponse, mais bien de l'écouter. Votre réponse pourrait bien vous parvenir d'un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps, de l'animateur à la télévision, ou même de la femme que vous croisez, près du comptoir des viandes de l'épicerie, alors qu'elle dit à son fils : « Qui ne risque rien n'a rien. »

Vous n'en pouvez plus de votre travail, où on vous dicte sans arrêt votre façon de penser ? Vous vous demandiez si vous deviez accepter ce nouvel emploi passionnant, dans lequel vous croyez que vous seriez beaucoup plus heureux, mais dont le salaire est à la commission ? Cette incertitude vous fait peur ?

Cette femme vient peut-être de vous donner la réponse. Magique ? On pourrait le croire, mais mon expérience m'indique qu'il en est ainsi.

Vous-même, en fait, connaissez la réponse à chacune de ces questions, mais vous ne vous en souvenez plus...

Écoutez. En taisant votre propre mécanisme de pensées, vous entendrez mieux les messages qui vous sont destinés. Comme une route qui n'aurait qu'une seule voie. Le trafic doit s'arrêter d'un côté, pour pouvoir laisser les voitures circuler en sens inverse. Cessez d'envoyer de l'information. Demeurez à l'écoute, puis vous recevrez des

messages. Vous pourrez entendre une petite voix qui vous parle, voir un ou des symboles, ou recevoir une pensée qui semble provenir de nulle part.

Une des grandes difficultés est que, aussitôt que l'on y porte attention, à l'aide de nos cinq sens humains, les messages tendent à disparaître. Cela ne dure parfois qu'un moment.

Je vous donne un exemple. Je peux entendre la voix de ma grand-maman me dire quelque chose dans ma tête. Même si je n'entends en réalité aucun son, et donc, que personne autour n'entend quoi que ce soit, je la reconnais et je sais qu'il s'agit de ma grand-maman. Je ressens sa présence, ou j'ai pensé à elle. Je peux « entendre » quelque chose qu'elle m'a souvent répété ou je peux même avoir une discussion de quelques échanges avec elle, puis sa réponse ou la discussion dans son entier m'aidera dans une réflexion, présente ou éventuelle. Je me suis parfois rappelée de messages que j'avais reçus, deux jours plus tôt, en me rendant compte que c'était en fait la réponse dont j'avais besoin à ce moment-là, deux jours plus tard. En l'entendant, le message avait attiré mon attention, mais je n'étais pas parvenue à lui attribuer de sens particulier et j'avais donc mis cela de côté. Le message que j'avais reçu a de lui-même remonté à la surface, au moment exact où j'en avais besoin.

Vous avez souvent ce type de discussion, avec des gens vivants ou des défunts, mais vous ne croyez pas que cela ait une signification et une incidence réelles sur votre vie. Vous ne réalisez pas non plus que la chanson qui joue à la radio a aussi sa raison d'être. Cependant, vous devez « demander à comprendre », en prenant soin de ne pas « choisir » vos pensées. Vous devez en quelque sorte attendre la réponse, sachant qu'elle viendra. La différence

est mince, surtout lorsque nous n'y sommes pas habitués. Vous pouvez facilement vous tromper entre ce qui sort de votre mental et ce qui entre par votre conscience, puisque les informations sont traitées au même endroit, puis qu'elles passent par les mêmes systèmes de compréhension.

Mon interprétation du premier des douze principes du bouddhisme⁵ est que l'humain doit retirer la flèche qu'il vient de recevoir, avant d'essayer de comprendre d'où et pourquoi elle lui est venue. Autrement dit, posez d'abord les actions qui nécessitent d'être posées, puis la compréhension vous viendra clairement par la suite. J'ai souvent confirmé cela durant les derniers mois. Des événements se produisaient. Puis, parfois jusqu'à une semaine plus tard, je comprenais à quel point ces événements, qui paraissaient anodins ou négatifs au départ, m'avaient menée de manière parfaite à l'extase que je vivais alors. D'avoir la certitude que tout me serait expliqué, en temps opportuns, m'a permis de prendre un pas de recul sur les événements du moment présent, qu'ils soient positifs ou négatifs du point de vue humain. Je me laisse simplement diriger par l'amour et la vie est si belle ainsi.

Avancez avec confiance, puisque l'univers et la vie prennent soin de vous et vous protègent en tout temps.

⁵ *Les douze principes du bouddhisme*, par Linhson.

<http://www.buddhaline.net/Les-douze-principes-du-bouddhisme,801>

8.3 LES MESSAGERS

Tous les humains sont des messagers, à la différence que certains décident d'y dédier leur vie. La femme, à l'épicerie, qui a dit à son fils que qui ne risque rien n'a rien le disait à son fils, mais son message s'adresse à son fils, à vous, puis à elle-même — à tous ceux qui l'ont entendu.

Cela pourrait même s'agir d'une réponse pour quelqu'un près de vous que vous pourriez aider, et qui n'était pas là pour l'entendre. Par exemple, votre sœur vous a demandé de l'aider avec un problème hier, puis cela est sa réponse. Si votre sœur ou son problème vous viennent à l'esprit à ce moment-là, « qui ne risque rien n'a rien » est un message qui peut probablement aider votre sœur aussi. Elle doit peut-être oser, mais ne déformez pas le message de départ, car il pourrait bien contenir une signification différente pour elle. Si vous avez un message à porter, transmettez-le sans l'altérer par vos pensées, sauf lorsque vous en faites une compréhension pour vous-même. Je le répète, tous les êtres humains sont des messagers. Vous aussi. Vous transmettez sans arrêt des messages, mais, si vous y portez attention, vous deviendrez plus efficaces dans vos transmissions.

Cela signifie que, lorsque vous parlez à quelqu'un, à voix haute ou dans votre tête, vous envoyez des messages qui s'adressent également à vous.

Pour le moment, évitez de dire aux gens que ce qu'ils vous disent s'adresse également à eux. La raison est simple. Lorsque vous le faites, inconsciemment vous détournez votre attention de ce que le message a à vous apporter à vous. Je ne vous le répéterai jamais trop :

occupez-vous de vos bébélles ! Avant de penser à sauver le monde, vous auriez tout intérêt à travailler sur vous-même. Vous aurez le temps de r-éveiller les autres plus tard, quand vous serez vous-même r-éveillés !

Votre ego vous fait croire que c'est à l'autre de changer. En regardant la vie des autres, vous donnez simplement l'emprise à votre ego. S'inspirer de la vie des autres pour construire son propre chemin permet l'avancement. Gérer et vouloir diriger la vie des autres est une fuite. Regardez-vous ! Bien sûr, vous pouvez aider un ami dans le besoin qui vous l'a demandé, mais demandez-vous s'il vous l'a vraiment demandé, ou si vous ne prodiguez pas vos conseils surtout pour vous sentir valorisé, et pour vous entendre les donner. L'être humain a cette fâcheuse tendance, parfois, à se croire supérieur, parce qu'il vient en aide à quelqu'un. Il pourrait manquer, en échange, ce que cette personne lui apportait comme message.

Évitez de vous vanter, mais, à l'inverse, prenez le temps d'être fiers de ce que vous accomplissez, car cela peut être tout aussi difficile. Visez le juste milieu entre ces deux extrêmes. Vous êtes un être génial et, cela aussi, vous pourriez l'avoir oublié !

8.4 SE JUSTIFIER... MAIS À QUI ?

SI VOUS SENTEZ LE BESOIN DE RACONTER VOTRE EXPLOIT, CE N'EST SÛREMENT PAS LE PLUS GRAND QUE VOUS PUISSIEZ ACCOMPLIR.

AUTEUR INCONNU

Si vous connaissez une personne qui ne se justifie jamais de rien, présentez-moi cette personne sans tarder ! Avez-vous déjà pris le temps d'observer le temps inouï que vous passez à vous justifier dans une journée ? Faites-le. Vous verrez, c'est incroyable.

Se justifier comporte plusieurs facettes. Cela dissimule certainement un manque de confiance en soi. Ensuite, beaucoup d'autres critères entrent en ligne de compte. C'est pourquoi il est plus difficile de cerner les vraies raisons qui nous portent à le faire.

Se justifier vient de l'ego. Il veille alors à combler notre besoin « d'être quelqu'un », de nous « sentir quelqu'un ». « Être quelqu'un », nous l'associons à notre « raison d'être ». Si nous ne sommes pas « quelqu'un », qui sommes-nous, alors ? Personne ?? Rien ???

Dans son livre intitulé *Je ne suis pas un être humain*, Albert Low nous dit que « cette soif d'être quelque chose est la cause de tout le karma⁶ ».

⁶ Albert Low, *Je ne suis pas un être humain*, p. 61

La définition du karma ne m'apparaît pas être exactement la même pour tous. De façon générale, on décrit le karma comme étant la conséquence de l'ensemble de nos actions passées, présentes et futures. Ainsi, notre karma deviendrait la cause d'événements se produisant dans notre vie actuelle. Il serait commun à toutes nos incarnations et ferait en quelque sorte un lien entre elles. Si je comprends bien, le karma s'apparenterait à la fatalité. Je souhaitais faire une petite parenthèse, mais, au cours du prochain chapitre, je vous offrirai davantage de précisions, au sujet du karma et des vies antérieures, puis je commenterai pour vous cette affirmation d'Albert Low.

Ces phénomènes sont tous interreliés et tissés comme une toile d'araignée. Il est donc difficile pour moi d'aller toujours en ligne droite.

Avez-vous remarqué que je viens tout juste de me justifier ? Cela est très subtil, parfois.

Nous nous justifions parfois même d'exister, par exemple, lorsque nous nous excusons. Nous utilisons parfois les expressions qui suivent, sans même nous en rendre compte :

– Je m'excuse de te le dire ainsi, mais...

Mais... vous le direz quand même comme cela, n'est-ce pas ? Cela n'est-il pas un bon indice que vous deviez tourner votre langue, avant de le reformuler, en y mettant davantage d'amour ?

– Je ne veux pas paraître plus intelligente, mais ne devrais-tu pas...

Sûr ?

– Sans vouloir vous vexer...

Ne savez-vous pas, justement, que ce que vous direz sera en effet vexant ?

– Sans vouloir interrompre votre discussion...

Vraiment ? Vous ne vouliez pas interrompre cette discussion en intervenant ?

Oui, tout le monde sait bien ce que cela veut dire... puisque (presque) tout le monde accepte et utilise ce genre de mensonge. Je m'accroche dans les fleurs du tapis, selon vous ? Peut-être. Peut-être aussi que ces détails sont, pris chacun séparément, si subtils, qu'ils vous passent sous le nez, sans que vous les perceviez, sans que vous vous en préoccupiez.

Je ne vous dis pas de ne plus utiliser ces expressions, mais je dis seulement que vous gagneriez assurément à en prendre davantage conscience, lorsque vous les utilisez, puis à les analyser. Elles dissimulent souvent une fuite, une souffrance, dont vous pourriez facilement vous libérer, si seulement vous y étiez plus attentif. Il s'agit d'écouter vos paroles attentivement, pour ne plus laisser passer sous le silence tous ces moments dans une journée où vos actions ne concordent pas avec vos pensées. Ce désaccord est peut-être justement la raison pour laquelle vous ressentez le besoin de vous justifier.

De plus, l'être humain associe « être quelqu'un » à « être quelqu'un d'important », comme si le premier était le diminutif du second.

Chacune des cellules de votre corps est importante, mais dites-moi, maintenant, ce que chacune d'entre elles pourrait bien accomplir seule ? Elles sont liées les unes aux autres et elles ont besoin les unes des autres... tout comme vous ! Votre conscience est liée et se fond à la conscience universelle. Elle « est » aussi la conscience universelle, puisqu'elle en est indissociable, tout comme vos cellules sont également votre corps et qu'elles en sont indissociables.

Chacune des cellules de votre corps doit être au meilleur de sa forme pour que votre corps le soit, lui aussi. Chacun des êtres humains doit être au mieux pour que notre Terre d'accueil se porte bien, elle aussi. N'attendez plus pour bien prendre soin de vous, s'il vous plaît.

Votre ego, de qui provient l'existence du « je », a « peur » que vous découvriez la vérité, puisqu'alors, vous ne seriez plus uniquement quelqu'un d'individuel.

Contrairement à ce que votre ego vous fait croire, vous n'êtes pas aussi indépendant que vous l'avez toujours cru en tant qu'être humain. Vous êtes indissociable du tout. Vous êtes le tout ET vous êtes important. Mais vous n'êtes pas que cela. Cessez de vous justifier et soyez, simplement. Votre cœur vous conduira directement vers le grand bonheur. Ouvrez votre cœur. Écoutez-le. Il connaît tous les secrets. Vous brillerez alors de pleins feux, parce que vous aurez découvert que vous êtes un être unique et extraordinaire. Vous en ferez sans arrêt l'expérience. Vous faites déjà l'expérience de l'être parfait que vous êtes, mais vous pourriez alors le percevoir, vous en apercevoir, sans détour. Vous vous souvenez de la petite phrase complexe, « tout est parfait ainsi » ? Les exercices que je vous propose de faire tout au long de cette trilogie ont, entre autres, pour but de vous aider à comprendre pourquoi il en est ainsi. Cette phrase est complexe. Si vous cherchez à monter trois marches d'escalier à la fois, ne soyez pas surpris de trébucher, à certains moments, en vous accrochant le pied dans la contremarche. Accordez-vous le temps et l'effort requis. Je vous parle ici du changement le plus grandiose de votre vie.

