

\*

## TU ES TON PLUS BEAU CADEAU

Petit manuel de navigation dans l'océan de la Vie



CHIARA VITALI

Copyright © mars 2021  
Tous droits réservés.

Dédié à mes enfants

## NOTE DE L'AUTEUR

Voici une récolte de textes, transmissions et enseignements choisis sur mon parcours d'initiation personnelle et de ma pratique d'accompagnement.

Un concentré d'occasions de prises de conscience individuelles au service de l'émergence de l'homme nouveau, de l'homo sapiens sapiens se réveillant d'un long sommeil, celui de sa propre conscience d'homme universel et galactique.

Enfin, on y est.

Ma phrase fétiche, celle qui définit bien l'anticonformiste que je suis et ma capacité d'endurance dans la foi en l'humanité, dit : « Le plus tu te réveilles à qui tu es, le plus insupportable cela devient d'être qui tu n'es pas. »

Une fois qu'on ouvre le vase de Pandore de notre propre univers intérieur, de notre propre découverte, on ne peut plus revenir en arrière.

La vie est un long fleuve pas très tranquille dont on ne connaît ni le début ni la fin.

On est mis à défi, le temps de notre passage sur terre, d'accepter ce mystère et d'en faire une oeuvre d'art.

Entre commencement et fin, à nous d'en faire le voyage le plus extraordinaire et le plus jouissif qui soit, car, en vérité, le vrai miracle c'est nous, c'est toi.

\*\*\*

Ce petit livre n'a pas besoin d'être lu d'une manière linéaire, il peut être ouvert au hasard comme si on tirait une carte avec le message du jour, on peut le commencer au milieu ou le lire à partir de la fin, peu importe, à vous de jouer.

Bonne lecture!

INTRODUCTION

**CHAPITRE 1 : LA CONNAISSANCE DE SOI**

**CHAPITRE 2 : LA PEUR EST UN APPEL À L'AMOUR**

**CHAPITRE 3 : LE CHOIX ENTRE SÉCURITÉ ET VÉRITÉ**

**CHAPITRE 4 : ABANDONNER LE DOUTE, FIN DE LA LUTTE**

**CHAPITRE 5 : DU DÉNI À L'HONNÉTÉTÉ**

**CHAPITRE 6 : LES 15 CHOSES À ABANDONNER POUR ÊTRE HEUREUX**

**CHAPITRE 7 : ES-TU PRÊT À RÉVEILLER LE MAÎTRE EN TOI?**

**CHAPITRE 8 : ÉLEVER SA VIBRATION EN TEMPS DE CHAOS**

**CHAPITRE 9 : GUÉRIR LES RELATIONS, QUATRE ÉTAPES INITIATIQUES**

9/1 : RESPONSABILITÉ

9/2 : HONORER

9/3 : HUMILITÉ

9/4 : SERVICE

**CHAPITRE 10 : L'INTEGRATION DE L'EGO**

**CHAPITRE 11 : TRANSCENDER L'EGO**

**CHAPITRE 12 : LE CHEMIN DU MOI AU SOI**

**CHAPITRE 13 : HOMMAGE À S. E. D'ANNA**

## INTRODUCTION

" La vie te déçoit pour que tu arrêtes de vivre avec des illusions et que tu vois la réalité.

La vie détruit tout ce qui est superflu jusqu'à ce qu'il ne reste que l'important.

La vie ne te laisse pas tranquille, pour que tu arrêtes de te blâmer et que tu acceptes tout comme " être".

La vie va retirer ce que vous aviez, jusqu'à ce que vous arrêtiez de vous plaindre et que vous commenciez à remercier.

La vie envoie des personnes conflictuelles pour te guérir, pour que tu arrêtes de regarder dehors et que tu commences à refléter ce que tu es profondément, à l'intérieur.

La vie te permet de tomber à nouveau et à nouveau, jusqu'à ce que tu décides d'apprendre la leçon.

La vie t'écarte de ta route et te présente des carrefours, jusqu'à ce que tu arrêtes de vouloir tout contrôler et que tu coules comme une rivière.

La vie met des ennemis sur votre chemin, jusqu'à ce que vous arrêtiez de " réagir ".

La vie vous fait peur et vous effraie autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que vous puissiez lâcher la peur et que vous retrouviez votre foi.

La vie nous distance des gens que nous aimons, jusqu'à ce que nous comprenions que nous ne sommes pas ce corps, mais l'âme qu'elle contient.

La vie se moque de toi plusieurs fois, jusqu'à ce que tu arrêtes de tout prendre si sérieusement et que tu puisses rire de toi-même.

La vie vous brise en morceaux, autant que nécessaire, pour que la lumière pénètre en vous.

La vie t'envoie des rebelles, jusqu'à ce que tu arrêtes d'essayer de tout contrôler.

La vie répète le même message, si nécessaire avec des cris et de l'écho, jusqu'à ce que vous l'entendiez enfin.

La vie envoie des rayons, des éclairs, des tempêtes pour nous réveiller.

La vie t'humilie et parfois elle te défait encore et encore jusqu'à ce que tu décides de laisser ton égo mourir.

La vie vous dénie biens et grandeur jusqu'à ce que vous arrêtiez de vouloir des biens et de la grandeur et que vous commenciez à servir.

La vie coupe tes ailes et taille dans tes racines, jusqu'à ce que tu n'aies plus besoin d'ailes ni de racines, tu disparaîs seulement dans les formes et ton être vole.

La vie vous dément des miracles, jusqu'à ce que vous compreniez que tout est un miracle.

La vie raccourcit ton temps, pour que tu te presses d'apprendre à vivre.

La vie te ridiculise jusqu'à ce que tu te défasses de tout, ne sois personne, pour qu'alors cela te transforme.

La vie ne te donne pas ce que tu veux, mais ce dont tu as besoin pour évoluer.

La vie vous blesse et vous tourmente jusqu'à ce que vous lâchez vos caprices et vos colères et appréciez votre respiration.

La vie vous cache des trésors jusqu'à ce que vous appreniez à sortir dans la vie et à les chercher.

La vie te déçoit de Dieu, jusqu'à ce que tu Le vois en tous et en tout.

La vie vous réveille, vous élague, vous brise, vous déçoit... mais croyez-moi, c'est pour que votre meilleur puisse se manifester... jusqu'à ce que seul l'amour reste en vous ". *Bert Hollinger*

## ONCE

Once, I ran from fear  
so fear controlled me.  
Until I learned to hold fear like a newborn.  
Listen to it, but not give in.  
Honour it, but not worship it.  
Fear could not stop me anymore.  
I walked with courage into the storm.  
I still have fear,  
but it does not have me.

Once, I was ashamed of who I was.  
I invited shame into my heart.  
I let it burn.  
It told me, "I am only trying  
to protect your vulnerability".  
I thanked shame dearly,  
and stepped into life anyway,  
unashamed, with shame as a lover.

Once, I had great sadness  
buried deep inside.  
I invited it to come out and play.  
I wept oceans. My tear ducts ran dry.  
And I found joy right there.  
Right at the core of my sorrow.  
It was heartbreak that taught me how to love.

Once, I had anxiety.  
A mind that wouldn't stop.  
Thoughts that wouldn't be silent.  
So I stopped trying to silence them.  
And I dropped out of the mind,  
and into the Earth.  
Into the mud.  
Where I was held strong  
like a tree, unshakeable, safe.

Once, anger burned in the depths.  
I called anger into the light of myself.  
I felt its shocking power.  
I let my heart pound and my blood boil.  
Listened to it, finally.  
And it screamed, "Respect yourself fiercely now!".  
"Speak your truth with passion!".  
"Say no when you mean no!".  
"Walk your path with courage!".

"Let no one speak for you!"  
Anger became an honest friend.  
A truthful guide.  
A beautiful wild child.

Once, loneliness cut deep.  
I tried to distract and numb myself.  
Ran to people and places and things.  
Even pretended I was "happy".  
But soon I could not run anymore.  
And I tumbled into the heart of loneliness.  
And I died and was reborn  
into an exquisite solitude and stillness.  
That connected me to all things.  
So I was not lonely, but alone with All Life.  
My heart One with all other hearts.

Once, I ran from difficult feelings.  
Now, they are my advisors, confidants, friends,  
and they all have a home in me,  
and they all belong and have dignity.  
I am sensitive, soft, fragile,  
my arms wrapped around all my inner children.

And in my sensitivity, power.  
In my fragility, an unshakeable Presence.  
In the depths of my wounds,  
in what I had named "darkness",  
I found a blazing Light  
that guides me now in battle.  
I became a warrior  
when I turned towards myself.  
And started listening."

*Jeff Foster*

IF

If you can keep your head when all about you  
Are losing theirs and blaming it on you,  
If you can trust yourself when all men doubt you,  
But make allowance for their doubting too;  
If you can wait and not be tired by waiting,  
Or being lied about, don't deal in lies,  
Or being hated, don't give way to hating,

And yet don't look too good, nor talk too wise:

If you can dream—and not make dreams your master;  
If you can think—and not make thoughts your aim;  
If you can meet with Triumph and Disaster  
And treat those two impostors just the same;  
If you can bear to hear the truth you've spoken  
Twisted by knaves to make a trap for fools,  
Or watch the things you gave your life to, broken,  
And stoop and build 'em up with worn-out tools:

If you can make one heap of all your winnings  
And risk it on one turn of pitch-and-toss,  
And lose, and start again at your beginnings  
And never breathe a word about your loss;  
If you can force your heart and nerve and sinew  
To serve your turn long after they are gone,  
And so hold on when there is nothing in you  
Except the Will which says to them: 'Hold on!'  
If you can talk with crowds and keep your virtue,  
Or walk with Kings—nor lose the common touch,  
If neither foes nor loving friends can hurt you,  
If all men count with you, but none too much;  
If you can fill the unforgiving minute  
With sixty seconds' worth of distance run,  
Yours is the Earth and everything that's in it,  
And—which is more—you'll be a Man, my son!

*Rudyard Kipling*



## LA CONNAISSANCE DE SOI



La pensée juste va de pair avec la connaissance de soi, sans elle votre pensée n'a aucune base, sans elle ce que vous pensez n'est pas vrai, c'est une information d'emprunt.

Sans la connaissance de soi, l'expérience engendre l'illusion; avec la connaissance de soi l'expérience, qui est la réponse face à un défi, ne laisse pas derrière elle ces sédiments accumulés que sont les souvenirs.

La connaissance de soi est la découverte d'instant en instant, du mécanisme de l'égo, des ses intention et de ses visées, de ses pensées et de ses appétits.

Il n'y a pas de méthode pour se connaître soi même. La recherche d'une méthode implique invariablement le désir d'aboutir à un certain résultat.

C'est cela que nous voulons tous: nous nous soumettons à l'autorité d'une personne, d'un système ou d'une idéologie, nous désirons obtenir un résultat qui nous fasse plaisir et qui nous apporte la sécurité.....c'est comme si en réalité nous ne voulions pas nous connaître, car nous préférons adopter un système qui nous garantisse un résultat, de quelque chose qui se porte garante de la satisfaction de nos attentes ; mais cette voie n'est pas celle de la connaissance de soi.

L'autorité extérieure nous empêche de nous connaître !

La connaissance de soi est celle de chaque pensée, de chaque état d'âme, de chaque sentiment, c'est simplement prendre conscience – sans la moindre notion de choix - du "moi" qui a sa source dans un paquet de souvenirs ; en avoir simplement conscience, sans interprétation, sans jugement, en observant simplement le mouvement de l'esprit qui constitue le moi.

Je regarde ce qui 'est', sans idées ou attentes préconçues, sans opinion du type 'je dois' ou 'il ne faut pas', qui sont des echos de la mémoire.

Nous prenons conscience de nous-mêmes dans la relation. Et c'est pour cette raison que nous sommes sur terre pour vivre / être en relation.

Toute relation est un miroir. Toute relation est une invitation à sortir de la croyance en la séparation, s'opérant uniquement au niveau du dernier de nos corps, le corps physique, la plus petite et minuscule poupée russe cachée à l'intérieur.

Nous ne sommes pas notre corps!!

La douleur de l'autre c'est ma douleur, la joie de l'autre c'est ma joie, la beauté dans le regard de l'autre me rappelle la beauté de mon âme et ce que Je Suis au delà de mon corps physique.

Dans la pupille des yeux de l'autre, le trou noir de l'Origine, de la Source de toute chose, le noyau, la Perle Noire, l'Obscurité d'où le tout premier rayon de lumière pure divine a résonné l'Intention Créatrice, le Rêve fou d'Amour, le OM primordial, le premier Son.

Nous avons été créés dans ce point infinitésimal d'obscurité, de quoi avons nous peur encore?

Pourquoi le noir nous fait si peur?

Tous les jours, face à l'autre moi, les yeux dans les yeux, on nous propose cette pique de rappel, fractales que nous sommes du grand Tout.

Les filaments de lumière et des treillis géométriques qui nous relient tissent sans cesse la toile de l'oeuvre d'art de notre conscience collective, le Grand Oeuvre de notre Ascension planétaire, cette magique oeuvre d'art à laquelle ont participé depuis des millénaires tous les Avatars, nos ancêtres et les ancêtres de nos ancêtres afin qu'on se souvienne, qu'on se souvienne enfin.

Nous sommes le fruit et le résultat d'une oeuvre collective qu'on nous invite à percevoir avec les yeux du coeur et des souvenirs encodés dans notre ADN, entrelacés les uns les autres dans la toile multicolore de la manifestation du Rêve d'Amour fou de l'Innommable, du Sans Nom.

Notre mental ne peut pas saisir ce paradoxe, il n'est pas conçu pour cela.

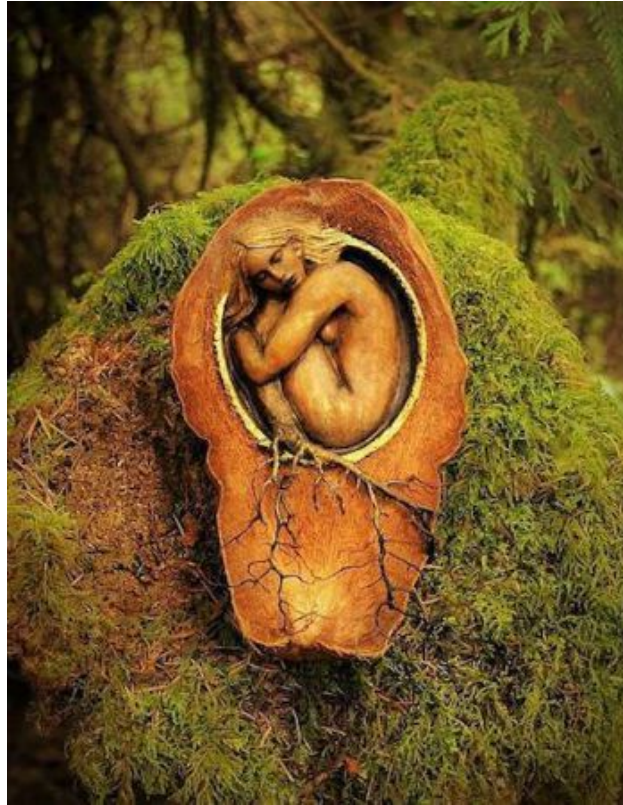
Mais il est trop tard pour méconnaître cette reliance.

Nos coeurs explosent d'informations et de savoir pour peu qu'on se donne le temps d'y plonger dedans, en silence.

Inscrits dans l'illusion de la matrice du temps faisons de ses gardiens des alliés et non pas un obstacle à franchir....le temps sert à nous guérir de l'illusion d'y être piégés, c'est un des paradoxes de la création, de notre propre création!

Prenons ce temps et invitons le Silence dans la respiration lente des pulsations de notre Coeur, là-dedans, dans cet instant, je me souviens de la Grâce infinie qui berce mon être éternel, à jamais tarie, et dans ce berceau je commence à me souvenir de qui Je Suis, mieux encore que JE SUIS, un et multiple, créateur et mage, vie éternelle, inspir/expir, son, vibration, lumière, louange, célébration, mystère.....Dieu!

LA PEUR EST UN APPEL À L'AMOUR



\*La peur est un appel à l'amour.

\*La peur est un symptôme de ton propre sentiment de perte.

\*Si s'aimer soi-même, c'est se guérir soi-même, alors ceux qui sont malades ne s'aiment pas.....s'ils connaissaient la vérité sur eux-mêmes, ils ne pourraient pas être malades.

\*Ne perçois dans la maladie qu'un autre appel à l'amour, et offre à ton frère ce qu'il ne croit pas pouvoir s'offrir à soi-même. Quelle que soit la maladie il n'y a qu'un seul remède.

\*Le but de l'amour est ton droit et il t'appartient en dépit de tes rêves.

\*Quand tu seras devenu désireux de ne rien cacher, non seulement désireras-tu entrer en communion mais tu comprendras aussi la paix et la joie.

\*Tu ne peux jamais contrôler toi-même les effets de la peur, parce que c'est toi qui a fait la peur et tu crois en ce que tu a fait.

\*Tous les aspects de la peur sont faux parce qu'ils n'existent pas au niveau créateur et par conséquent ils n'existent pas du tout.

\*La connaissance qu'illumine ne te rend pas seulement libre, elle te montre aussi clairement que tu es libre.

\*En réalité tu es parfaitement inaffecté par toutes les expressions de manque d'amour. Celles-ci peuvent être de toi comme d'autrui, de toi envers autrui ou d'autrui envers toi. La paix est un attribut en toi. Tu ne peux pas la trouver au dehors. La maladie est une forme de quête extérieure. La santé est la paix intérieure.