Quand je dis « grandiose », sachez que je n'exprime pas même une infime partie de ce que j'essaie en réalité d'exprimer. Le grand bonheur, auquel mène l'éveil de la

conscience, n'est pas quelque chose que l'on puisse s'imaginer. Du moins, je sais que je n'aurais jamais pu.

Cela se compare à rencontrer le Père Noël, sans savoir qui est le Père Noël. Imaginez, un moment, que personne ne vous ait parlé de ce gros bonhomme qui transporte des cadeaux pour tous les enfants du monde. Vous entendez un bruit, vous levez les yeux, puis vous apercevez ce grand gaillard, qui vient d'atterrir dans son traîneau, sur le toit de votre voisin, alignant sa cheminée du regard, et finalement, conduit par des rennes volants... et je vous rappelle que tous ces joyeux lurons sont illuminés par un nuage de poussière d'étoiles ! Vous le voyez, en chair et en os, alors qu'il discute avec vous en riant aux éclats. « Ho ! ho ! ho ! », qu'il s'exclame...

Le Père Noël, vous dites ? Non. Je ne le connais pas. Qui est-il ? Racontez-moi !

Comment ferez-vous pour que je puisse vous croire ? Vous aurez très envie que je puisse le voir aussi, n'est-ce pas ? Comment ferez-vous pour me convaincre de m'installer à l'extérieur avec vous, 365 jours de suite, pour que je puisse le voir, moi aussi ? Il vous a dit qu'il avait l'habitude de ce toit, plus en pente que les autres du quartier, mais, sous l'effet de la surprise, vous n'avez pas un instant songé à lui demander à quel moment vous pourriez l'y revoir.

Bon, même si je me sens comme si je venais de rencontrer le Père Noël, je ne suis pas en train de vous suggérer de vous asseoir à l'extérieur. J'aimerais plutôt vous proposer de vous installer au salon de votre cœur, près de la cheminée, puis d'être patient, car j'ai la certitude que vous le verrez bientôt apparaître, vous aussi, ce gigantesque bonheur !

Cela me fait penser que, souvent, en réalisant toute la portée d'une expression que je venais d'utiliser par habitude, je me suis mise à rire, comme une enfant qui découvre la vie... de nouveau !

Je viens de réaliser, dans la seconde, que je me mets à rire ainsi, d'un fou rire brusque et quasi incontrôlable, chaque fois que je découvre une nouvelle faille de l'illusion humaine. Chaque fois que je découvre que ma vision avait été altérée par mon ego. Ce rire est en fait provoqué par la découverte d'une autre des magnifiques beautés de la vie.

Le septième des douze principes bouddhistes⁷ parle de l'éveil de la conscience comme étant un mode de vie, plutôt qu'un changement ponctuel isolé et où il n'y aurait qu'un avant et un après. Autrement dit, tout ce que vous intégrez à votre vie vous permettant de la rendre plus saine, chaque petite victoire, vous amène en quelque sorte à gravir une marche de plus, de l'escalier qui mène au grand bonheur. Plus vous en approchez, plus vous en sentez les bienfaits. Montez ! Le haut de l'escalier offre un tout autre point de vue de la vie. Il donne accès à un autre monde, car il vous permet de voir ce qui se trouve au-delà du mur de l'illusion.

8.5 LES ÂMES

Les messages vous étant destinés peuvent vous provenir des autres ou de vous-même, dans ce que nous

⁷ *Les douze principes du bouddhisme*, par Linhson.

<http://www.buddhaline.net/Les-douze-principes-du-bouddhisme,801>

appelons la réalité, mais ils peuvent également provenir de l'au-delà.

L'au-delà signifie simplement « au-delà de l'illusion humaine ». L'au-delà n'est pas dans le ciel, comme on pourrait le penser. L'au-delà est tout autour de nous, et même en nous, mais il est situé au-delà de la perception des cinq sens humains. L'humain perçoit trois dimensions, mais il existe un nombre infini de dimensions.

L'âme est un concept abstrait, en ce sens que, selon moi, on décrit des réalités différentes à travers la littérature. L'âme peut être décrite comme étant l'esprit qui habite les différentes réincarnations. Votre âme serait donc la parcelle de conscience qui expérimente l'ensemble de vos vies, avant de se fondre au tout, à la conscience universelle. Cela dit, il serait une erreur de considérer une véritable séparation de la conscience. Votre ego a cependant besoin de croire à cette séparation pour exister, pour vous permettre de vous sentir quelqu'un, individuellement.

L'âme et la conscience seraient-elles donc des synonymes ? Qu'en est-il des termes « entité », « personnalité » et « esprit » ? Je vous suggère de faire vos propres recherches, si vous le souhaitez, afin d'en tirer vos propres conclusions. Personnellement, je n'ai pas encore cru bon d'effectuer des recherches plus approfondies jusqu'ici. J'ai choisi de concentrer davantage mes énergies sur l'expérimentation que sur la terminologie.

Demandez à dix personnes de décrire ce que sont les couleurs, puis vous obtiendrez dix réponses différentes. Elles seront toutes vraies. Elles seront également toutes fausses, cependant, parce qu'incomplètes. Incomplètes, en ce sens qu'aucune des descriptions, si ces dernières étaient présentées à dix aveugles, ne leur permettrait de savoir

réellement ce que sont les couleurs. Chacun des dix aveugles s'en fera toutefois une idée, qui lui sera propre. Les dix aveugles pourront tous nommer leur concept « couleurs ». Leurs concepts seront aussi teintés de tout ce qu'ils avaient emmagasiné comme information au sujet des couleurs au cours de leur vie. Vous imaginez bien que si n'importe lequel de ces dix aveugles retrouvait la vue, il aurait toute une surprise ! Il se rendrait vite compte que son concept faisait fausse route, comme tout ce qu'il avait imaginé au sujet de la vision.

La même difficulté se pose pour décrire la conscience, ou l'âme, à quelqu'un qui ne l'a pas perçue comme telle. Au même titre, il n'existe aucune façon de prouver que nous voyons tous le rouge de la même manière. Nous reconnaissons simplement quelque chose avec nos yeux, que nous avons accepté collectivement d'appeler « rouge », et cela nous permet de nous en parler. Les mots, lorsqu'ils sont associés à des concepts, nous permettent de nous exprimer à leur sujet. Cependant, personne ne sait si nous voyons tous la même chose en regardant la couleur rouge.

Tant que l'aveugle ne verra pas la couleur rouge de lui-même, il ne pourra pas y avoir accès. Tant que vous ne ressentirez pas votre conscience ou votre âme de vous-même, vous ne pourrez malheureusement pas en maîtriser le concept non plus. Est-il vraiment utile de décrire en termes les couleurs à un aveugle, si cela ne lui permet pas de les voir ?

J'essaie de vous guider pour que vous retrouviez la vue. Vous n'êtes cependant pas aveugle du tout. Vous n'avez qu'à ouvrir les yeux, puis vous verrez. Je tente aussi de vous décrire les couleurs, pour vous donner envie de les voir, pour vous inviter à agir, mais vous devez simplement

ouvrir les yeux de votre intérieur, puis vous verrez de vous-même.

Les yeux vous font voir la beauté des couleurs. L'amour vous fera voir la beauté de votre conscience.

Interrompez votre lecture un moment, afin de demander à l'univers de vous aider à vivre honnêtement, puis de vous donner accès à votre conscience. Ressentez ce désir jusqu'à l'intérieur de vous, puis remercier l'univers, muni de la foi qu'il accédera à votre demande. Cela se produira plus rapidement. Répétez-le chaque jour, si vous le souhaitez. Par contre, n'allez pas en faire une obsession, car cela indiquera plutôt un manque de foi. Le moindre doute peut altérer le résultat obtenu, parce que l'addition et la soustraction de vos pensées créent votre expérience humaine (d'après un calcul très complexe, qui lui, est basé sur des lois très simples).

Vous avez probablement remarqué que, souvent, lorsque vous cessez de vouloir ardemment trouver quelque chose, comme le nom de quelqu'un ou un mot que vous aviez sur le bout de la langue, vous le trouvez. La même chose peut se produire si vous souhaitez trouver un nouvel emploi ou un nouvel amoureux. Vous cessez de chercher et bam ! l'amour vous tombe dessus ou bien deux offres d'emploi se présentent à vous en même temps. Il faut donc prendre soin de ne pas s'acharner non plus.

Le doute est synonyme de peur. Si vous doutez, vous avez peur que cela ne se produise pas, puis vous attirez alors justement vers vous l'objet de votre peur et vos souhaits ne se réalisent pas. Vos pensées sont créatrices. Vos pensées de peur sont elles aussi créatrices. Chercher quelque chose dicte également à l'univers que vous ne l'avez pas déjà.

Finalement, vos émotions sont aussi importantes que vos pensées. Une émotion liée au manque provoquera irrévocablement le manque. Demandez à l'univers en le remerciant de vous exaucer. Puis, sentez-vous en paix, en ayant la certitude que votre souhait se réalise déjà, et ce, dès le moment où vous le demandez et que vous ressentez les émotions qui accompagnent le fait que votre demande vous soit accordée.

Gardez la foi et votre conscience fera le reste !

8.6 LES MESSAGES À SOI-MÊME

Précédemment, je mentionnais que vous vous envoyez des messages à vous-même, et ce, même lorsque vous vous adressez aux autres.

Sauf qu'à un certain moment, j'ai découvert que même les messages me provenant des autres, provenaient en fait de moi-même, de ma propre conscience. Je vous en reparle dans le *Tome II*.

8.7 VOUS ÊTES DIEU !

Nous aborderons le thème des différentes religions beaucoup plus en profondeur dans le troisième livre. Pour le moment, j'utiliserai les enseignements de la religion catholique. L'unique raison de ce choix tient au fait que j'ai appris la plupart de ses enseignements par cœur étant

jeune. Néanmoins, peu importe votre religion, vous y trouverez les mêmes messages fondamentaux.

Rares sont les gens athées l'ayant toujours été, mais même ceux-là ont reçu les mêmes messages, les mêmes enseignements, d'une manière différente. J'ai cessé de croire en la religion et en Dieu au début de ma vingtaine. Mon Dieu est devenu simplement « la Vie ». Je louais la grande beauté de la vie. Je voyais alors l'être humain comme un être foncièrement bon, mais je commençais aussi à percevoir combien il souffrait. Savoir la reconnaître m'a menée à pouvoir extraire cette souffrance, afin de découvrir la beauté des gens qui m'entourent.

Vous souffrez bien plus que vous ne le croyez, car vous ne vous rendez pas compte à quel point certaines situations vous font souffrir ni de quelle manière elles le font. Toutefois, à l'inverse, vous prenez les souffrances, que vous percevez, pour bien plus graves qu'elles ne le sont en réalité. Autrement dit, vous ignorez la présence même de bon nombre de vos souffrances, tout en ignorant que vous pourriez en souffrir, au total, beaucoup moins. Il est possible de vous exercer à les percevoir toutes, tout en les regardant d'un point de vue bien différent. Vous seriez beaucoup moins affectés par elles, au final.

Vous êtes programmés pour ne pas souhaiter voir la douleur qui vous afflige. On vous a appris que vous deviez prendre des médicaments pour ne pas ressentir la douleur, que vous deviez fermer les yeux pour ne pas voir vos blessures (qu'elles soient extérieures ou intérieures), puis vous croyez qu'elles sont uniquement mauvaises pour vous. Vous devez accepter de vous déprogrammer pour les voir... positivement !

Par exemple, vous pouvez juger de l'action (de la réaction) de quelqu'un et puis croire qu'il vous attaque

personnellement par ses actions ou par ses paroles. Vous pouvez aussi comprendre que cette personne, dont l'ego se sent menacé, cherche uniquement à se défendre et à se protéger, et ce, même si vous ne l'attaquez pas.

Peut-être, aussi, attaquez-vous réellement cette personne, d'une manière ou d'une autre, et cela est l'unique question qu'il est essentiel pour vous de vous demander. Pourquoi cette personne se sent-elle menacée par vous, selon vous ? Peut-être que, sans le vouloir, vous considérez cette personne comme inférieure à vous, puis qu'elle le ressent dans vos propos ou dans votre attitude. Cherchez et vous trouverez. Votre cœur, si vous le remplissez d'amour envers vous, puis envers cette personne, vous mènera à la compréhension, puis à la solution.

De son côté, peut-être que cette personne a subi les colères d'un père abusif étant jeune, puis qu'elle a appris à se défendre pour survivre. Elle est peut-être devenue beaucoup plus sensible à certaines situations, à cause de cela, spécialement si elle n'est pas parvenue à se défaire de cette programmation ancienne, dorénavant désuète.

Mais peu importe le travail que l'autre personne doit faire sur elle-même, cela ne change rien au fait que, vous aussi, vous ayez quelque chose à apprendre de cela. Vous avez la possibilité de grandir. Profitez-en !

Si vous acceptez de voir que l'humain souffre, vous pourrez voir à quel point l'humain est, en réalité, foncièrement bon. Il ne vous attaque pas. Il se défend. Voyez la différence. Portez-lui de l'amour et de la compassion. L'amour neutralise tout... sauf l'amour.

La religion catholique chrétienne nous dit que « Dieu est en chacun de nous ». Nous considérons pourtant que Dieu est quelque part dans le ciel, quelque part là-haut, et

qu'il entend nos prières. Rarement, nous pensons au fait qu'il se trouve à l'intérieur de nous.

Nous oublions aussi que « Dieu a créé l'homme à son image ». Si Dieu a créé l'homme à son image, cela ne signifie-t-il pas que nous avons les mêmes pouvoirs créateurs que lui ?

Dieu a-t-il créé la guerre ? Oui et non. Il a donné à l'humain le pouvoir de créer lui-même tout ce qu'il veut... et ce, même lorsque le souhait de l'être humain est de créer la guerre. Dieu souhaite-t-il la guerre ? Encore là, oui et non. Je crois plutôt qu'il espère que l'humain en décidera autrement, puisque « Dieu est amour », mais qu'il souhaite avant tout laisser à l'humain tout son libre arbitre. Cela l'oblige à accepter que l'humain puisse aussi créer la guerre.

Vous aussi, comme Dieu, avez le pouvoir de reconnaître à l'homme qu'il a le pouvoir de créer la guerre, sans que cela vous empêche pour autant de l'aimer.

Dieu vit l'expérience humaine à travers l'homme. Seul un libre arbitre entier et complet peut permettre de vivre pleinement l'expérience humaine. Dieu vous a donc donné le droit de vous tromper et de faire, ainsi, des détours. Lorsque vous utilisez votre libre arbitre et que vous choisissez d'emprunter le côté sombre de la vie, vous faites effectivement « un détour ».

Oui, vous pouvez continuer votre chemin, inflexible, en vous disant que vous arriverez bien à la lumière, vous aussi, de toute manière, puisque tous les êtres humains y arriveront, dans cette vie ou dans une autre. Vous pourriez également ne plus vouloir expérimenter le côté sombre de la vie et vous diriger plus directement vers la lumière.

Cessez de vous battre, puis observez la réalité. Acceptez de faire tous les efforts possibles pour la voir telle qu'elle est. Plus vous êtes près de voir la vie parfaite comme

elle est, plus vous avancez vers sa découverte. Seule l'énergie de l'amour peut vous y guider. L'amour mène sur le chemin du grand bonheur.

Non seulement Dieu est en vous, mais vous êtes, vous-même, une parcelle de Dieu. Vous êtes votre propre Dieu, puisque vous créez vous-même votre propre expérience humaine.

8.8 VOUS AVEZ TOUT CRÉÉ !

Je ne saurais vous dire comment cet événement s'est produit. Exceptionnellement, je vais, cette fois, partager ma propre expérience avec vous. J'aimerais bien réussir à vous aider à vivre, vous aussi, cette expérience inoubliable et tout à fait extraordinaire. J'ai vécu une expérience comme celle-là une seule fois et je n'ai pas étudié l'idée suffisamment par la suite, pour parvenir à développer une technique me permettant de l'enseigner avec clarté. Je dois encore « y retourner » pour en savoir plus. Tout s'est déroulé si rapidement. Je ne sais pas encore avec précision ce qui m'y a conduite.

J'aimerais ici faire une parenthèse, pour vous dire que mes écrits s'appuient sur huit mois de recherches intensives. De plus, je me base, bien sûr, sur mes connaissances acquises tout au long de ma vie. Je me consacre entièrement à mon processus d'éveil et à la découverte de ma conscience depuis ce jour où j'ai subitement constaté que ma conscience s'élevait à un niveau supérieur. Un grand nombre de nouvelles expériences se sont produites, ces derniers mois, et je n'ai

pas eu le temps encore d'approfondir toutes les nouvelles notions que j'ai découvertes ni d'examiner dans le détail toutes les nouvelles expériences que j'ai vécues. De plus, il s'en ajoute sans cesse de nouvelles, qui sont toutes plus incroyables les unes que les autres !

Il y a huit mois, au début du processus, j'ai accepté d'abandonner complètement ma vie d'avant. Je dirais que cela s'apparente à accepter que le passé n'existe pas réellement. Le passé et le futur n'existent pas, sauf par nos pensées et par nos automatismes. J'ai accepté de repartir à zéro, avec « ce qui est maintenant » uniquement. Ma pensée ressemblait à ceci : « Bon. Qui suis-je maintenant ? » et « Comment est-ce que je souhaite investir mon moment actuel ? »

À l'observer de l'extérieur, ma vie pourrait vous paraître n'avoir pas changé d'un poil. Je suis celle qui a changé. Lorsque j'ai accepté d'abandonner mon passé, avec amour, j'ai fait place au renouveau et, comme si j'étais née à nouveau, je devais tout réapprendre. J'ai réappris à vivre ma vie avec une toute nouvelle approche, comme une enfant qui naît dans un Nouveau Monde, grand et beau.

Mon but est de vous aider à trouver le chemin vers la conscience. Vous pourrez ensuite y nager à votre guise, puis poursuivre vos propres apprentissages, et ce, dès l'instant où vous aurez trouvé la porte d'accès menant à votre conscience.

Je ferme donc cette parenthèse, puis je reviens au fait que vous êtes Dieu et que vous avez tout créé de votre vie, et ce, jusqu'au moindre détail.

L'expérience qui suit s'est produite à peine quelques jours après avoir constaté que le processus d'éveil s'opérait en moi.

Je vous rappelle que j'ai compris que ce phénomène était l'éveil de ma conscience quelques jours après avoir commencé à ressentir les symptômes de l'éveil que je décrivais plus tôt. J'ai effectué une recherche sur Internet sur un sujet qui n'était pas du tout lié à ces symptômes. J'ai atterri au hasard sur une page Internet où l'on énumérait les 40 symptômes de l'ascension⁸, attribués à la transformation qui est associée à l'éveil. Me reconnaître dans tous les symptômes énumérés sur cette page m'a donné un véritable choc ! J'ai commencé à comprendre que les hasards n'existaient pas en ce monde. Cela ne pouvait tenir simplement du hasard. J'y lisais exactement tout ce que j'avais ressenti les jours précédents, à la virgule près.

De plus, j'ai lu, sur un site consacré à l'ascension, qu'une vague d'éveil se produirait le 20 juin 2016.

Mon histoire se passe un jour de pleine lune et, pour la première fois depuis 30 ans, en ce 20 juin 2016, la pleine lune est le même jour que le solstice d'été.

La matinée tire à sa fin. Je roule dans ma voiture et les fenêtres sont grandes ouvertes. Le soleil brille de pleins feux et je le sens me réchauffer doucement la peau. Je vais rendre visite à une amie qui m'est chère et dont la présence me fait toujours me sentir spécialement bien. Avec tout ce qui m'arrive ces jours-ci, je sens un plus grand besoin de réconfort.

Je circule sur l'autoroute, puis j'emprunte la sortie menant vers le pont. Soudain, j'aperçois un trafic monstre qui envahit l'embouchure ! Je suis étonnée, car cela est plutôt rare, le lundi, à cette heure-là.

⁸ 40 Symptômes de l'Ascension, par Karen Bishop.

<http://www.terrenouvelle.ca/40-symptomes-de-lascension/>

Après un moment, je remarque que, plus je suis pressée, plus le trafic me semble ralentir. Je souris alors, en constatant à quel point les gens autour de moi semblent aussi stressés et pressés que moi. À ce moment, je me détends et je décide de simplement profiter du paysage. Je me dis que « j'arriverai lorsque j'arriverai ». Sur mon visage habite le plus grand des sourires.

Après le pont, la circulation se rétablit et les voitures recommencent à circuler normalement, mais en arrivant sur l'autoroute, à peine quelques kilomètres après le pont, le trafic ralentit à nouveau subitement. La circulation redevient alors extrêmement dense — plus dense encore que précédemment. Les voitures avancent à pas de tortue. Ce trajet me prend normalement deux heures. Cette fois, il m'en faudra le double !

Je suis dans ma voiture et les pensées virevoltent en moi, comme une douce énergie. J'ai le sentiment de comprendre, avec une impressionnante clarté, tout ce que pensent et font les autres conducteurs autour de moi. Par exemple, ce jeune homme, qui voyage seul dans son Jeep, et qui m'apparaissait plutôt tristounet jusqu'ici, se met tout à coup à rire aux éclats. Je n'ai pas vu l'ombre de son téléphone, mais aucun doute ne subsiste dans mon esprit sur le fait qu'il vient de recevoir un message texte. J'en suis aussi certaine que si Dieu me l'avait soufflé à l'oreille. À ma droite, une dame transporte des ballons gonflés à l'hélium dans son VUS. J'entends ses pensées presque comme si elles étaient miennes. Elle s'en va célébrer un anniversaire et elle s'inquiète énormément de son retard. Elle ne profite certainement pas du paysage.

Je me sens soudainement étourdie et je réalise que je perds un peu le contact avec la route. Je me rends compte que ma conduite tient surtout de l'automatisme. Je

m'en inquiète un peu et je décide donc de m'arrêter à la prochaine sortie, puisque j'ai également besoin d'essence. Je vais en profiter pour me lever et bouger un peu, pour ainsi voir ce qui se passe avec ces étourdissements.

Malgré le fait que je me sens étrange, je me rends compte que je vais bien, en général. Avant de reprendre la route, je téléphone à mon père et je discute un peu avec lui. Il est mon grand complice spirituel et mon guide depuis toujours. Je souhaite donc partager mes nouvelles découvertes avec lui.

Lors de notre conversation, j'ai le sentiment de savoir tout de ce qu'il pense et de ce qu'il s'apprête à me dire, avant même qu'il n'ouvre la bouche pour le dire. Je peux même lui répondre avant même qu'il ne pose sa question, puisque, encore une fois, Dieu me souffle toutes les réponses à l'oreille. Tout m'apparaît incroyablement clair. Il n'en revient pas. Je le sens désorienté. Je le rassure en lui disant que tout va bien. Nous terminons l'appel, puisqu'il se trouve actuellement au travail.

Je reprends la route et, une vingtaine de minutes plus tard, une pensée me traverse l'esprit et me donne envie de rappeler mon père. Je m'arrête en bordure de la route et je lui téléphone, mais j'obtiens le répondeur. Je reste immobile un certain temps, car les étourdissements se font sentir de plus belle. Toutefois, je ne m'en inquiète plus. J'accepte d'avoir simplement besoin d'un peu de temps de repos. Mes idées ne cessent de m'étourdir, un peu comme si tout tournait autour de moi. Même si je ne me sens pas du tout comme je me sens normalement, je ne me sens pas mal pour autant. Tout est seulement bizarre. Je constate que les voitures passent à toute allure à côté de moi, mais rien ne presse. Je suis surtout curieuse de comprendre ce qui m'arrive. Je veux tout voir et tout savoir, alors je

continue « d'écouter » ce qui se passe dans ma tête et autour de moi pendant un certain temps, avant de reprendre la route vers chez mon amie.

Je « revois » certains épisodes de ma vie. Je discute même avec ma grand-mère, qui est décédée dernièrement. Je l'entends me répéter des phrases qu'elle m'a très souvent répétées. Je distingue clairement le son de sa voix dans ma tête. Je ne l'entends pas comme un son qui atteindrait mes oreilles, mais bien comme provenant de l'intérieur de moi. Elle s'exprime par la voix (voie) de ma conscience. Cependant, pour la première fois, j'ai le sentiment de comprendre vraiment qui elle était et tout ce qu'elle a vécu. J'entends et je ressens même toutes les souffrances de sa vie et tout son amour aussi. Je ressens tout l'amour qu'elle avait pour moi de son vivant. Je constate alors que je suis, moi-même, toutes ces générations qui m'ont précédée, puis toutes celles qui viendront ensuite. Je ne sais pas comment je pourrais vous l'expliquer, mais je suis ma mère, je suis mon père, je suis chacun de mes grands-parents, et ainsi de suite. Je ne fais pas que poursuivre leur œuvre, comme je le croyais ; ils habitent en moi. Tout l'univers autour de moi, qui précédemment me semblait tourner au ralenti, s'arrête. Le temps s'est arrêté de tourner. Il n'existe plus. Je me sens « ailleurs ». Le téléphone sonne, mais je demeure dans cet état. J'aperçois le numéro de mon père qui me rappelle. Je m'arrête en bordure de la route pour lui répondre. Je suis encore en pleine réflexion et je me sens flotter dans un endroit qui m'est totalement inconnu. Je me sens bien. Je n'ai cependant aucune idée de ce qui se passe. J'accepte intérieurement de poursuivre sur cette route. Mon père me dit quelque chose. Il me dit à peine quelques mots, mais ses mots correspondent exactement à ce que j'ai besoin

d'entendre. Il m'offre exactement la réponse dont j'ai besoin, sans le savoir. Il utilise le ton complice et un peu moqueur de quelqu'un qui sait qu'il vient d'accomplir un bon coup. Je me sens rassurée et immédiatement moins seule dans mon Nouveau Monde. Après avoir raccroché, je reste un peu en bordure de la route, qui est, celle-là, un peu moins passante que la précédente. Je suis heurtée de plein fouet ! Je réalise brusquement que j'ai senti mon père si près de moi durant cet appel, qu'il est dans ce Nouveau Monde avec moi.