\*Souviens-toi que là où est ton cœur, là aussi est ton trésor. Tu crois en ce que tu estimes. Quand tu a peur tu estimes mal.

\*Le véritable déni est un puissant mécanisme de protection. Tu peux et tu devrais nier toute croyance voulant que l'erreur peut te blesser.

\*La maladie – Non justesse d'esprit

\*Seul l'esprit crée, le corps ne peut agir faussement qu'en réaction à une pensée fausse. Le corps ne peut pas créer ; et c'est la croyance qu'il le peut qui produit tous les symptômes physiques.

\*Tous les moyens matériels que tu acceptes comme remèdes contre les maladies du corps sont le premier pas dans la croyance que le corps fait sa propre maladie. C'est un deuxième faux pas que de tenter de le guérir par des agents non créateurs. Toutefois il ne s'ensuit pas qu'il est mal d'utiliser ces agents à des fins correctives. Dans ce cas il peut être sage d'utiliser une approche de l'esprit et du corps qui représente un compromis, en donnant croyance temporairement à l'action guérissante de quelque chose d'extérieur. Ceci parce-que la dernière chose qui puisse aider ceux qui ne sont pas dans l'esprit juste, ou les malades, est une augmentation de la peur.

\*Le corps est mécanisme d'apprentissage pour l'esprit. De lui-même ce mécanisme d'apprentissage n'est pas sujet à l'erreur, parce-que il ne peut pas créer.

\*Dans le temps nous existons les uns pour les autres, dans l'intemporel nous coexistons avec Dieu.

\*Je ne suis ici que pour aider véritablement.

\*Je suis ici pour représenter Celui Qui m'a envoyé. Je n'ai à m'inquiéter ni de ce que je dirai ni de ce que Je ferai, car Celui Qui m'a envoyé va me diriger. Je suis content(e) d'être là où il souhaite que je sois, Connaisseur qu'il y va avec moi. Je serai guéri(e) en Le laissant m'enseigner à guérir.

\*Chaque fois que tu a peur, c'est le signe certain que tu a permis à ton esprit de mal-crée et que tu ne m'a pas permis de te guider.

\*La correction de la peur est ta responsabilité. Quand tu demandes à être délivré de la peur, tu donnes à entendre que ce ne l'est pas. Tu es bien trop tolérant aux vagabondages de l'esprit et tu excuse passivement ses mal-crées.

\*L'esprit est très puissant, il ne dort jamais, il crée à chaque instant. Il est difficile de reconnaître que pensée et croyance combinées font lever une vague si puissante qu'elle peut littéralement transporter des montagnes.

\*Il n'y a pas de vaines pensées. Toute pensée produit une forme à un certain niveau.

\*Tu a peur de Dieu et de toi-même. Tu Nous a mal perçus ou mal-crées, et tu crois en ce que tu a fait.

\*La connaissance a précédé à la fois la perception et le temps et c'est elle qu'à la fin les remplacera.

\*C'est le choix de juger plutôt que de connaître qui est la cause qui te fait perdre la paix. Le jugement est le processus sur lequel repose la perception mais non la connaissance.

\*En présence de la connaissance, tout jugement est automatiquement suspendu, et c'est ce processus qui permet à la re-connaissance de remplacer la perception.

*Aphorismes choisis de Un Cours en Miracles*

## LE CHOIX ENTRE SÉCURITÉ ET VÉRITÉ



On fait face souvent dans la vie à un choix essentiel entre ce qui nous fait sentir en sécurité, confortables, ce qui est connu, familier, et.....la Vérité. La plupart des cas on choisit une sorte d' „entre-deux“, car souvent la Vérité fait basculer le bateau, c'est très inconfortable, car c'est l'inconnu, et ça fait peur, mais essentiellement, si on est profondément honnêtes avec nous, c'est exactement ce que nous voulons.

On veut la vérité, et au même temps on en est terrifiés, car on sait qu'elle peut détruire tout, surtout notre sentiment de se sentir en sécurité, et que ça nous propulse en dehors d'une vie 'normale' et 'confortable'.

C'est ça qui signifie se réveiller en dehors du rêve de ce que je crois sur la vie, mes pensées sur la vie et sur moi...qui suis-je ?

Tous ce que j'ai investi dans cette vie pour créer une certaine personne, un certain caractère qui est en train de vivre cette vie particulière : qui suis-je ?

Car si on regarde la vérité, si on sonde les profondeurs de notre être, honnêtement et sans jugement, peut-être qu'elle risque de nous dire : je ne sais pas vraiment qui je suis.

Et ainsi on continue à construire autour de nous des espaces d'être sécurisants, des croyances autour des positions sociales sécurisantes afin de ne pas faire face à l'inconfort de 'savoir'. On a peur de l'inconnu. Et bien qu'il puisse être terrifiant, il est aussi terriblement vivant.

Qu'est-ce que vivre sur la limite de notre espace de confort, un moment après l'autre, sans savoir ce que diable arrivera le moment d'après, sans y comprendre rien ?

L'inconnu n'a pas besoin d'être compris, ce qui est une clé fondamentale, car quand vous pensez que vous avez besoin de comprendre tout, dans les méandres de votre mental se déploie une guerre sans fin car vous ne serez pas capable de le comprendre.

Le mental n'est pas conçu pour comprendre cela.

La vie ne peut pas rentrer dans des boîtes ou des pensées qu'on crée. Dès que quelque chose rentre dans une boîte quelque chose d'autre arrive pour la détruire, et ça recommence encore et encore.

Tous ce que vous croyez être sécuritaire, tôt ou tard commencera à périlcliter comme un bateau dans la tempête, afin que la Vie soit ressentie à nouveau, une vie pleine de sensations et de nouveaux potentiels, de tout ce qu'on n'a pas envie de ressentir de peur de s'y perdre.

Mais le CHAOS c'est la LIBERTÉ, c'est tellement vivant, car ça c'est la nature de la Vie.

Liberté et Vie illimités se déversant en dehors de chaque boîte, de chaque définition imposée.

Mais encore, les outils de la pensée sont utiles dans la vie pour les choses pratiques, ils nous aident à 'fonctionner' dans la vie quotidienne, mais quand on commence à ne plus vouloir avoir à tout prix toutes les réponses, on ne s'attend plus à devoir tout contrôler, on peut tout simplement avoir confiance à naviguer dans les flots de cette vie, et continuer à offrir nos services, car la réalité c'est la liberté, une liberté complètement folle, qu'elle ne peut pas être contenue.

Et c'est vraiment un paradoxe que de vivre comme ça, car on sait que tout se manifeste d'une manière apparemment insensée, à l'intérieur et à l'extérieur de nous, d'une manière incontrôlée, toujours en mouvement car ça c'est la vie! Parallèlement on continue à utiliser la pensée qui veut tout contrôler, mettre dans des boîtes, ordonner, séparer.....avec les 'je devrais, je ne devrais pas', avec toutes les opinions et croyances qui vont avec.

Et la question évidente est : comment peut-on vivre comme-ça ?

En vérité je ne sais pas comment vivre du tout, mais en prenant conscience de cet état de ne pas savoir, il y a déjà cette notion de liberté. On pense qu'on veut savoir, mais la réalité dit : je ne sais pas!

Je ne sais pas, je ne sais pas, je ne sais pas, et je n'ai pas besoin de savoir. Et ça c'est la Vie qui se manifeste, qui se vit.

On se plaint que tout vas mal, tout peut aller mal et on se pose des tas de questions. Mai je décide que j'arrête de planifier et je me mets simplement à ressentir l'inconfort de tous cela, la peur, la douleur, mais aussi la joie, l'extase, cette liberté chaotique dans la quelle on navigue tous le temps, sachant qu'on ne peut pas contenir ou définir l'un et l'autre au risque de les réduire.

Quoi faire de cette gratitude, de cet amour, que cela signifie?

La réalité ne peut pas supporter paroles, concepts, croyances.

La réalité c'est notre nature, qui vous êtes, qui je suis.

La seule chose que je connaisse est l'expérience du juste Maintenant, telle qu'elle est.

Si j'écoute mes pensées et leur manière de la décrire, je ne saurais plus ce que cette expérience signifie (en tout cas rien qui puisse se relier au notions de temps / conflit / mémoire / pensées / passé / mort).

Je ne sais pas où ce moment commence et où il termine, je ne ressens aucune séparation à part celle que mes pensées veulent me faire reconnaître.

Alors comment on peut essayer de se libérer de ce concept de séparation : il ne s'agit pas de se dissocier de la pensée, de changer ou de définir quoi que ce soit, mais juste de prendre conscience de ce qui est déjà là et qui a toujours été là.

La pensée est utile, mais elle n'en sait pas plus, elle n'est d'aucune utilité dans le fait de définir le moment présent, aucun questionnement à ce sujet peut être satisfait.