Je repars, complètement désorientée par cette découverte, car je me demande si mon père ne m'a pas caché qu'il était, en fait, éveillé tout ce temps. Je trouve incroyable qu'il ne me l'ait pas dit plus tôt !

Je n'en fais pas de cas pour le moment, mais je vous avoue que cela m'effraie un peu. Heureusement, à ma connaissance, mon père ne m'a jamais menti, et donc, ma confiance en lui en est le reflet. N'empêche que je me sens à nouveau plutôt seule dans ma nouvelle barque.

Ce sentiment de solitude est loin de s'amenuiser, lorsque je réalise, le moment suivant, que j'ai créé ma vie entière moi-même et que tous les gens autour de moi m'ont toujours dit exactement ce que j'avais besoin d'entendre, au moment où j'avais besoin de l'entendre, comme si je les y avais programmés. Je me sens comme si je jouais à un jeu vidéo. Je vois ma vie de loin. J'en ai une vue d'ensemble.

Toujours dans le même état déstabilisant, je me rappelle soudainement être au volant. Je n'en reviens pas de voir à quel point je conduis vraiment très bien, mais sans m'en rendre compte. Je regarde les voitures qui viennent en sens inverse et je comprends que je pourrais décider de

mettre fin à ma vie humaine, maintenant. Inexplicablement, je sens que j'ai ce choix et qu'il se présente à moi.

Je ne ressens aucune peur de la mort. J'ai fait le cheminement me permettant d'accepter la mort beaucoup plus tôt dans ma vie, mais, à ce moment-là, je peux confirmer pour la première fois que le chemin a été bien fait. Je me sens faire face à la mort, comme jamais auparavant, et je n'ai peur de rien. N'allez pas croire que j'aie de quelconques tendances suicidaires, puisqu'il n'en est rien. Bien au contraire, je réalise que je commence tout juste à réellement découvrir la vie ! Elle est si belle !

Je dois vous dire que je viens quand même de mettre fin à ma vie... d'avant. Le jour où vous percevez que votre vie n'est en fait qu'un simple jeu vidéo et que vous l'avez vous-même entièrement conçue, la vie que vous connaissiez auparavant cesse d'exister, je vous l'assure.

La durée de cette sensation n'a été que de quelques minutes, tout au plus. Cet état est très déstabilisant, la première fois, mais, puisque je suis toujours revenue là où j'étais sans problème, et ce, chaque fois que je le souhaitais, je n'ai pas peur d'y retourner. Même que de vous en parler me donne l'envie d'essayer d'y retourner, là, maintenant.

Un élément important à vous mentionner est que j'ai dû me départir de toutes mes croyances pour parvenir à atteindre cet état. Je crois que j'étais alors à un niveau (dans une dimension) où ma conscience prédominait presque totalement sur mon mental humain.

Je reviens à mon récit. Je sens que je pourrais continuer à monter vers des « dimensions plus élevées », ou à des « niveaux de fréquence plus élevés », mais je choisis alors (très consciemment) de redescendre sur terre, puis de revenir parmi les humains, afin de les aider à

s'éveiller, eux aussi, et à trouver le grand bonheur qui s'y rattache.

Pour « retrouver mon humanité », j'ai dû m'accrocher de nouveau à des croyances. Ma conclusion est que l'humain a besoin de croyances pour exister en tant qu'humain. On se détache de nos croyances, on change de « niveau ». On se rattache à des croyances, on revient au « niveau » humain. Est-ce « l'ascension » dont plusieurs parlent ? Je n'ai pas, pour le moment, de conclusion précise à vous donner à ce sujet. Toutefois, la concordance prédite sur le site Internet avec le solstice et la pleine lune me font grandement réfléchir. Si le cycle de la lune a une incidence sur les marées, et que la lune peut donc déplacer des mers entières, ne pourrait-elle pas, de la même manière, créer le mouvement en l'être humain ? Je revisiterai l'astrologie dans le *Tome II*, car les astres tiennent une tout autre importance dans ma vie dorénavant.

En astrologie, on considère la lune comme représentant la face cachée, ou la moins perceptible, de l'être humain, tandis que le soleil représenterait le côté conscient. Les phases lunaires sont, en effet, beaucoup plus subtiles pour nous. J'ai longtemps ignoré les phases de la lune, mais jamais je n'aurais pu ignorer les phases solaires de la même manière. Pourtant, plus je suis à l'écoute de mon corps et plus le cycle de la lune prend de l'importance dans ma vie. Par exemple, je n'ai pas conscience de quel jour nous sommes, mais je sais sans me tromper que la pleine lune aura lieu, par exemple, dans trois jours et demi.

Un point crucial, ici, pour les adeptes d'astrologie, est de comprendre que le signe astrologique lunaire pourrait en fait être associé à la conscience éveillée. Je m'exprimerai davantage à ce sujet dans le *Tome II*, lorsque

j'aborderai le sujet de la compatibilité astrologique entre deux êtres.

Comme je vous le mentionnais, au moment où je décide de revenir parmi les humains pour les aider, je commence lentement à retrouver mes esprits, très lentement. Je me sens si étourdie ! Je me sens comme si je venais d'atterrir brusquement sur terre, après un saut en chute libre à partir du ciel, durant lequel je n'aurais pas cessé de tourner en vrille. J'ai ressenti le boum ! de l'écrasement au sol !

Je m'inquiète tout à coup de savoir si je retrouverai mon amie dans son état normal, en arrivant chez elle, puisque le monde qui m'entoure ne ressemble plus en rien à celui que j'ai connu. Je commence à avoir très hâte d'arriver, pour pouvoir enfin apercevoir un visage que je connais, car tous les humains que je rencontre sur la route m'apparaissent très étranges. Ne les connaissant pas, il devient difficile pour moi de juger en quoi ils sont différents, mais, pas de doute, ils sont très différents. Disons que si j'avais consommé de la drogue, je trouverais probablement normal qu'ils ressemblent à cela. Je décrirais cette sensation comme si un filtre était situé entre mes yeux et ce que je voyais. Un peu comme si le traitement de ce que je voyais, avec mes yeux, ne se faisait plus au même endroit dans mon cerveau.

Je suis désolée. Je fais de mon mieux, mais, malgré le fait que cette expérience soit encore très limpide à mon esprit aujourd'hui, j'ai énormément de difficulté à vous décrire de façon claire ce que j'ai ressenti à ce moment-là. Peut-être que cela peut s'approcher de la sensation que l'on ressent lors de certains rêves.

Heureusement, mon amie est là et, non, elle n'a pas trop changé. Je la reconnais, mais je confirme alors

intérieurement que je ne serai plus jamais la même après cette expérience. J'ai vécu un tas de choses invraisemblables, mais je n'ai jamais revisité cet état précis par la suite. Toutefois, j'ai souvent ressenti le même type d'étourdissements, mais à une plus petite échelle.

En y repensant, je compare cet épisode au « Jugement dernier ». On dit que notre foi détermine le chemin que nous emprunterons après la mort. J'ai mis fin à ma vie telle que je la connaissais auparavant. Je me suis guérie de mon passé. Puis, par ma foi, j'ai choisi la vie éternelle.

J'ai constaté par la suite que mon père n'était pas éveillé en tant qu'humain, mais j'ai compris que la conscience éveillée de tous les êtres humains se retrouve effectivement à cet endroit. J'ai donc, en quelque sorte, communiqué avec la conscience de mon père, à un niveau (dans une dimension) où nous étions tous les deux éveillés, conscients.

Je vous reparlerai, plus loin dans la trilogie, du fait que le temps s'est arrêté, puis de la découverte de la vie éternelle.

Après ce que je viens de vous raconter, il me paraît évident que certains d'entre vous seront sceptiques. Si je ne l'avais pas vécue, j'aurais moi aussi bien du mal à croire à cette histoire. Essayer simplement de vous souvenir de l'histoire, sans y apposer de jugement ni de doute. J'ai la certitude que plus vous y croirez, plus vous augmenterez vos chances de vivre vous-même ce type de voyage entre les dimensions. Vos doutes et vos jugements, si vous en avez, proviennent de la peur. Votre ego a peur de disparaître avec votre passé. C'est lui qui le garde vivant, comme s'il existait encore. Seul le moment présent existe.

Je vous rappelle que l'éveil de la conscience signifie la destruction de l'ego. L'éveil est une reconnexion avec la conscience, sans que cette connexion passe par le filtre de l'ego (le mental). Votre mental transforme les messages, à votre insu, avant de vous les transmettre. Vous éveiller signifie de bien cerner les agissements de votre ego, afin d'aller capter les messages directement à la source, en amont de la transformation du message opérée par l'ego. Vous reprenez donc le plein contrôle sur votre être entier. Cependant, vous devez commencer par accepter de cesser de vouloir tout contrôler, pour ensuite parvenir à reprendre le contrôle de manière saine. Vous devez accepter la vie telle qu'elle est, puis, lorsque vous la connaîtrez mieux, vous pourrez reprendre tout le contrôle, mais à l'aide d'une approche entièrement différente. L'éveil est plus grand que tout ce que vous avez connu auparavant. Vous devez vous déprogrammer entièrement, jusqu'à tout voir clairement et à tout abandonner de ce que vous étiez, pour ensuite vous reconstruire une nouvelle vie, sur de nouvelles bases et selon de nouvelles programmations. J'ose à peine parler de « programmation », car il s'agit plus exactement de « vous programmer à ne plus être programmé », ce qui vous permet de réagir plus adéquatement pour chacune des nouvelles situations qui se présentent. Je ne dis pas que de faire des plans est mauvais. Ce qui l'est est de ne pas savoir y déroger, même lorsque la situation l'exige. Plus vous acceptez de vivre dans le moment présent, sans vous soucier du passé ou de l'avenir, mieux vous pouvez réagir devant des situations nouvelles.

Si vous le souhaitez, rien ne vous empêche de suivre des cours d'autodéfense, afin de vous munir de nouveaux réflexes de défense et vous laisser moins surprendre par la peur, mais vous ne pourrez jamais tout prévoir. Acceptez-le.

Après l'éveil, je dois vous dire que certaines de mes amitiés n'ont pas tenu le coup. Je n'étais plus la même. Malgré la tristesse que cela représente, je ne souhaiterais pas retourner en arrière, puisque je ne me suis jamais sentie aussi bien !

Les personnes qui me rencontrent pour la première fois sont aussitôt attirées par la lumière que je dégage. Je brille d'une manière éblouissante, selon les dires de plusieurs. L'été dernier, alors que j'étais simplement assise en silence aux abords d'une rue passante du centre-ville de Montréal, une touriste m'a comparée à Bouddha. Une autre fois, un petit garçon de cinq ans a supplié ses parents de le photographier, assis à mes côtés, pendant qu'il empruntait, de lui-même, la position du lotus. Ses parents se fondaient en excuses devant moi pour le dérangement, alors que je les remerciais de tout mon cœur. Je me suis sentie si privilégiée de pouvoir vivre ce moment inoubliable, rempli d'un grand bonheur partagé !

Ma présence ne laissait personne indifférent. Je vous rappelle que j'étais simplement assise, un peu en hauteur sur une structure de béton, immobile, souriante et silencieuse. Tous les regards se posaient sur moi, pendant un moment plus ou moins long. Plusieurs me souriaient en retour, mais tous, sans exception, en étaient instantanément transformés. Étonnamment, même nombreux sont ceux qui sont demeurés immobiles devant moi, à me regarder, sans dire un mot, et parfois, pendant plus d'une minute. Cela était un peu bizarre. Je me sentais comme une œuvre d'art que l'on observe dans un musée. Si on m'avait dit que j'allais me sentir ainsi un jour dans ma vie, je ne suis pas certaine que je l'aurais cru !

Si une personne m'apercevait et qu'elle n'était pas seule, aussitôt qu'elle s'adressait aux personnes qui

l'accompagnaient, tous les membres du groupe se retournaient vers moi pour m'observer. Je ne sais pas ce que ces personnes disaient à leurs pairs, mais le choix de leurs mots était incontestablement très efficace !

CHAPITRE 9

LES DESSOUS DE LA VIE HUMAINE

CE CHAPITRE RENFERME UN MÉLANGE de mes connaissances, de mes expérimentations, de mes très nombreuses recherches, puis de l'aide précieuse obtenue des gens autour de moi, lors de nombreuses discussions.

Si vous effectuez vos propres recherches, vous trouverez la majeure partie des renseignements que je vous présente ici, mais vous ne verrez nulle part ailleurs ces renseignements présentés sous cette forme.

Merci à tous ceux qui ont contribué, de près ou de loin, à l'écriture de ce chapitre inédit et révolutionnaire.

Joyeuses découvertes !

9.1 LES GRANDS LEURRES DE L'HUMANITÉ

La ou les vies humaines sont des rêves, que l'on peut, chacun, parvenir à contrôler. Ce que vous percevez, à l'aide de vos sens humains, n'est qu'une illusion, tout comme votre propre corps, d'ailleurs.

Je ne prétendrai pas être une grande spécialiste de la physique quantique, et je vais plutôt vous inviter à visiter Internet à ce sujet si vous avez envie d'en savoir plus, mais je souhaite vous dire que les découvertes de la physique quantique vont en ce sens. Un atome est en même temps la matière et l'énergie qui le composent. La matière n'est ni solide, ni complètement dense.

La dualité est une notion très importante de l'illusion humaine. Qu'est-ce que la dualité ? Je parle ici de tous les concepts opposés. Par exemple, l'ombre et la lumière. Si la lumière n'existait pas, vous ne verriez aucune ombre. De même que si la guerre n'existait pas, vous ne connaîtriez pas ce qu'est le concept de la paix.

L'humanité est composée à partir de ces concepts. Chacun des deux concepts en opposition est essentiel à l'existence de son opposé. Imaginez que vous ne soyez jamais contraint de rien et que vous puissiez faire tout ce qui vous plaît. Pourquoi sentiriez-vous un besoin de liberté ? Au niveau conscient, tout est « unité », et non « dualité ». Les concepts opposés y sont fusionnés. Puisque vous y avez l'entière liberté de faire tout ce qu'il vous plaît, le concept de liberté n'y a donc plus aucun intérêt. Vous n'en ressentez pas le besoin, puisque vous l'avez déjà. Au même titre, quelqu'un qui est riche à craquer ne connaît pas le manque d'argent. De même, vous devez souffrir de la

faim au moins une fois pour la connaître. Par la suite, vous pouvez l'imaginer, en vous replongeant dans les souvenirs que vous en avez. Même si vous avez pu rapidement rassasier votre faim, vous pouvez vous faire une idée qui s'approche de ce que vivent ceux qui ne mangent jamais à leur faim, puis compatir avec eux. Cela dit, vous ne connaissez pas vraiment l'étendue des dégâts que la faim peut causer à long terme, puisque vous n'avez pas vous-même vécu cette expérience.

Au même titre, vous devez vivre l'expérience de l'éveil de la conscience pour comprendre de quelle manière formidable votre vie entière en sera transformée. Testez ! Expérimentez ! Soyeux curieux ! Ayez la foi !

Je pourrais vous nommer une infinité de concepts duels. Je vous en donne quelques exemples seulement, mais sachez que tout a son contraire ici-bas. Il en est de même pour chacune de vos croyances, de vos émotions, de vos pensées, etc.

bien	mal
liberté	libre arbitre
abondance	manque
riche	pauvre
paix	guerre
chaud	froid
je me sens bien	je me sens mal
blanc	noir
lumière	ombre
plus	moins
tout	rien

Chacun des éléments d'une dualité vous mènera à son concept opposé. Par exemple, la guerre mène à souhaiter la paix. Le froid mène à souhaiter la chaleur, puis l'inverse est aussi vrai. Vous, endormi, vous mène à souhaiter vous réveiller. Je dis toujours « réveiller », car vous étiez éveillé, avant d'accepter de vous endormir dans la vie humaine.

Je me suis endormie profondément dans la noirceur des tourments de la souffrance, avant de m'éveiller dans la lumière absolue du grand bonheur.

Vous avez probablement déjà entendu dire qu'il est important de « penser positivement ». Ce dont on parle cependant moins est de la raison pour laquelle cela fonctionne. Du coup, nous l'essayons pour un temps. Ensuite, on perd l'intérêt, puis on oublie. Pas nécessairement parce que le concept de la pensée positive ne fonctionne pas ou qu'il n'est pas vrai, mais simplement parce qu'il nous est difficile d'en faire la preuve avant d'en perdre l'intérêt. Une foi inébranlable devient donc l'un des ingrédients essentiels de la recette.

La vie humaine tout entière repose pourtant sur ce principe bien simple. Regardez bien.

Vous croyez que vous pouvez vous concentrer à faire deux choses à la fois ? Vraiment ? Pendant que vous lavez la vaisselle, vous n'êtes pas en train de l'essuyer, n'est-ce pas ? De la même manière, vos pensées ne peuvent être à deux endroits à la fois. Si vous pensez à la dispute d'hier avec votre patron, vous n'êtes pas en train de penser, par exemple, à l'amour que vous ressentez pour votre mari. Si vous pensez à ce que vous ferez demain, vous n'êtes pas en train de penser au moment présent. Vous utilisez plutôt votre moment présent pour vous remémorer le passé ou pour tenter de prédire l'avenir. Plus vous vivez par

automatisme, plus votre moment présent passe sous le silence. Vous ne vous souvenez même plus si vous avez ou non barré la porte en sortant. Les gens qui souffrent d'anxiété vivent constamment ailleurs que dans le moment présent. Leurs peurs occupent toute la place dans leurs pensées. Ils ne sont jamais capables de se concentrer sur ce qu'ils font dans le moment présent. Ils barrent la porte par automatisme, mais ils sont en train de se demander s'ils n'ont pas oublié quelque chose à l'intérieur. Oui, ils ont probablement oublié de prendre leur café sur le comptoir en passant, puisqu'ils se demandaient alors, inquiets, pourquoi leur mère ne leur avait pas téléphoné depuis deux jours. Ils sont convaincus que cela annonce un drame, comme celui qui est arrivé à leur grand-père, dont personne n'avait pris de nouvelles durant plusieurs jours, et ainsi de suite.

La question à vous demander est :

« À quoi est-ce que je souhaite occuper mon moment présent ? »

Pourquoi n'êtes-vous probablement pas en train de faire ce que vous voudrez qui soit déjà fait demain ? Assurez-vous, effectivement, de voir ce que vous aurez souhaité voir demain, en faisant aujourd'hui tout ce que vous pouvez, sans oublier de profiter du moment présent, qui jamais ne reviendra.

Maintenant, comme votre attention ne peut être fixée à deux endroits au même moment, choisissez bien vos pensées. Utilisez votre temps pour concentrer vos pensées sur ce que vous voulez, et non sur ce que vous ne voulez pas !

En conclusion, est-ce que de penser à du positif amène du positif dans votre vie ? Évidemment ! Premièrement, vos pensées et vos émotions créent votre

expérience terrestre, selon un effet que l'on appelle parfois la « loi de l'attraction ». En second lieu, si vous ne vous concentrez que sur le positif, où et comment le négatif pourra-t-il trouver le moyen d'exister dans tout cela ? Toute situation comporte son lot de positif. À vous de le trouver, voire de le construire s'il le faut ! Observez tout le négatif que vous laissez entrer dans votre vie, puis le temps que vous passez ensuite à raconter ce qui est arrivé, puis à le re-raconter, et à le re-re-rac...

En fixant continuellement votre attention sur le négatif, vous le gardez bien vivant, alors qu'il devrait déjà appartenir au passé. Exercez-vous à rechercher le positif dans les situations passées que vous aviez qualifiées, à l'époque, comme étant la survenue d'événements négatifs. Qu'avez-vous retiré de positif de ces expériences ? Rien ? Vous n'avez toujours pas réglé la situation, puisque vous n'avez toujours pas compris la leçon. Lorsque vous parvenez à surmonter une situation difficile, vous en sortez toujours grandi et plus fort qu'auparavant. Cette qualité ou ce talent que vous avez développé vous a été nécessaire pour devenir la personne que vous êtes maintenant. Cet exercice est si simple, lorsque l'on s'en donne la peine ! Il permet de se réconcilier avec le passé et, par le fait même, de cesser de le traîner comme un boulet. Délestez-vous avec amour de ce qui ne vous est plus utile dans votre vie, puis vous ferez ainsi place au renouveau.

En poursuivant votre lecture plus loin, vous verrez que le fait de fixer son attention au bon endroit est d'une importance capitale, car cela vous permet de voyager partout où vous le souhaitez dans l'univers des possibilités. Vos croyances, et donc, vos peurs également, permettent aux événements d'exister. Si vous ne croyez pas en quelque chose, cette chose n'existera pas pour vous. Attention, car

avoir peur que quelque chose n'arrive, alors que votre mental vous protège de votre peur en vous faisant croire que cela n'arrive qu'aux autres, n'empêchera en rien à cette chose d'exister. Au contraire, vos peurs créent, elles aussi, les événements de votre expérience humaine. Je ne dis pas que des zombies envahiront votre capot de voiture lundi soir en revenant du travail parce que vous avez regardé un film d'horreur où cela se produisait la veille. De regarder le film ne vous a pas fait croire que cela pouvait vous arriver dans la réalité non plus. Le filtre des enfants est moins puissant, et donc, ils en font souvent des cauchemars. Cependant, je ne suis pas certaine pour autant que vous soyez totalement à l'abri, lorsque le bon, celui que vous aviez cru invincible, se fait poignarder sur la rue, à la fin du film. À vous de voir de quoi vous souhaitez nourrir vos pensées.

9.2 LES RÉINCARNATIONS

L'un des plus grands obstacles que j'ai repérés, durant le processus d'éveil, est de parvenir à accepter d'abandonner complètement son passé, de ne pas s'y accrocher. Il faut vivre dans le moment présent, tout en regardant et en construisant l'avenir.

Si les réponses à vos questions se trouvent dans vos vies antérieures, alors ces dernières vous apparaîtront d'elles-mêmes. Si vous tentez de tout vous expliquer, uniquement à partir de vos vies passées, sachez qu'il s'agit simplement là d'une fuite supplémentaire, créée par l'ego. Votre ego ne se sent presque pas menacé d'extinction par

vos vies passées. Les réponses dont vous avez besoin pour évoluer se retrouvent dans chacune de vos vies. Travaillez donc, aussi souvent que possible, à partir de votre vie actuelle, tout en n'excluant pas de trouver certaines réponses dans vos vies passées, si vous le souhaitez.

Je tiens à mentionner que, comme tout ce qui appartient au monde physique, les vies antérieures existent uniquement pour ceux qui y croient. Les croyances, je vous le répète, sont nécessaires à la vie humaine. Vous pourriez croire à quelque chose dont vous avez l'impression n'avoir jamais entendu parler. À votre naissance, il m'apparaît comme une évidence que vous aviez déjà des croyances. Ces dernières pourraient provenir de vos vies antérieures, selon certains, ou bien d'un choix que fait votre conscience avant de s'incarner, selon d'autres. Je vous laisse juger de la suite par vous-même, concernant les croyances à la naissance, puisque je ne sais pas encore, pour le moment, où mes croyances se situent à ce sujet. Je suggère que l'on pourrait également envisager un mélange des deux. C'est-à-dire que la conscience choisit ses croyances, selon ses expériences de vies passées, et selon ce qu'elle souhaite expérimenter ensuite.

Après avoir analysé mon expérience du 20 juin 2016, ainsi que d'autres expériences subséquentes, j'ai compris que, en me délestant de toutes mes croyances, je n'étais plus ici. Je ne croyais plus en rien et je n'expérimentais donc plus la vie humaine. Je me sentais très très loin, puis j'ai vu l'ensemble de ma vie, qui m'apparaissait alors comme une illusion, un rêve, puis j'ai vu l'ensemble de mon expérience sur terre, puis je me suis rendue ainsi, jusqu'à l'infini des infinis. Je me trouvais alors exactement là où l'on peut comprendre le titre du livre d'Albert Low, *Je ne suis pas un*

*être humain*⁹. Je n'étais plus rien de ce que je savais avoir été en tant qu'être humain. Tout ce que je savais, ou plutôt, tout ce que je croyais savoir n'était plus vrai et il ne le serait plus jamais.

Ce que je vous dis vous paraît-il exagérément grand ? Vous avez bien raison ! Cette découverte de la conscience est plus grande que nature. Ayez foi en l'amour. Il vous y conduira. Votre conscience est un pays merveilleux à visiter !

Lors de cette expérience du 20 juin, ma peur soudaine de ne jamais retrouver la vie telle que je l'avais connue auparavant m'a ramenée exactement là d'où j'étais « partie ». Je me rappelle avoir ardemment souhaité retrouver mon amie au plus vite, pour m'assurer qu'elle était toujours là, intacte. Je suis alors redescendue en tourbillonnant et en me sentant très étourdie à l'arrivée. Je n'ai aucune idée de ce à quoi je ressemblais à ce moment-là, mais j'aurais bien aimé que quelqu'un puisse me le dire ! J'avais le sentiment de m'être rendue extrêmement loin, dans les profondeurs de l'univers. J'ai lu quelque part que de changer ainsi de dimension, lorsque le corps n'y est pas habitué, peut être effectivement très déstabilisant. Je le confirme ! De plus, à ma grande surprise, j'ai réalisé plus tard que je m'étais forgé de nouveau des croyances à mon retour.

J'ai le sentiment que j'aurais pu choisir des croyances différentes à ce moment-là et que je serais réatterrie à un tout autre endroit. Par « endroit », j'entends dans un tout autre lieu et à une tout autre époque. Le livre

⁹ Albert Low, *Je ne suis pas un être humain*, 1996.

intitulé *La vie des Maîtres*¹⁰, de Baird T. Spalding, rapporte de nombreux phénomènes liés à la téléportation.

Là où j'étais, le temps n'existait pas. Le temps est une création (illusion) humaine. On dit que, en réalité, tout se passe en même temps, dans le maintenant. Ainsi, toutes vos vies, antérieures, présentes et futures, se produisent au même moment, puis les choix faits dans l'une affectent immédiatement et automatiquement toutes les autres.