Seulement, en ce Moment précis, l'émotion/intuition/sensation prends sa place, s'exprime.

La pensée a des stratégies sophistiquées pour s'introduire dans l'esprit, il s'agit de stratégie de survie animales..... qui encore révèlent la peur, et elles deviennent du coup un peu plus manipulatrices.

Et alors quand le corps 'animal' essaye de survivre, il n'a pas le temps de s'expanser. Il ne peut pas 'jouer', il se contracte et implose.

Mais qui êtes-vous, la vie elle-même, au-delà de toutes ces limitations des pensées, tous ces mécanismes de survie ?...on est vraiment illimités, non contenus dans ce corps : devenons des observateurs observant le déroulement des expériences, plutôt qu'être leur victimes !

Quelle est la sensation d'être assis sur cette chaise, maintenant, les sensations dans le corps, maintenant ..... Ça, c'est l'expérience, ça, c'est le connu, une sensation de vie, non contenue en rien, uniquement ressentie, elle n'appartient à personne, et n'a pas une signification particulière.

Dans cette sensation, dans le Maintenant, toute la Vie elle-même est contenue.

ABANDONNER LE DOUTE, FIN DE LA LUTTE



La seule manière de pouvoir naviguer le plus harmonieusement possible dans les eaux troubles mais extrêmement vivantes que nous traversons maintenant c'est d'élever sa conscience et abandonner le doute.

Les deux postulats vont ensemble main dans la main.

Élever sa conscience n'a rien d'extraordinaire en soi car c'est notre joyeux projet de vie.

La seule constante et raison d'être de la conscience c'est le changement, une volonté de changement Sans Garantie, car l'univers entier veut se surprendre, s'expandre dans son expérience, gourmand qu'il est de se nourrir de plus de lui-même.

Sans le changement point de Vie.

L'inconscience que représente la majorité de l'humanité c'est la non-volonté de changer, ou: changer oui, mais avec la garantie d'un résultat.

Or ces conditions absurdes c'est l'ego qui nous les impose.

L'ego nous impose des choix et est totalement addict à une gratification immédiate d'un résultat.

L'ego n'a pas de patience et négocie régulièrement avec le temps.

L'ego questionne tout....car il a peur...et si on arrêtais de se questionner?

Notre propre transformation profonde provoque en nous une crise identitaire par rapport à cette partie de nous qui s'est nourrie de sécurité et de médiocrité et ça, c'est le début de l'éveil.

On résiste au changement car on est habitué à le déléguer à l'extérieur de nous (j'irais bien quand le monde change...) et car on a pas compris que c'est la seule raison pour laquelle on est venus ici. Mais pour préparer le terrain au changement inévitable, plutôt qu'en être submergé, on doit dire



adieu au doute et à la peur, on se doit de s'extirper de la fréquence du manque qui gouverne et embrasse la 3e dimension de la matière, du vieux paradigme qui est en train de s'effondrer.

On est poussés de plain-pieds vers le fait de congédier notre soi limité, le soi qui a peur, le soi humain linéaire, le soi qui doit s'identifier avec un passé, le soi qui se demande ce qui se passera dans le futur.

On se dit souvent : "pourquoi on en est arrivés là?" Ou "Pourquoi j'en suis encore là?" ....on se regarde et on regarde le monde à travers un microscope, et ainsi faisant on trouve toujours des raisons pour se plaindre et pour se nourrir du drame qui se vend tellement bien!

Le drame et le blâme....cette narrative qu'on a tant aimé ...qui, parmi nous, n'a pas participé à cette névrose collective.

Le monde nous donne tous les jours des bonnes raisons d'être révoltés estomaqués de ce qui se dévoile de plus atroce et de plus impensable, on est enfin confrontés aux profondeurs de l'ombre la plus noire à l'extérieur comme à l'intérieur de nous.....et ce n'est qu'en des situations si extrêmes que l'humain paresseux et endormi a une chance de se redresser, de poser des actes simples et bienfaisants pour soi-même et le monde, d'inverser la vapeur avec volonté et détermination, de s'honorer davantage, de remercier l'arbre de la connaissance du bien et du mal et d'embrasser l'arbre de vie qui contient le Tout.....

Avec patience, confiance et détermination.

Car être sur cette planète en ces temps de grands challenges, nous donne l'opportunité d'être des maîtres incarnés, il y a-t-il quelque chose de plus grand? On a fait la queue pour venir!!

Est-ce que c'est l'argent qui nous manque pour le devenir? Une maison plus grande? Je ne crois pas.

Arrêtons la lutte avec nous-mêmes, arrêtons de douter à l'intérieur même lorsque le monde extérieur nous invite à cela! Nous vivons à l'heure actuelle les plus hauts degrés des examens de maîtrise, des challenges qui sont à la hauteur de notre capacité de transcender la narrative ambiante- c'est-à-dire Sans jugement - et de Voir le grand dessin divin derrière les apparences...malgré le chaos, malgré les paradoxes et les semeurs de doute de peur et de confusion qui s'agitent dans le monde.

Là où vous portez votre attention vous dirigez votre énergie.....de quoi vous nourrissez-vous à longueur de journée??

On dit Stop à toutes les limitations qu'on s'impose, aux faux arguments, aux oui 'mais', aux hésitations, aux retenues, aux auto-prescriptions, aux mille sabotages des doutes.

Au-delà du jugement et du doute je suis libre, je peux exprimer mes meilleurs potentiels, affirmer mon autorité divine envers et contre toute atteinte à me nuire et je ne m'appuie plus sur les autres pour aller mieux ou m'assurer une sous-pape de sécurité!

Un jour après l'autre, ensemble, posons la première pierre du paradis que nous sommes venus créer, il existe déjà et il nous attend, dans la promesse d'une solidarité et de soutien sans faille envers la partie plus vulnérable de moi-même, envers la croyance en ma propre résilience.

Je prends cette occasion pour vous inviter à dire enfin ADIEU à notre soi limité, le soi qui a peur, le soi humain linéaire, le soi qui doit s'identifier avec un passé, le soi qui se demande ce qui se passera dans le futur.

Je prends cette opportunité pour réclamer un vrai A-dieu au sentiment d'être perdus, de continuer à se demander ce qui va se passer, de se donner l'opportunité de dire A-dieu au Doute, ce sentiment si lourd et "puant" qu'on traîne encore avec nous.

.....pourquoi devrions nous encore se trimballer ce sentiment, le trainer comme un doudou sale qui nous donne encore un certain degré de confort? Un confort si bizarre....Je pense que si j'arrête de douter de moi je crains d'agir comme je ne devrais pas agir....et comme-ça, je me mets cette limitation, juste pour être sûr que je ne me trompe pas au cas où. Si je le mets en termes très linéaires, qu'est-ce que je risque de perdre si je dis adieu au doute?

Si je laisse partir le doute, si je ne me laisse pas enchaîner par le doute, quelle est la pire chose qui pourrait se produire? Que vous feriez quelque chose de bizarre comme éventuellement devenir un Maître? Que si vous laissez partir le doute, vous permettez à votre vie de briller? Avoir plus de charisme en laissant le Vrai Moi se manifester?

Le doute est comme une prison, une limitation.

Quand on est habitué au doute, à ce démon, à ce tricheur, c'est qu'on accepte qu'il soit là et qu'il continuera à revenir encore et encore, car on continuera à le combattre et il reviendra plus fort.

On doit laisser partir totalement toute sorte de crédibilité qu'on donne au doute, cette forme d'énergie qu'est le doute.

Le doute est une énergie tellement 'drainante'....ceux qui doutent en permanence le savent.

Douter de soi-même : c'est drainer complètement sa propre énergie.

Le doute est comme un virus.

Arrêtons la lutte avec nous-mêmes : que nous ne sommes pas assez bons, que nous avons fait quelque chose de mauvais ou erroné, que je dois 'travailler' sur moi-même, que je dois devenir meilleur, que je dois me prouver que j'ai un Plan pour ma vie.

Arrêtons d'avoir des résolutions, car de toutes façons elle ne marchent jamais, elles ne résoudre rien, et il reste toute cette lutte à l'intérieur.

FINIS LA LUTTE.

Alors On se dit, bonne nouvelle! C'est parfait car je suis vraiment fatigué de combattre.....mais la vérité est que tout au fond je ne le suis pas complètement : il y a une tendance que nous avons, c'est de cacher quelque bataille silencieuse dans notre poche , bien cachée dans un placard.....

On a la tendance à dire que, tout de même, je dois travailler encore sur cette petite chose irrésolue, que je peux 'mieux faire' dans cet autre domaine...

On pense que là-haut, on ne comprends pas nos fragilités , nos addictions, nos perversions...on peut les comprendre, mais il est capital de comprendre que si on les combat, on les Vit!