La manière dont les solutions se présentent peut différer d'une vie à une autre, mais toutes vos vies présentent les mêmes messages, souvent, même, plus d'une fois. Vous devez simplement demeurer plus attentif, et accepter d'examiner ce que votre mental pourrait qualifier de bénin, ou même, ce qu'il vous a fait oublier.

Ces derniers mois, je me suis souvenue d'événements provenant d'aussi loin que de mon enfance. Je pouvais revivre ces événements et les ressentir comme si j'y étais à nouveau. Je me suis souvenue des détails auxquels je n'avais pas repensé depuis dix ou vingt ans, puis j'entendais les paroles qui avaient alors été prononcées, comme si cela provenait de l'intérieur de moi, de manière parfaitement audible.

Étrangement, j'oublie également certaines choses davantage qu'avant. Comme si tous les éléments étaient devenus accessibles dorénavant, mais que je devais dorénavant chercher plus longuement, ou plus « loin », dans ma « base de données » pour me souvenir, et ce, pour tous les éléments que comporte ma mémoire. Imaginez que ce que vous avez fait hier soir soit aussi ardu pour vous à vous rappeler que de vous souvenir de ce que vous avez

¹⁰ Baird T. Spalding, *La vie des Maîtres*, 2000.

fait, et même, des mots que vous aviez prononcés, il y a 23 ans, lors d'un après-midi d'été pluvieux.

En guise de comparaison, je dirais que, avant, j'avais très clairement accès à mes souvenirs à court terme (les événements de la ou des dernières semaines), et les événements plus loin étaient plus flous et plus difficiles à me rappeler. Dorénavant, j'accède à tous mes souvenirs, comme si je les revivais et qu'ils se passaient à nouveau, devant moi, maintenant. Cependant, comme cette base de données unifiée est immense, il me faut un petit instant de plus pour parvenir à m'y retrouver.

Je ne peux m'empêcher de penser à cette série américaine, *Mémoire sous enquête (Unforgettable)*¹¹, dans laquelle l'actrice principale résout des enquêtes grâce à sa mémoire infailible (hypermnésie). On y mentionne que moins de dix personnes sur terre possèdent ces facultés. Je crois que nous les avons tous !

9.3 LE KARMA

Il me serait difficile d'aborder avec vous le sujet des vies antérieures, sans mentionner l'importance que l'on attribue au karma.

Comme je le mentionnais précédemment, le karma représente les conséquences additionnées des actions de notre vie actuelle et de l'ensemble de nos vies passées. De

¹¹ *Mémoire sous enquête (Unforgettable)* est une série télévisée américaine (2001-2016) de Ed Redlich et John Bellucci, avec Poppy Montgomery et Dylan Walsh.

plus, certains ajoutent que le futur influe déjà sur le karma, puisque tout notre parcours serait déjà tracé. J'ai ma propre théorie sur le sujet, mais celle-ci se retrouvera plutôt dans un autre écrit, qui ne fait pas partie de la trilogie, puisqu'elle s'appuie sur beaucoup trop d'éléments pour être présentée ici.

On dit que, par exemple, si vous êtes mort par pendaison dans l'une de vos vies passées, vous en ressentirez les effets dans votre vie actuelle, ainsi que dans toutes vos vies subséquentes, si vous ne « nettoyez » pas votre karma. Des gens consacrent leur vie à « nettoyer » le karma de leurs « patients ». On considère le karma un peu comme une fatalité. On parle de karma individuel, ainsi que de karma collectif. Le karma individuel vous est personnel, tandis que le karma collectif serait, quant à lui, le karma d'une nation ou encore le karma de l'humanité tout entière. Le karma collectif dépend, par exemple, des victoires ou des défaites d'un peuple. Un peuple qui a été conquis par un autre pourrait avoir un karma lié à la défaite. Les gens pourraient donc présenter un karma les amenant à se victimiser ou, au contraire, à se rebeller. Les victorieux, quant à eux, pourraient avoir une piètre opinion de tous ceux qui n'appartiennent pas à leur clan. Leur ego serait surdimensionné. Ce ne sont que des exemples parmi tant d'autres des effets que le karma pourrait causer.

Je vous en parle rapidement ici parce que beaucoup de gens y croient et que cela a fait partie de mon aventure, mais, personnellement, j'é mets une grande réserve au sujet de ce qui s'en dit, car j'ai en partie cessé d'y croire.

Un proche m'a interrogée sur ce que j'avais appris au sujet du karma et de mes vies antérieures. J'ai effectué quelques recherches à ce sujet, car je n'avais jamais porté attention au phénomène du karma auparavant. Je remercie

cette personne, car je n'en connaissais à peu près rien, et surtout, il ne me serait jamais venu à l'idée de même penser à le considérer.

À ce sujet, on dit que vous pourriez côtoyer le même groupe d'âmes d'une vie à une autre, mais que le rôle de chacun peut y avoir été différent. Dans une vie, vous êtes la mère de quelqu'un, alors que, dans la suivante, vous devenez sa sœur, ou même son frère, et ce, sans égard ni au genre ni à l'âge.

J'ai effectivement vu certains des événements de mes vies antérieures et je les ai « résolus ». Ces événements me sont apparus et j'ai compris seulement ensuite d'où ils provenaient. Cependant, contrairement à ce que me disait la personne qui m'en avait parlé et qui semblait y accorder énormément d'importance, je ne voyais pas un grand intérêt à revisiter des vies que j'aurais déjà vécues. J'ai bien trop à découvrir dans ma vie actuelle ! De plus, quand on y pense, comment pourrions-nous considérer être capables de repasser toutes nos vies passées dans le détail, comme cette personne semblait le voir possible, au cours d'une seule vie ? J'ai d'ailleurs compris que nous avons un nombre infini de vies antérieures, alors... bonne chance !

Après avoir observé de nombreuses souffrances de ma vie actuelle et avoir accepté combien elles m'avaient été utiles, j'ai simplement remercié toutes mes souffrances en bloc, puis elles ont toutes disparues. Si certaines souffrances refont surface, ce qui n'est pas impossible, puisque je ne les ai pas toutes observées une à une, elles suivent automatiquement le même parcours. Je cherche leur utilité dans le moment présent, puisque je sais qu'elles m'apparaissent pour une raison bien précise. Je refuse simplement de les laisser s'endormir, même un seul instant.

J'ai donc commencé par procéder de la même manière pour le karma. J'ai accepté de le « nettoyer en bloc », puis de ne plus le laisser m'affecter silencieusement.

Cela dit, mon opinion a bien changé au sujet du karma, auquel je ne me suis d'ailleurs jamais accrochée comme une simple fatalité, contre laquelle on ne peut rien. Jamais je n'ai mis par la suite un sentiment ou un événement sur le dos du karma. Je ne suis pas une victime, je suis une grâce parfaite de la vie, tout comme vous !

Hier, pendant que je lisais une section du livre *Je ne suis pas un être humain*¹², écrit par Albert Low, j'ai lu ceci (parmi les commentaires du deuxième Koan) :

« Cette soif d'être quelque chose est la cause de tout le karma. »

L'être humain, qui croit qu'il va mourir un jour, a besoin de s'accrocher au fait qu'il a vraiment existé, puis qu'il va laisser une trace, mais surtout, qu'il ne fait pas tout cela pour rien. De plus, les vies antérieures et le karma nous servent à penser qu'il y aura une suite, et donc, que la mort n'est pas la fin de tout.

Cessez de vous accrocher au fait de vouloir laisser une trace derrière vous, ou même à la suite des choses, puis concentrez votre attention à faire ce que vous souhaitez, dans l'ici et le maintenant, et ce, à chaque instant de votre vie humaine. Je suis désolée de détruire vos illusions ainsi, mais vous devez cesser d'attendre, puisqu'il n'y a rien à attendre. Qu'il ait existé quelque chose avant, et qu'il y ait quelque chose ou non ensuite, est-ce que cela change vraiment quelque chose à ce que vous pouvez décider de faire dans l'immédiat ? Rappelez-vous que tout votre pouvoir réside dans l'instant qui se déroule en ce moment.

¹² Albert Low, *Je ne suis pas un être humain*, 1996, p. 61.

Vous ne pouvez rien changer d'autre que vos actions et vos pensées actuelles.

Je vous rappelle que si vous arrêtez de croire en quelque chose, il disparaît. Au même titre, si vous le traînez avec vous, votre karma existera, mais ce n'est que votre mental qui lui permettra d'exister. Cessez de vous accrocher au passé, vivez le moment présent, puis acceptez de tourner votre regard vers l'avant... comme vous n'auriez pas l'idée de marcher en regardant sans cesse derrière... à moins d'avoir peur !

9.4 L'UNIVERS DES POSSIBILITÉS

Retenez que tout est question de perception. Tout existe. Toutes les possibilités existent. Cependant, comme vous pouvez concentrer votre attention sur un seul point (une seule réalité) à la fois, vous devez choisir soigneusement sur quoi vous fixez votre attention.

Un exemple que j'aime bien utiliser pour illustrer ce propos est la télévision. Tous les postes de votre téléviseur présentent une émission en même temps. Pourtant, vous n'en percevez qu'une seule. Vous regardez uniquement ce que vous avez choisi de voir.

Dorénavant, il vous est possible d'enregistrer une autre émission, ce qui est la preuve qu'elle jouait au même moment et que les postes que vous ne regardiez pas n'étaient pas seulement un écran noir.

Cependant, quand vous regardez l'émission que vous avez préalablement enregistrée, vous n'en regardez

toujours pas une autre en même temps, vous regardez celle-là.

Évidemment, vous auriez la possibilité de mettre deux téléviseurs devant vous et de regarder deux émissions différentes en même temps. Mais pourriez-vous vraiment prétendre avoir suivi les deux émissions en même temps, et avec la même attention que si vous en aviez regardé une seule ? Non. Vous auriez vécu une expérience différente, qui est celle d'avoir regardé la moitié de deux émissions. Cette expérience n'est pas moins valable, mais elle est différente.

Toutes les possibilités de la vie existent, quelque part. Une infinité de canaux jouent en même temps, sur le téléviseur de la vie. Vous choisissez, parmi toutes, l'expérience que vous souhaitez voir (vivre) à chaque instant. Toutes les nuances existent aussi. Vous pouvez donc choisir parmi toutes les expériences, et toutes leurs nuances, celles qu'il vous convienne de voir. En fait, vous le faites déjà. Vous ne vous en rendez cependant pas compte.

Un peu comme lorsque vous « pitonnez » sur la télécommande de façon presque automatique, sans vous en rendre compte. Je vous demanderais alors ce que vous avez vu, trois postes avant, et vous ne vous en souviendriez plus, surtout si vous étiez au téléphone au même moment.

Pour vous donner un ordre de grandeur, on dit que l'humain change de poste plus de cent fois par minute. Autrement dit, l'humain déconstruit et reconstruit son expérience humaine, et ainsi, tout son univers, plus d'une fois par seconde. De plus, il y aurait un type de clignotement, ou une oscillation, entre l'expérience humaine et la conscience éveillée. La même chose a été trouvée par la physique quantique, au sujet de l'atome.

9.5 LES ANNALES AKASHIQUES

Les Annales akashiques, également appelées Archives akashiques, Chroniques akashiques ou Mémoires akashiques, sont les mémoires passées, présentes et futures de l'univers.

Edgar Cayce¹³, un guérisseur américain très connu, visitait les Annales akashiques de ses patients, au cours de ses guérisons. Je ne peux m'empêcher de sourire à l'idée que cet homme passait pour quelqu'un d'extraordinaire. Pour certains, il possédait un don ; pour les autres, il accomplissait littéralement des miracles !

Je ne dis pas que d'y parvenir n'était pas exceptionnel. Cependant, tous les êtres humains peuvent accéder aux Archives akashiques. On dit même que chacune des cellules de l'univers contient en elle-même les Mémoires de l'univers, puisqu'elle en est issue. Si vous reprenez contact avec votre conscience éveillée, vous aurez alors accès aux archives.

Toutefois, on dit qu'il faut en recevoir la demande, avant d'accéder aux Mémoires de quelqu'un d'autre ; ce qu'Edgar Cayce faisait.

¹³ Edgar Cayce (1877-1945) est un guérisseur bien connu. Il consultait les mémoires de l'univers pour guérir ses patients.

9.6 LA MATÉRIALISATION

« LA CONSCIENCE CRÉE LA FORME. ET NON L'INVERSE¹⁴. »

SETH

La matérialisation consiste à prendre ce que nous voulons dans l'invisible, puis à le rendre visible, à le créer, dans le monde matériel.

Au cours des siècles, le phénomène de la matérialisation a été décrit de multiples façons. Je crois que chacune de ces méthodes fonctionne pour ceux à qui elle a été destinée. Il ne vous reste plus qu'à vous choisir une méthode qui fonctionne pour vous. Fiez-vous à votre intuition, tout en vous inspirant des techniques décrites par les nombreux enseignants de ce domaine. Je parle, bien sûr, d'en tenter l'expérience. Plus vous vous y investirez et plus vous verrez des résultats rapides et concrets.

J'ouvre ici la porte à une caractéristique importante de l'éveil de la conscience. Tout n'est pas complètement noir, un jour, puis complètement blanc, le lendemain. Je vous rappelle que le chemin octuple bouddhiste¹⁵ spécifie bien que l'éveil s'apparente plus à un mode de vie qu'à un

¹⁴ Le livre *Seth parle, l'éternelle validité de l'âme*, par Jane Roberts, 2009.