Lorsque on combat ces choses, lorsque on doute de nous, lorsque on se fixe de buts, des buts afin de devenir un maître, un superman une superwoman ....la guerre s'installe, alors, pourquoi des buts??!!

Un but assume qu'il y a quelque chose qui ne va pas, que je ne suis pas assez, pas encore, quelque chose que je dois améliorer.....on n'a pas besoin de Buts!

ON A BESOIN DE VIVRE, c'est tout, on a seulement besoin de vivre, sans combattre, sans se torturer.....la Vie n'est pas un combat! Si on considère l'essence de la vie, ce n'est pas un combat! Mais il y a un tas de choses qu'on a fait devenir de combats et des tortures, et on en a été séduits d'une manière insidieuse malgré qu'on sache qu'on ne les aime pas..et au même temps on les aime si non, on ne rentrerait pas la dedans...c'est paradoxal.....

FINIS LA LUTTE.

Arrêtons de nous juger et de combattre ce qui est bon et ce qui ne l'est pas, dans tous les domaines : santé, professionnel, relationnel, familial, spirituel, émotionnel, mental..... Arrêtons de nous considérer de lâches quand on succombe à la 'tentation' de ce qu'on croit 'mauvais' dans toutes ces catégories de la vie.....quand on lâche tout jugement on se surprend à un tel point de comment le combat lui-même a fait devenir tout ça si réel, du comment le focus sur les sujets 'sensibles' a eu le pouvoir d'amplifier le drainage d'énergie autodestructrice. Et cela vaut pour tout!!

Alors plutôt que prétendre à ne pas avoir des doutes ou des combats intérieurs, permettons-leur d'exister!

Et c'est vraiment un paradoxe , une 'contre-intuition' que d'accepter et laisser s'exprimer nos addictions, nos maladies, nos faiblesses, toutes ces choses qu'on n'aime pas de nous-mêmes.

LA LUTTE EST FINIE, à n'importe quel niveau! Relations, auto-sabotage, nourriture, toute sorte d'addiction....il n'y a pas d'addictions, tout est dans le mental!!!

Toute sorte de choses qu'on combat à l'intérieur de nous y compris le dicton : "pourquoi je n'ai pas obtenu plus dans ma vie? Pourquoi j'en suis encore là?" On se regarde à travers un microscope, on s'analyse et on se dit : d'autres comme moi ont obtenu bien plus, ils sont arrivés, ils sont plus riches, plus connus, plus sages plus illuminés, déjà installés dans un confort que je ne connais pas encore.....

Mais être incarnés sur cette planète en ces temps de grands challenges, nous donne l'opportunité d'être des maîtres incarnés, il y a-t-il quelque chose de plus grand? On a fait la queue pour venir!!

Est-ce que c'est l'argent qui nous manque pour le devenir? Une maison plus grande? Je ne crois pas.

Arrêtons la lutte avec nous-mêmes, arrêtons de douter à l'intérieur même lorsque le monde extérieur nous invite à cela! Nous vivons à l'heure actuelle les plus hauts degrés des examens de maîtrise, des challenges qui sont à la hauteur de notre capacité de transcender, nous pardonner avec amour - c'est-à-dire Sans jugement - et de Voir le grand dessin divin derrière les apparences...

La vraie Liberté est atteinte quand on arrête le jugement et on se libère de toute peur.

L'Amour n'est plus un sentiment, c'est l'état limpide de NON JUGEMENT..

DEVENONS CET AMOUR, regardons nous-même et le monde avec les yeux du Divin!

Disons Stop à toutes les limitations qu'on s'impose, aux faux arguments, aux oui 'mais', aux hésitations, aux retenues, aux auto-prescriptions, aux mille sabotages des doutes.

Au-delà du jugement et du doute je suis libre, je peux exprimer mes meilleurs potentiels sans m'appuyer sur les autres pour aller mieux!

DU DÉNI À L'HONNÉTÉTÉ



Tous les sentiments de douleur, de tristesse, de jalousie, de peur, ce ne sont que différentes étapes d'expériences qui ont toutes la même origine : ta désapprobation inconsciente de toi-même.

Malgré que tu aies pu vivre des épisodes sporadiques de grande clarté et que tu as réalisé que tout est expression du divin, tu seras retourné dans le monde de la matière pour faire l'expérience de ce que c'est que d'être une personne, car ton voyage ne sera pas complet tant que tu n'es pas capable d'approuver tout ce qu'on t'a appris à dénigrer de toi...

Et pourquoi tu retournes dans le monde des formes pour reprendre ton chemin spirituel? Pour t'obliger à voir le divin en toute chose et éventuellement t'insinuer le doute en te disant : et si cette personne n'était pas une expression du divin?

On tombe tous dans ce même piège! On vacille entre le manque d'une volonté personnelle et le sentiment que notre volonté soit 'bloquée', en sommeil.

Mais au fait, quelle est la différence?

La seule et unique différence, ce sont les jugements que tu t'imposes pour maintenir la bataille d'une tacite désapprobation. Du coup, tu te lances dans une quête spirituelle farcie d'enseignements qui vont uniquement te montrer oh comment tu es perdu dans un voyage de quête d'approbation qui ne fait que continuer à maintenir un sentiment de désapprobation .

Et tout ce voyage à la recherche de l'approbation d'autrui te révèle à ton propre déni de toi-même du fait de ta constante désapprobation.

Maintenant, parlons de ce cauchemar du déni de soi-même :

1) c'est quand tu dénies à toi-même le droit de t'approuver et tu as besoin que d'autres personnes puissent t'offrir ce dont tu ne te sens pas digne.

2) c'est lorsque tu es persuadé d'être entouré d'un monde qui te dénigre...un monde miroir qui te dénigre à la hauteur de ton propre déni de toi-même

Qu'est-ce qui te permet de te réveiller de ton propre déni ? L'honnêteté !

Et c'est exactement ce dont tout le monde a plus peur. Pourquoi?

Car il existe des mémoires dans ta vie, d'un temps ou lorsque tu as été honnête, tu n'as reçu que désapprobation.

Que cela signifie que d'être honnête?

Car le plus souvent, ce concept est chargé de gravité et de suspense : on a été habitué à "être honnêtes envers d'autres personnes" c'est-à-dire leur exposer la façon dont on les perçoit.

Mais ça ce n'est rien d'autre qu'échanger un jugement envers les autres à la hauteur de ce dont on se souvient avoir été jugés dans le passé....

Quand quelqu'un viens vers toi en te disant : puis-je être honnête avec toi ? C'est comme s'il disait "j'ai une collection de jugements sur toi à te partager...je me demandais si jamais tu es intéressé à m'entendre..."

La prochaine fois que quelqu'un viens te dire : puis je être honnête avec toi? Tu peux répondre : "no merci, tu ne peux pas être honnête avec moi...."

Pourquoi? Car la vérité plus profonde est que tu n'as pas besoin d'être honnête avec personne d'autre. Tu seras capable d'être honnête avec quelqu'un d'autre seulement quand tu es capable d'être honnête avec toi-même.

Un moment d'honnêteté ne concerne que toi. La personne désirant être honnête est le seul et unique sujet de l'honnêteté. Personne d'autre que toi peut être honnête à propos de toi.

Alors tu peux te dire : " J'ai une superbe collection d'auto jugements! Je veux bien les partager avec toi. T'a trop de la chance de m'entendre!"

À moins que tu sois honnête avec moi à ton sujet, il ne peut pas y avoir relation consciente.

Une relation consciente c'est quand on offre l'espace à l'autre, lorsque on se soutient les uns les autres en étant honnêtes avec nous-mêmes en présence d'une personne qui garde cet espace de présence neutre, d'écoute, pour nous.

Du coup, le concept approprié est : " Puis je être honnête et direct avec moi-même en ta présence?" OUI! Ça c'est l'honnêteté.

L'honnêteté n'a rien à voir avec les autres à moins que tu aies été honnête à-propos de tes sensations et émotions basées sur les faits et gestes des autres.....Du coup la seule chose qui soit en relations avec d'autres, ce sont tes sentiments et émotions à leur égard.

Être honnête a à voir uniquement avec toi, à la manière dont tu es capable de te rencontrer dans ton expérience.

Pourquoi l'honnêteté est si puissante? Car elle te libère des couches épaisses de tes propres jugements flottant dans ton champ énergétique.

La seule chose qui accumule plein de toxines dans ton champ énergétique , tout en attirant des expériences appropriées pour te défier, c'est le jugement! Et ce qui te permet de libérer ce jugement de ton champ énergétique pour que tu puisses avoir une relation avec ton corps, avec cette unité dans laquelle le divin se connaît lui même, c'est le fait d'être honnête avec toi même.

La capacité d'être honnête est tout simplement la volonté d'accepter ce qui s'est passé; de l'accepter non pas à cause de n'importe quelle raison spirituelle, mais juste comprendre qu'accepter que ce qui s'est passé c'est une occasion pour que tu acceptes tous tes sentiments et pensées à son sujet, peu importe leur nature.

La bonne nouvelle, c'est que personne à part toi a besoin de comprendre ou écouter ta propre déclaration d'honnêteté.....car l'acceptation totale EST la capacité d'être honnête.  
Quand tu es capable d'accepter que les choses/ événements se manifestent pour toi afin que tu embrasses et acceptes ce qui a été précédemment jugé, là, tu rentres de pleins pieds dans l'acte du PARDON.

Et tu n'as pas du tout à dire à l'autre " je te pardonne"(phrase qui en vérité est toujours chargée d'une bonne dose de ressentiment ), mais de comprendre que le pardon se définit comme suit : j'accepte que cela se soit passé, j'accepte la manière dont je me sens à ce sujet, j'accepte la manière dont je perçois cette personne, et j'accepte aussi le fait que j'ai constamment des pensées négatives à son égard.

Point.

Cette forme d'acceptation EST la réalité du mot PARDON

Et la réalité du mot pardon EST le soulagement obtenu par le fait d'avoir été si honnête avec soi.

Sois honnête avec toi-même

Libère-toi des jugements envers ta personne.

Et lorsque tu t'es libéré du jugement, la réalisation que la Vie et le divin sont un, multiple et dans tout un chacun, deviendra une évidence et ne sera plus l'objet d'un long chemin d'accomplissement de n'importe quelle mission spirituelle!

## LES 15 CHOSES À ABANDONNER POUR ÊTRE HEUREUX



Au cours de notre existence, nous adoptons des habitudes et des comportements qui nous causent de la douleur et du stress. Nos vies ne commencent à s'améliorer que lorsque nous nous rendons compte de l'absurdité de ces attitudes, et que nous prenons des mesures pour les abandonner. Voici une liste de quinze conseils qui vous permettront d'améliorer votre vie et de vous rendre plus heureux:

1/ Abandonnez votre besoin d'avoir toujours raison.

Certains d'entre nous ne peuvent supporter l'idée d'avoir tort, et parfois, ils mettent en péril des relations avec des personnes importantes pour eux. Pourtant, cela n'en vaut jamais la peine. Au moment où vous sentez que vous voulez prouver que vous avez raison, demandez-vous: "Est-il plus important que j'aie raison, ou que je sois en paix ? "

2/ Abandonnez votre besoin de contrôle.

Laissez tomber votre désir de contrôler toutes les situations, les choses et les personnes autour de vous. Laissez-leur la possibilité d'être tels qu'ils sont réellement et vous vous sentirez bien mieux.

3/ Cessez les reproches.

Abandonnez votre besoin de blâmer les autres pour ce que vous n'avez pas ou ce que vous ressentez, ou ne ressentez pas. Cessez d'abandonner vos pouvoirs et reprenez la responsabilité de votre vie.

4/ Abandonnez la négativité.

Cessez de vous apitoyer sur vous-mêmes et de n'envisager que l'échec. Croyez en vous, et ne croyez pas tout ce que votre mental vous suggère, surtout si ce sont des pensées négatives et démotivantes.

5/ Abandonnez les limites que vous vous attribuez. Arrêtez-vous de vous donner des limites sur ce que vous pouvez faire ou ne pouvez pas faire. A partir de maintenant, ne laissez plus ces limites s'imposer à vous et déployez vos ailes pour voler aussi haut que vous le pouvez.

6/ Cessez de vous plaindre.

Cessez de vous plaindre des situations, des choses, des gens. Personne ou rien ne peut vous rendre malheureux, à moins que vous ne le permettiez pas. Ce n'est pas la situation qui déclenche ces sentiments en vous, mais plutôt votre façon de l'envisager.

7/ Abandonnez la critique.

Arrêtez de critiquer les autres, les choses ou les événements qui sont différents de vous en permanence. Les gens sont tous uniques, et pourtant, ils sont semblables. Nous voulons tous le bonheur, aimer et être aimés. La critique est tout à fait inutile.

8/ Abandonnez le besoin d'impressionner les autres.

Cessez de faire tant d'efforts pour être quelqu'un que vous n'êtes pas, uniquement parce que vous voulez vous faire aimer. Les choses ne marchent pas ainsi. Au contraire, au moment où vous laissez tomber le masque et accepterez d'être vous-même, vous constaterez que les autres seront naturellement attirés par vous.

9/ Cessez toute résistance au changement

Le changement est bon et la seule chose qui vous permettra d'évoluer, d'améliorer votre vie et celle de ceux qui vous entourent. Acceptez le changement de bon augure, ne lui résistez pas.

10/ Abandonnez les Étiquettes.

Cessez d'étiqueter les choses, les gens, ou les événements que vous ne comprenez pas ou que trouvez différents, et essayez d'ouvrir peu à peu votre esprit. Votre esprit ne fonctionne que s'il est ouvert à de nouvelles choses.

11/ Abandonnez vos peurs.

La peur est une illusion, elle n'existe pas, c'est une chose que vous avez créée.

12/ Cessez les excuses.

La plupart du temps, les excuses nous limitent, et elles nous bloquent sur une situation, nous empêchant de nous développer, d'améliorer nos vies et celles des autres. Dans 99,9% des cas, ces excuses ne sont même pas réelles.

13/ Abandonnez le passé.

Abandonner le passé n'est pas évident, parce que souvent, il semble tellement mieux que le présent, et l'avenir est si effrayant. Mais le présent est tout ce que vous avez, et vous n'aurez jamais rien d'autre. Cessez de vous illusionner et soyez présents dans tout ce que vous faites et profitez de la vie. Après tout, la vie est un voyage, et non une destination.

14/ Lâchez prise.

À partir du moment où vous vous détachez des choses (ce qui ne signifie pas que vous cessez de les aimer, l'amour et l'attachement n'ayant rien à voir l'un avec l'autre), vous devenez paisible, tolérant et serein. Vous pourrez alors comprendre les choses sans avoir à vous forcer.

15/ Cessez de vivre en fonction des attentes des autres.

Beaucoup trop de gens se conforment à ce que leurs parents, leurs amis, leurs professeurs, le gouvernement, attendent d'eux. Ils n'écourent pas leur voix intérieure. Ils sont tellement soucieux de plaire aux autres qu'ils perdent le contrôle sur leur vie. Vous n'avez qu'une seule vie, c'est ici et maintenant. Vous devez vivre votre vie, et en particulier veiller à ce que l'opinion des autres ne vous écarte pas de la voie que vous vous êtes tracée.



\* 7 \*

ES-TU PRÊT À RÉVEILLER LE MAÎTRE EN TOI?



Il y avait quelque chose d'indéterminé  
Avant la naissance de l'univers.  
Ce quelque chose est muet et vide.  
Il est indépendant et inaltérable.  
Il circule partout sans se lasser jamais.  
Il doit être la Mère de l'Univers.

Ne connaissant pas son nom,  
Je le dénomme le "Tao".  
Je m'efforce de l'appeler "Grandeur".  
La grandeur implique l'extension.  
L'extension implique l'éloignement.  
L'éloignement exige le retour.

Le Tao est grand.  
Le ciel est grand.  
La terre est grande.  
L'homme est grand.  
C'est pourquoi l'homme est l'un des quatre grands du monde.

*Lao-Tseu*  
*Tao-t'ö king*

Pâque 2020

Lorsque je suis bercé par un profond sentiment de Paix, je suis dans l'Unité, de moi-même avec moi, et de moi-même avec le monde.

Comment puis je retrouver ce sentiment de paix quand la dualité et la polarité se fracassent contre ma porte pour tester ma maîtrise?

Le jugement que je porte sur le monde extérieur est le reflet du jugement que je porte encore sur moi-même. La qualité de ma capacité d'observer le monde est proportionnellement égale à la qualité du regard que je porte sur moi-même.

Dans cette retraite obligée du monde du 'faire', l'opportunité m'est donné d'observer ce monde par la fenêtre de ma "maison", ou mieux projeté sur le mur de mon home-cinéma . Je suis en effet au cinéma.

C'est ainsi reconnaître que les films que je me suis fait sur le monde, sont les produits de ma propre hallucination sur moi-même, de ma distraction profonde de mon essence, de mon abdication scélérate et réitérée à mon autorité intérieure.

La frénésie du 'faire' m'a maintenu intact dans mon propre cauchemar abdiquant ainsi à mon être et en déléguant à n'importe quelle autorité extérieure de parfaire mon oubli et mon assouvissement. Et là, je suis obligé à rester cloué sur mon canapé à regarder le film de ma vie, et du résultat cauchemardesque au niveau mondial de mon insupportable abdication.

Je ne peux plus me cacher ou rester dans le déni de ma somnolence et de ma paresse à mon égard, car le résultat délirant du sommeil collectif et du mien défile inexorablement sous mes yeux et hurle dans mes oreilles : réveille toi!