¹⁵ *Les douze principes du bouddhisme*, par Linhson.

<http://www.buddhaline.net/Les-douze-principes-du-bouddhisme,801>

déclic. Il y a effectivement certains déclics qui se font, mais il n'y a pas seulement un avant et un après. Il y a plusieurs découvertes, voire qu'il y en a même continuellement.

Je me suis inspirée toute ma vie des travaux et des enseignements des êtres éveillés, mais je me considère comme une autodidacte. Je n'ai jamais connu une personne, personnellement, que je savais éveillée. Cependant, lorsque j'ai compris ce qui se passait (l'éveil), j'y ai investi tout mon être. Je souhaite tout voir de la vie et j'y travaille sans arrêt. Ma vie entière y est consacrée. L'écriture de ces livres fait partie du plan que l'univers a conçu pour moi. Le troisième livre du présent coffret traite plus spécifiquement de mon objectif global — qui est de vivre avec vous dans un monde où règne l'amour. C'est « l'émission » que je souhaite regarder et chacun de mes moments de vie y est consacré.

Si le sujet de la matérialisation vous intéresse, je vous conseille d'effectuer des recherches complémentaires, car je vois chaque jour de nouveaux écrits et de nouvelles découvertes à son sujet, puis de nouvelles manières de la présenter.

Voici certains mots-clés qui vous permettront d'orienter vos recherches :

Matérialisation

Pensées créatrices

Loi de l'attraction

Le livre *Le secret*¹⁶

Le livre *Demandez et vous recevrez*¹⁷

¹⁶ Le livre *Le Secret* de Rhonda Byrne, 2006.

¹⁷ Le livre *Demandez et vous recevrez* de Pierre Morency, 2006.

J'aimerais, de plus, vous présenter quelques renseignements qui, je crois, vous seront utiles dans votre quête.

Vos pensées, vos émotions et vos croyances sont créatrices de votre vie.

Ainsi, vous pouvez ancrer une idée parfaite dans votre esprit et, si vous ne laissez **aucun** doute planer quant à sa réalisation, l'idée se concrétisera. Vous devez, pour cela, accepter qu'elle soit même **déjà** en cours de réalisation, au moment où l'idée se crée dans vos pensées. Vous devez, de plus, y ajouter les émotions qui accompagneront cette réalisation. Comment vous sentirez-vous alors ? Ressentez-le dès maintenant.

L'inverse est aussi vrai. Vous ne gagnerez jamais à la loterie, si vous êtes, quelque part, convaincu que cela est impossible. Ce principe s'applique en accord avec la loi de la matérialisation des idées. Vous ne pouvez pas obtenir ce en quoi vous ne croyez pas. À l'inverse, vous pouvez vivre uniquement des expériences en lesquelles vous croyez, et donc, des expériences qui sont également à la limite de votre imagination créative.

9.7 CHANGEZ VOS PENSÉES, VOS CROYANCES

Pour modifier certains aspects de votre vie, encore vous faut-il accepter de voir votre vie telle qu'elle est, au départ. Vous devez bien connaître le terrain, les bases.

Au même titre, comment un architecte pourrait-il vous proposer des plans adéquats pour votre nouvelle maison, s'il ne connaissait pas le lieu de sa construction ? La

maison qu'il conçoit doit être adaptée à son environnement (climat, composition des sols, services publics, vue environnante, voisinage, etc.), aux normes de constructions en vigueur, à vos goûts, etc.

Si vous souhaitez construire la vie de vos rêves selon les plans que je vous propose, vous devez même, avant tout, effectuer une « démolition en règle » de votre « construction existante ».

Vos croyances au sujet de l'argent proviennent des croyances que vous ont léguées vos parents, amalgamées de votre expérience et de vos choix personnels.

Quelles sont-elles ? Interrogez-vous sur vos croyances profondes. Allez puiser la vérité au fond de vous-même, en demandant l'aide de l'univers (de votre conscience éveillée) pour tout voir.

Par exemple, si vous croyez qu'il faut travailler fort pour obtenir ce qu'on veut dans la vie, vous aurez à le faire. Si vous méprisez les gens riches, vous n'expérimenterez possiblement pas la richesse. Vous pourriez aussi devenir riche, mais alors, vous en souffririez. Il est possible que les autres vous méprisent en retour, pour les mêmes raisons que vous, parce que vous traînerez encore la croyance destructrice du mépris de la richesse avec vous, en vous. Vous vous croirez devenus méprisables et vous le deviendrez même à la longue, puisque vous vous justifierez sans arrêt. Sans vous l'avouer aussi crûment, vous serez convaincu, à l'intérieur de vous, que vous méritez d'être méprisé. Pour vous aider à vous culpabiliser encore plus, vous aurez probablement volé cet argent, ou vous en serez accusé « injustement ».

Oui, les pensées sont à ce point destructrices, lorsqu'elles sont mal dirigées. Il est important de se nourrir l'esprit de pensées positives et agréables. Sinon, la santé de

vosre esprit, donc, votre santé mentale, ainsi que la santé de votre vie en souffriront.

Vous croyez que l'argent ne fait pas le bonheur ? D'accord, mais assurez-vous qu'il ne fasse pas non plus votre malheur.

Vous croyez que l'argent ne pousse pas dans les arbres ou bien qu'il ne tombe pas du ciel ? Je n'en suis pas si certaine ! Attention à vos pensées au sujet de l'argent et des biens matériels.

N'oubliez pas que les guerres du dernier siècle, ainsi que les familles nombreuses, ont largement influencé nos croyances collectives. De génération en génération, nous nous sommes transmis des pensées liées à la pauvreté et à la nécessité de la privation.

Pensez également au Père Noël. Nous faisons croire à nos enfants qu'ils doivent être sages pour obtenir des cadeaux, que nous appelons des « récompenses ». Sans qualifier cette pratique de bonne ou de mauvaise, il faut rester à l'affût de la manipulation qui pourrait en émaner.

À première vue, cela peut vous paraître inoffensif, voire banal, mais nous devons prendre conscience que nous associons un comportement adéquat, voire la docilité ou la valorisation personnelle, à l'obtention de biens matériels. L'enfant, s'il n'a pas su développer une assez grande confiance en lui, au cours de sa vie, se sentira dévalorisé de ne pas obtenir tous les biens matériels qu'il désire, une fois devenu adulte. Il croira qu'il doit être suffisamment docile, s'il veut obtenir une promotion de la part de son patron. Sans doute deviendra-t-il le tapis sur lequel son patron s'essuiera alors les pieds, plutôt qu'un réel leader.

Retenez que vos enfants sont également les adultes de demain et qu'il ne s'agit pas uniquement pour vous de tenir vos enfants tranquilles jusqu'à leur majorité, mais

plutôt d'en faire les adultes outillés et accomplis de demain. Ils doivent être fiers de la personne qu'ils sont, puis de ce qu'ils accomplissent en ce monde. Souvenez-vous de l'influence que vos parents ont eue sur votre vie adulte, puis soyez conscients de l'influence que vous avez sur la vie future de vos enfants et sur ce monde, pas pour vous en inquiéter, bien sûr, mais pour poser les actions nécessaires en ce sens.

Si vous faites croire à vos enfants que vous n'avez pas d'argent, chaque fois qu'ils vous paraissent « faire des caprices », soyez conscients que vous leur mentez. Vous avez de l'argent, et vous pourriez probablement lui acheter ce qu'il vous demande, mais la vérité est que vous considérez que ce ne sont que de simples caprices. Dites-leur la vérité. Si vous ne le faites pas, ils dépenseront tout leur argent pour des caprices, dès qu'ils en auront. Ils ne feront pas la différence entre le nécessaire et le superflu. Vous ne leur aurez rien appris d'autre qu'à mentir, comme vous, pour obtenir ce qu'ils veulent. N'en soyez pas surpris lorsqu'ils vous imiteront !

Votre influence parentale va bien au-delà de vos enfants. Vos enfants, lorsqu'ils deviendront parents eux-mêmes soit répéteront le même scénario que vous, soit achèteront à leurs enfants tout ce qu'ils désireront. Ils se diront : « Mes parents manquaient d'argent et nous avons dû nous priver. Il n'est pas question que mes enfants subissent le même sort et je vais tout leur acheter. » Sans même en être conscients, ils pourraient bien en venir à user de manipulation, comme vous. À l'inverse de vous, ils achèteront un tas de biens inutiles, uniquement pour acheter la paix avec leurs enfants. Ainsi, ils pourront à leur tour survivre jusqu'à la majorité de leur progéniture.

Drôlement, vous serez alors étonnés, même outrés, de voir à quel point vos petits-enfants sont des enfants-rois, qu'ils obtiennent toutes les inutilités possibles, puis qu'ils n'accordent aucune valeur à leurs biens ! Vous vous direz que ce n'est pas l'exemple que vous avez montré à vos enfants. Pourtant si !

Prenez le temps d'observer vos rapports à l'argent, ainsi que les croyances reçues en héritage de vos parents, et même de vos grands-parents.

Vos croyances face à l'argent doivent être justes. Elles doivent se situer sur la ligne du juste milieu. L'argent n'est pas la seule chose qui ait de l'importance dans la vie. Cependant, il n'est ni sale ni méprisable non plus. L'argent est un moyen d'échange, sans plus. Il sert à satisfaire certains de vos besoins, mais, au même titre que les biens matériels, il ne fait pas de vous quelqu'un d'extraordinaire ou de plus important quand vous en avez à profusion. L'argent ne doit pas non plus être chéri et conservé comme un trésor. L'avare est continuellement hanté par son argent et il se définit par lui. Donnez. Partagez. Cela vous reviendra... au centuple !

Attention de ne pas mentir, ni à vous-même ni à vos enfants. Je parle par expérience en affirmant que vos enfants seront reconnaissants envers vous de leur avoir montré le chemin beaucoup plus agréable de la vérité. Puis, ils le suivront eux aussi. Évidemment, ils seront, eux aussi, confrontés à la facilité apparente du mensonge, et ils l'essaieront probablement. Toutefois, ils reconnaîtront rapidement la valeur de la vérité, qui dépasse de loin celle du mensonge, du point de vue de la fierté personnelle et de la force, que l'usage de la vérité apporte.

Merci, Maman et Papa, pour votre honnêteté sans bornes. Je suis fière de suivre vos traces !

9.8 CHANGEZ VOS ACTIONS

Vous devez modifier vos pensées de manière à ce qu'elles soient positives à tout moment, mais ce n'est pas tout. Vos actions doivent, elles aussi, être en parfait accord avec vos pensées.

Disons que vous souhaitez changer d'emploi, car le vôtre vous ennue. Un soir, vous entrez dans un restaurant avec l'idée de rapporter le souper familial. Un tableau d'affichage est placé près de la caisse. Pendant que vous attendez que votre commande soit prête, vous parcourez les annonces des yeux, puis vous y apercevez une offre d'emploi pour le poste dont vous rêvez. Vous regardez de plus près, pour vous rendre compte que le lieu de travail est situé à quinze minutes de chez vous et que, par conséquent, vous éviteriez tous les problèmes de circulation que vous subissez actuellement et qui vous sont, avec le temps, devenus insupportables. Vous remarquez alors que tous les papiers contenant les coordonnées ont déjà été arrachés de l'annonce. Vous n'avez pas de stylo avec vous, mais rien ne vous arrête, puisqu'il s'agit de l'emploi de vos rêves ! Vous demandez à la caissière si vous pouvez lui emprunter son stylo un instant, puis un bout de papier. Ces deux articles en mains, vous revenez à l'annonce de votre futur emploi, puis vous commencez à noter les renseignements qui vous seront nécessaires pour postuler.

La seconde suivante viendra changer le cours de votre vie. Vous levez les yeux juste assez longtemps pour voir que l'annonce spécifie que vous devez être certifié.

Vous savez depuis longtemps que cet agrément est un atout majeur très recherché par les employeurs dans votre domaine, mais vous ne vous y êtes jamais intéressé. D'ailleurs, elle vous est inutile, puisque vous travaillez au même endroit depuis maintenant près de quinze ans et que votre employeur ne vous l'a jamais exigée. De plus, vous savez parfaitement que vous êtes qualifié et vous ne sentez pas le besoin de le prouver à qui que ce soit.

« Qui sont-ils pour dire si je sais ou non bien accomplir mon travail ? pensez-vous. Mon patron est entièrement satisfait de mon travail, pourquoi me casserais-je la tête avec ces stupides formalités ? »

L'agrément demande la réussite d'un test pratique, puis d'un examen théorique. Les deux tests se font en un avant-midi. Votre employeur rembourse tous les frais reliés à l'agrément, en plus de vous payer votre journée de travail au complet.

Vous croyez que vous n'y avez simplement « pas porté attention » ? En réalité, vous avez décidé que « cette accréditation n'était pas pour vous ». Vous croyez que cela ne fait aucune différence ? Lisez bien ce qui suit...

En voyant cette exigence, vous cessez immédiatement d'écrire et vous arborez un air déçu, complètement défait. Vous ressentez même déjà les nausées que vous causera le trafic demain matin, puis tous les autres jours qui s'en suivront. En redonnant son stylo à la dame, vous vous dites que vous saviez bien que cela était « trop beau pour être vrai » !