Nous sommes à un tournant unique et inévitable du monde ou l'horloge des cycles répétitifs de l'histoire, telle qu'on nous l'a raconté ( ou qu'on se l'est raconté ), la nôtre et celle du monde, se grippent et s'arrêtent.

Nous sommes dans le vide du point zéro d'un nouveau départ, d'un reset inévitable à tous les niveaux, microcosmique et macrocosmique, car l'expérience de ce jeu a atteint son paroxysme et elle aurait risqué d'imploser et s'autodétruire.....de nous autodétruire.

Mais ça ce n'était pas du tout en accord avec le plan divin!

En ce moment de passage, en ce moment qui précède ma propre résurrection à une nouvelle version de moi-même, SANS AVOIR BESOIN DE MOURIR DANS LE CORPS PHYSIQUE, je fais mon bilan, obligé, j'en déchiffre les pièges, les embûches, et me prépare à des nouvelles résolutions.

Je me retrouve dans cet espace hors du temps, le même ou se trouve l'âme entre deux incarnations, lorsque elle révise comprends et intègre faits et gestes de sa vie terrestre , dans une observation neutre et pleine de compassion de chaque détail révélé et mis en lumière.

Pas une once de jugement à travers son regard.

Dans cet espace hors du temps, l'âme éternelle se nourrit, transmute et fait trésor des enseignements terrestres avant de se préparer à sa nouvelle expérience d'incarnation, riche en sagesse et déterminée à vivre une nouvelle expérience pour parfaire son chemin de retour à la maison, à l'unité tant désirée.

Cette métaphore, je la sens très pertinente en ce moment précis culminant autour de la Pâque, portant les codes de la crucifixion de l'ego, du moi inférieur et de la résurrection du coeur christ, dans cette incarnation . On est tous ici pour incarner l'homme nouveau, celui qui se souvient du plan divin originnaire d'avant la 'chute', celui pour le quel le Paradis n'est jamais perdu, mais seulement retrouvé dans les méandres de sa conscience et prêt à être accomplis dans la matière.

Ce 'timing' symbolique est juste parfaitement orchestré.

Par les yeux du coeur christ je suis capable de Voir l'Unité dans la diversité et la perfection de 'Son' plan derrière les apparences.

Par les yeux du coeur christ je ne peux plus juger mon prochain, peu importe son chemin, ses actions, son attitude ou sa souffrance.

Par les yeux du coeur christ j'accueille le tout sans le séparer, car tout a une raison d'être pour que l'ensemble puisse évoluer.

Par les yeux du coeur christ j'accueille sans juger différences et paradoxes car je sais que la Vie elle-même, la création elle-même est un grand paradoxe divinement orchestré.

Sommes nous prêts à cultiver cette Paix, ce Silence? Cet Amour qui embrasse tout, calme et paisible au milieu de la tempête virtuelle à l'extérieur ?

Sommes nous prêts à abandonner le juste et l'injuste?

De permettre aux opposés de perpétrer la danse de la création sur ce plan d'expérimentation ou tout être vivant a décidé de participer avec un rôle bien précis? Pour l'évolution de ce même plan? La dualité est juste une expérimentation divine nous mettant à défis de la transcender, d'en comprendre les codes, les règles du jeu.

Sommes nous prêts à ne plus s'identifier et se perdre dans ce jeu?

At-on encore envie de jouer à l'aveugle dans l'oubli total de qui nous sommes, expression sacrée du divin?

Respectons le 'timing' de chacun, sachant qu'on est tous amenés à se réveiller du jeu, du rêve, du grand sommeil.

Ça c'est le grand plan.

Il est parfait dans son apparente absurdité.

Respectons et honorons ceux qui ont choisi la voie de la difficulté, de la séparation, de la haine ou de la souffrance, car ils jouent un rôle catalyseur exceptionnel pour le réveil de tous. Eux aussi, ce sont des Maîtres.

Ne nous exhibons plus en juges, ne tombons pas en arrière!

Un petit pas à la fois je décide d'incarner une meilleure version de moi-même en responsabilité, intégrité, honnêteté et service pour moi-même et le monde que je désire manifester.

Car Gaïa nous attend les bras ouvertes dans toute notre vulnérabilité, toute notre vérité et notre joie. Sans toi, le monde n'existe pas.

Alors rêve comme tu n'a jamais osé rêver

Dance comme tu n'as jamais osé danser

Joue comme tu n'a jamais osé jouer

Et pardonne toi de t'avoir si longtemps oublié!!

## ÉLEVER SA VIBRATION EN TEMPS DE CHAOS



La seule médecine pouvant nous aider à naviguer à travers la tempête émotionnelle et mentale de la conscience collective c'est celle consistant à nourrir notre quotidien avec positivité, confiance et petits plaisirs partagés. C'est-à-dire tout simplement élever notre propre vibration ....

On va clarifier la misinterprétation de ce qui signifie 'augmenter sa propre vibration', pour en finir avec le sabotage en préparation de la fin du jugement. Souvent, les personnes sensibles vivent le sujet en état de stress, comme gravées par une pression constante, de tous les instants, croyant que si on n'y arrive pas la vie s'écroule.....

Comment élever ma vibration en harmonie?

J'analyse comment je réagis dans la vie, les émotions qui me traversent, comment je me parle ou je m'occupe de moi, ou des autres, ou comment j'agis dans des circonstances conflictuelles. Je fais de ce processus d'analyse la métaphore d'un Compte Bancaire Émotionnel.

Imaginons que la nature des choix que je fais dans ma vie pour devenir le maître que je suis, pour accroître mon élévation spirituelle, pour m'élever en tant qu'âme, ce sont des chèques que je débite dans mon compte émotionnel ; à chaque fois que je suis dans la déception de ne pas atteindre la qualité du choix que je me suis préfiguré, c'est comme si j'avais signé un chèque d'un montant supérieur au crédit (émotionnel 'positif' ) disponible et je me mets à découvert.

Mais à chaque fois que je me fais un compliment, que j'exprime ma propre gratitude envers mon évolution ou l'abondance qui m'entoure, je fais un dépôt dans mon compte émotionnel : de cette façon

Ça alimente la balance pour pouvoir débiter le 'montant' du chèque correspondant à la qualité des choix que mon compte est en mesure de satisfaire.

Mais si je suis à découvert, je me sens émotionnellement mauvais à propos de moi mêmes, car je me juge. Et si je suis vraiment dans le rouge émotionnellement, je me sens ridicule à l'idée de m'aimer davantage ou me faire des compliments ( ce qui réduirait la 'dette' ). Je me sens non authentique, car chaque fois que je fais un dépôt (d'amour et de compliments ), je réduis le négatif, mais comme j'y suis encore, le subconscient dit : comme tu n'as pas éliminé ton découvert , cela ne peut être vrai !

Le subconscient dit ok , tu as réduit ta dette, mais tu ne t'en es pas vraiment sorti d'affaire, tu es dans le ROUGE! C'est-à-dire non authentique. Mais cela est faux! C'est juste la réaction du subconscient submergé par toute ta négativité .

Pas de panique à ce stade, toute cette agitation subconsciente m'informe que je suis en train de mettre à jour mon système nerveux , de le remuer de sa zone de confort. Je ne suis pas ici pour fuir le conditionnement , je suis ici pour réécrire le subconscient afin qu'il corresponde à la Vibration de ma véritable Nature Divine.

L'ego me fait croire que je dois me laisser aller dans le flux totalement pour arriver là où je suis censé être. C'est un piège.

Par contre je suis le capitaine du navire : je ne contrôle pas le voyage, je conduis juste le navire c'est-à-dire je réécris mon mental subconscient. Je navigue sur les eaux avec mes choix, des choix ( un petit choix à la fois ) qui sont des dépôts de compliments dans mon compte émotionnel afin d'atteindre cette équité qui me permettra d'écrire des chèques que mon compte pourra satisfaire. Finis le sabotage à un niveau subconscient.

La manière dont je traite les gens définit aussi la qualité de mes dépôts émotionnels dans mon compte : je ne traite plus les gens comme ils 'méritent' d'être traités, dans n'importe quelle situation. Je ne traite plus les gens en réponse à la manière dont ils me traitent. Les autres deviennent une opportunité sur mon chemin pour faire des dépôts dans mon compte.

Ainsi faisant je donne l'occasion à l'autre par effet de vraisemblance , de se traiter soi même avec plus de bienveillance et de commencer ainsi à verser lui aussi des dépôts sur son compte. Ainsi j'augmente l'équilibre émotionnel dans mon compte et j'aide à faire monter l'équilibre dans les comptes de tous. À chaque fois que je porte mon attention sur ce que je dois améliorer de moi même ( une des plus énormes illusions ), l'ego inférieur pense qu'il est sur un chemin d'amélioration de soi et met toute son attention sur ce qui nécessite d'être mieux fait, l'ego adore agir ainsi.....d'où la frustration d'un état de manque ! Et je ne fais que débiter des chèques qui portent mon compte émotionnel de plus en plus dans le rouge.