Puis, votre ego entre en jeu et vous réconforte. Ce travail n'était simplement « pas pour vous », c'est évident. De plus, vous n'avez aucune envie de travailler pour un employeur aussi exigeant, qui ne sait pas reconnaître, de

lui-même, si un employé est compétent ou non. Ce type d'employeur ne vous mérite pas !

Votre patron reconnaît vos compétences, sans vous exiger de papier pour le prouver, lui. Votre travail n'est pas si mal que cela, finalement !

Que se passe-t-il le lendemain matin, selon vous, lorsque vous êtes à nouveau pris dans le bouchon de circulation ? Vous y repensez et vous renforcez votre manque de confiance en vous, en vous disant que vous avez seulement ce que vous méritez, une vie de misère. Vous l'avez toujours su.

Que s'est-il vraiment passé ? Vous avez eu peur ! Peur d'être ridiculisé en cas d'échec à l'agrément, car vous n'avez pas lu les manuels depuis longtemps. Peur, ensuite, de ne pas être choisi pour le travail et d'avoir fait tout cela pour rien. Peur de l'inconnu. Peur de ne pas vous entendre avec vos nouveaux collègues. Et la liste peu ainsi faire le tour de la terre...

Maintenant, puisque toutes les possibilités existent dans l'univers, disons que, sur un autre poste de télévision, vous avez décidé de relever le défi. Vous avez refusé que vos peurs prennent le dessus sur votre vie. Vous avez essayé, sans crainte. Vous avez obtenu, et votre accréditation, et votre nouvel emploi. Ce dernier vous rend heureux, car il est rempli de nouveaux défis passionnants. En plus, il est juste à côté de chez vous. On y fait peu de cas de votre agrément, mais cela vient du fait que votre nouvel employeur ne jure déjà que par vous. Il s'est rapidement rendu compte de vos forces et de vos champs d'intérêt, puis, à votre grand bonheur, il les exploite à leur maximum.

Vous apprenez, plus tard, que cette exigence par rapport à l'agrément des nouveaux employés donne bien des misères à votre patron, qui se voit souvent, selon lui,

refuser des employés qui seraient possiblement très compétents, et ce, uniquement pour un vulgaire bout de papier ! Il se dit bien capable de déterminer lui-même si une personne possède ou non les compétences requises pour le travail. De plus, il dit que les compétences qu'il recherche ne correspondent pas réellement aux compétences qui sont examinées lors de l'agrément. Il ajoute même qu'il est bien content que vous ayez le vôtre, car il n'aurait pas souhaité devoir se passer de vos services. Il se dit très heureux de pouvoir profiter de vos talents et de votre superbe travail !

Changer vos actions signifie que, si vous souhaitez changer d'emploi, vous devez également savoir saisir les occasions qui s'offrent à vous, sans en avoir peur. Cette offre d'emploi n'a pas abouti là par hasard. Elle vous était destinée, en réponse à vos désirs. Il n'en dépend que de vous ensuite d'y croire jusqu'au bout. Vous devez poser les actions qui vous mèneront à votre but. Si vous émettez des doutes, la vie doutera elle aussi de vos intentions réelles et de vos désirs. Plus vos intentions, vos pensées et vos actions seront claires et cohérentes, et plus vous verrez vos souhaits se réaliser rapidement et de manière joyeuse et agréable pour vous.

9.9 CHANGEZ VOS ÉMOTIONS

Lorsque vous visualisez l'image de ce que vous souhaitez voir apparaître dans votre vie, vous devez également y ajouter les émotions qui s'y rattachent. Vous devez agir avec la certitude que votre souhait vous est déjà

accordé. Vos émotions doivent donc être en accord avec la réalisation de ce souhait.

J'ai lu, juste hier, que les émotions sont la seule chose qui compte dans le processus de matérialisation. Faites vos propres expériences et trouvez votre propre chemin. Vous m'en donnerez des nouvelles.

La gratitude accélère la matérialisation. Remerciez.

9.10 VOS BESOINS RÉELS

Rien ne vous empêche de souhaiter l'abondance dans votre vie, au contraire, l'abondance est là pour chacun de nous.

Toutefois, avant de vous plaindre que vos besoins ne sont pas comblés, demandez-vous si cela est vraiment le cas.

En ce sens, j'ai lu que plus de soixante-dix mille personnes ont cessé de se nourrir d'aliments dans le monde, puis que la majorité d'entre eux se portent parfaitement bien. Certains d'entre eux boivent du thé, mais ils se nourrissent majoritairement d'énergie (prana).

Je ne vous dis pas nécessairement de vous rendre jusqu'à cet extrême, et surtout pas sans une préparation adéquate, mais peut-être que certains de vos besoins sont finalement comblés ou que vous empêchez vous-même ces besoins d'être comblés.

Prenez le temps d'envisager ces possibilités. Cela pourrait vous être utile.

CHAPITRE 10

LA VIE ÉTERNELLE

LA VIE HUMAINE EST UNE illusion. La matière est une création de la conscience. La mort fait partie de l'illusion.

J'ai lu plusieurs fois que le cycle des réincarnations prenait fin au moment de l'éveil. Je l'ai constaté et je sais que j'ai la vie éternelle. Je ne suis pas morte, au sens humain, mais ma vie d'avant l'est. J'ai vécu la mort de mon vivant. Étudiez les religions et vous constaterez que le fait de devoir mourir, au sens humain, pour obtenir la vie éternelle provient uniquement de l'interprétation humaine qui en est faite. Les religions nous disent que nous devons avoir la foi pour obtenir la vie éternelle. En effet, c'est uniquement ma foi qui m'y a conduite. Je ne crois plus à la mort, et elle ne se produira pas pour moi. Je sais que cela est difficile à croire, mais, si vous continuez à croire que vous devez mourir, vous mourrez.

Premièrement, votre conscience ne meurt pas au moment de la mort de votre corps physique. Ensuite, vous pouvez faire tout ce que vous souhaitez, tout ! Même choisir de ne pas mourir.

Comme toute pièce de monnaie possède deux côtés, votre peur de la mort vous est utile. Elle vous sert à vous faire « agir maintenant ». Elle est ce qui sert à vous pousser vers l'avant.

Toutefois, si vous agissez maintenant, et de vous-même, vous n'aurez pas besoin de la peur de la mort pour vous y pousser, puis (la nécessité de) la mort disparaîtra.

À l'inverse, la mort peut aussi vous pousser à « endurer » une expérience, dont vous n'arrivez pas à vous sortir. Par exemple, prenons la prison à vie. Vous pourriez être presque content de savoir que cela se terminera un jour. L'idée de la mort deviendrait de ce fait rassurante, en vous rappelant que votre calvaire prendra fin, effectivement, à l'heure de votre mort. Cela peut, étrangement, vous permettre de survivre au calvaire que vous vivez au quotidien.

CHAPITRE 11

LE SERVICE À LA VIE

CE CHAPITRE PRÉSENTE CERTAINES NOTIONS que vous retrouverez forcément dans le troisième livre. Ces notions sont très importantes, autant pour le développement de votre vie personnelle, que pour le développement de l'humanité. Vous devez, avant tout, vous offrir l'amour dont vous avez besoin, pour ensuite pouvoir transmettre cet amour aux autres. En réalité, ce que vous devez transmettre aux autres, est la manière dont ils peuvent, eux aussi, s'offrir l'amour dont ils ont besoin. Vous pouvez aider les autres à s'aider eux-mêmes, en vous servant de votre amour. L'exemple est le moyen le plus efficace que je connaisse. Seul l'amour inconditionnel de vous-même peut vous permettre d'offrir l'amour inconditionnel aux autres, car vous pouvez alors offrir tout votre amour, sans attendre d'amour en retour. Vous n'offrez plus de l'amour aux autres dans le but d'en recevoir, puisque vous comblez déjà vous-même ce besoin. Vos relations avec les autres deviennent, dès lors, plus saines. L'aide que vous apportez aux autres s'en trouve d'autant plus efficace.

11.1 LES CELLULES DE LA VIE

Le corps humain est composé de cellules. Elles accomplissent toutes un travail. Chaque cellule fait exactement ce qu'elle a à faire, sans se demander si ses voisines en feront autant.

La Terre fonctionne de la même manière. Elle est composée, elle aussi, de cellules : les humains. Nous avons tous un travail à accomplir, en vue d'assurer le bon fonctionnement de la planète.

La Terre, elle aussi, a des maladies, et peut-être même des allergies.

Si vous arrivez à ressentir profondément ce qui précède, vous aurez envie de contribuer au bien-être de la terre, sans vous soucier de pointer les autres du doigt. Si vous passez votre temps à pointer les autres, comme le fait qu'ils ne recyclent pas, qu'ils ne se préoccupent pas de l'avenir de notre planète ou qu'ils font la guerre, que faites-vous, vous-même, pendant ce temps, pour aider notre planète ? Si vous cherchez des solutions à ces problèmes de manière constructive, vous pouvez contribuer à les résoudre, mais vous devez compenser, par vos réalisations, le fait que vous leur donnez de la force, dès que vous y pensez. Si tous les humains choisissent en même temps de se concentrer sur ce qui va bien, plutôt que sur ce qui va mal, ce qui va mal n'aura plus de place pour exister, simplement. Répandez le bonheur autour de vous et distribuez de l'amour !

Le service à la vie prend désormais toute la place dans ma vie. J'inclus ici le fait de prendre soin de moi en premier. Je prends soin de moi en premier pour rendre service à la vie.

J'écris ces livres pour construire un monde où seuls l'amour et le bonheur subsistent. Je fais tout ce que je peux moi-même faire, puis je compte sur vous pour m'aider à cette réalisation. J'ai besoin de la participation des sept milliards et demi d'humains qui se trouvent sur la terre pour y arriver.

Je vous garde la suite pour le troisième livre, mais retenez que, si vous marchez main dans la main avec l'univers, puis que votre dévotion est entière face à la vie, l'univers tout entier sera de votre côté et tous vos besoins seront comblés. Ayez la foi. Acceptez de faire les changements qui s'imposent dans votre vie et devenez le meilleur humain possible, sans vous soucier que votre voisin le fasse ou non.

Vous souhaitez, comme moi, vivre dans un monde où règne l'amour ? Construisez-le avec moi ! Faites-le avant tout pour vous. Occupez-vous en premier de vous. Soignez-vous de tous vos maux et placez l'amour, celui que vous dites souhaiter voir, au premier plan. Vous n'êtes pas seuls. Je suis là. Puis, tellement d'autres gens y consacrent leur vie déjà... Nelson Mandela, Dalaï-Lama, Jésus, Mère Térésa, Céline Dion, Adyashanti, et tellement, tellement, tellement d'autres ! Vous n'êtes pas différents d'eux. Vous pouvez tout accomplir, vous aussi. Cessez de croire que c'est aux autres de le faire pour vous !

11.2 LES GUIDES SPIRITUELS

Les guides spirituels sont extrêmement nombreux ! Dieu (peu importe le nom que vous lui donnez), l'univers, la vie, Jésus, les anges, les esprits des défunts, la conscience de tous les êtres humains, les maîtres, votre voisin. Même votre chien et les arbres contribuent à votre développement spirituel. J'y reviendrai dans le troisième livre.

LE MOT DE LA FIN

Je suis avec vous de tout cœur et je vous offre tout mon amour !

MERCI.

V. BIBLIOGRAPHIE

BYRNE, Rhonda. *Le Secret*, Oregon : Beyond Words Publishing, 2006.

LOW, Albert. *Je ne suis pas un être humain. Un maître Zen contemporain commente les Koans du Mumonkan*, Ottawa : Éditions de Mortagne, 1996.

MAMBRETTI, Giorgio. SÉRAPHIN, Jean. *La médecine sens dessus dessous. Et si Hamer avait raison ?*, Italie : Edizioni AMRITA, 2001.

MARTEL, Jacques. *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, Québec : Les Éditions ATMA internationales, 2006.

MORENCY, Pierre. *Demandez et vous recevrez*, Montréal : COFFRAGANTS, 2006.

ROBERTS, Jane. *Seth parle. L'éternelle validité de l'âme*, Paris : Mama Editions, 2009.

SPALDING, Baird T. *La vie des Maîtres. Les aventures de l'esprit*, Paris : Éditions Robert Laffont, 2000.

VI. WEBOGRAPHIE

ADYASHANTI. « Teachings », Page d'accueil Teachings, sur le site Adyashanti.

Consulté le 19 février 2017.

<http://www.adyashanti.org/index.php?file=watchvideo>

BISHOP, Karen. « 40 Symptômes de l'Ascension », sur le site Terre Nouvelle — Portail vers la Spiritualité.

Consulté le 19 février 2017.

<http://www.terrenouvelle.ca/40-symptomes-de-lascension/>

LINHSON. « Les douze principes du bouddhisme », sur le site BuddhaLine.

Consulté le 19 février 2017.

<http://www.buddhaline.net/Les-douze-principes-du-bouddhisme,801>

RÉALISATION LOVE



L♥VE

DÉCOUVREZ
TOUS LES SECRETS
DE LA VIE HUMAINE!



<http://iamlovesayittoowixsite.com/love/le-coffret-love>