Mais pour sortir de cet ego inférieur farci de négatif je dois diriger mon attention uniquement sur ce que je fais bien, sur mes réussites!

Malgré la surprenante sensation de stupidité que cela peut me donner , car l'ego inférieur me fait croire que je suis imbu de pouvoir et prétention, il faut savoir qu'un ego qui se nourrit de toute cette infériorité, craint par dessus-tout que je porte mon attention à ce que je fais bien, car c'est lui qui a peur d'être ridicule. Cet ego là est toujours en train de trouver des raisons pour que j'aie honte de moi-même.

Mais en augmentant mes compliments, j'augmente ma vibration tellement rapidement que toutes ces choses que je me mettais au défi de faire ou devenir ne se montreront même plus.

Dans mon subconscient je me tiens dans l'infériorité pour correspondre à un monde qui m'invite paradoxalement à élever ma vibration...c'est une pure folie! L'ego ne me laisse pas croire que mon éveil soit une affaire facile..., et alors il me donne les défis que je crois devoir accomplir...ni plus ni moins!! L'ego dit : Tu veux travailler sur toi? OK, je te comble encore plus de défis puisque tu aimes ça.

J'ai été amené à croire que le plus je travaille sur moi-même le moins j'en aurais besoin avec le temps.....mais c'est aberrant! Ces deux mondes ne se croisent pas, et on nous apprend que l'un nous amène vers l'autre ....encore plus de folie.

Le plus je 'travaille' sur moi-même le plus je trouve soit des arguments pour me détester d'avantage ou bien d'autres pour me croire 'arrivé'..merci le chemin spirituel, ça ne fonctionne pas comme ça. Je porte mon attention sur ce que je fais bien, sur mes dons innés.

Je me parle gentiment et avec amour, je me complimente.

Et possiblement, je partage sourires et gentillesse aux autres.

Tout cela pas pour me prouver quoi que ce soit, je le pratique pour atteindre cet équilibre qui me permet de créditer de chèques sur mon compte émotionnel afin d'accéder facilement à ces paliers successifs que mérite d'atteindre suite à mon respect personnel. Je me donne des récompenses avant d'accéder à la vitesse supérieure Si je ne suis pas sympathique avec moi-même comment fais-je à sortir mon super héro des ténèbres et le laisser jouer?

Mon champs énergétique est un vaisseau d'éveil et toute la bonté que je déverse dans mon coeur avec des conversations positives avec moi me permet de ressentir et de nourrir mon coeur, ma flamme, mon énergie. Je suis de plus en plus aimant avec moi-même afin que mes qualités divines se dévoilent pour jouer à ciel ouvert!

Car le plus j'avance dans les royaumes de la divinité que je suis plus merveilleuse les choses deviennent. Parfois on a tellement l'attention sur la recherche de la Vérité, qu'on ne va pas forcément dans la bonne direction.

La question importante est: t'engages-tu dans ton chemin spirituel de la manière la plus désinvolte possible? Es-toi aimable avec les autres? Avec toi-même? Il existe un tas des personnes hautement spirituelles qui ne sont pas forcément sympathiques ou gentilles....

La vérité est que notre niveau de conscience s'élève d'autant plus qu'on est sympa et gentils avec nous et les autres.

Sympathie

Bonté

Compassion

Amour

sont les caractéristiques d'une personne élevé spirituellement.

On peut par exemple se dire qu'on a fait un excellent travail dans la journée, on fait des choses incroyables tous les jours et on les donne comme évidentes ou sans importance! On ne prend pas le temps pour les enregistrer et se féliciter. Et si on se sent ridicules lorsqu'on se félicite c'est parfait aussi car il s'agit de la confirmation que la guérison du subconscient est bien à l'oeuvre.

Ça marche toujours, c'est juste une question de temps. Le problème c'est qu'on veut faire vite, avoir vite des résultats

Ce qui n'est pas authentique c'est de feindre de sentir ce que je ne ressens pas, mais ici on n'est pas en train de faire semblant. On ne doit pas faire semblant d'être content, pas du tout, pour le comprendre demandons nous si ces paroles gentilles que nous nous adressons, ce sont celles qu'on souhaiterait s'entendre dire par d'autres. Si mes pensées ou paroles sonnent vraiment faux, c'est que mon compte émotionnel est follement dans le négatif, mais ce n'est pas grave et c'est normal de ne pas se sentir ok. On est encore dans le rouge, ce n'est pas grave.

On s'engage chaque jour à faire des dépôts de compliments dans nos coeurs! On dépose des compliments et non on ne veut pas du cash en retour tout de suite! On atteint l'équité d'abord et un beau jour je vais 'faire du shopping' et découvrir que je peux me permettre ce qui m'était difficile à accomplir un mois avant! Enfin je ne me déteste plus autant comme avant!

Je laisse croître mon compte, à tel point que je peu même me dire : je suis incapable de me dire des choses gentilles.....mais cette phrase, prononcée en toute honnêteté, verse déjà des crédits dans le compte.

'Je t'aime', 'Tu es spécial' ce sont des mots outrageux pour l'ego qui nous demande : c'est quoi ton délire? Quel est ton programme? L'ego t'invite à dire : 'Je devrais m'ignorer et agir comme un champion'.

Encore un paradoxe : je peux me mettre sur la tête en faisant du yoga, méditer pendant des heures, jeûner pour trois jours de suite, mais je suis incapable de me faire des compliments et me traiter avec amour!

Mon projet c'est de parler avec amour à mon coeur car mon coeur est celui des humains de toute la planète et ainsi faisant j'élève la vibration de toute l'humanité avec moi. La question que je dois me poser est ' jusqu'à quel point je dois devenir de plus en plus sympathique et gentil avec moi , m'aimer d'avantage afin de:

1 pouvoir faire les choix qui gagnent mon respect?

2 commencer à aimer d'être ici sur terre maintenant?

3 ne pas être emporté par l'inconscience collective et ennuyé par tous le monde?

4 ne plus être intéressé au blâme ( le mien ou des autres? )

5 afin de ne plus laisser le sarcasme ou le jugement parler en mon nom?

6 être la même personne dans n'importe quelle situation, sans changer ou diminuer ma personnalité pour m'adapter à ceux qui sont autour?

7 savoir que je suis ici pour une raison et ne pas attendre de devenir un superman ou superwoman qui va sauver la planète?

8 afin de ne plus confondre le but de ma vie avec une occupation ( un travail quelconque )?

Les personnes agissant avec agressivité envers nous viennent nous montrer combien elles souffrent, elles viennent me rappeler combien de choses n'ont pas été transformées dans leurs expériences passées : je fais l'expérience de ce que c'est que d'être eux dans le passé.

C'est le moment de faire un dépôt dans leur compte émotionnel, au même temps que dans le nôtre, mais attention : essayer d'être aimable la plupart du temps, c'est souvent l'action du petit moi en train de se donner un bonne conscience envers les autres...la question n'est pas de combien je peux être aimable envers les autres mais quelle est la personne la plus sympathique et gentille que je veux devenir, et la première personne envers la-quelle je me dois de devenir le plus gentil et sympathique c'est moi.

Je peux me regarder dans le miroir et me dire : hello! Je souhaiterais faire un dépôt! Sans demander du cash en retour! Seulement en donner! On est tous des millionnaires émotionnels qui ont oublié leur Pin. Et l'enfant à l'intérieur nous chuchote à l'oreille : moi je le connais mhmhm!! Combien es-tu capable d'être gentil avec moi avant que je te le donne?

Et le jeu commence.

L'enfant intérieur chuchote : 'Maintenant tu veux être gentil avec moi car tu sais ce que tu veux hahahah, c'est maintenant que tu veux me parler? Tu ne veux plus t'améliorer d'avantage avec tes pratiques, tes protocoles tes cours? En es-tu sûr? Sûr que tu veux parler à ce petit enfant rockstar dans ton super grand coeur? Vraiment sûr?

La conscience de l'univers, ton soi supérieur sont déguisés en ton enfant intérieur! Il rigole bien là où il est, il t'attend depuis tellement longtemps! Le petit enfant a beaucoup de sarcasme, il nous voit faire nos dépôts, cligne de l'oeil et nous dit : continue!! tu n'es pas encore à zero!!

Et alors je lui parle : 'Écoute, j'ai été une vie entière dans l'ego, j'en ai été totalement ivre, je suis vraiment désolé et là, je me rends compte que l'Éveil avec un grand É ce n'est rien d'autre qu'une forme de sobriété spirituelle...et dire que j'ai été ivre pour environs 30 ans...'

Je parle à l'enfant et lui dit : 'Waw! J'ai créé un gros bordel, grâce à dieu tu es encore là, j'ai été complètement dingue, tu n'a pas été traité correctement, je t'ai traîné avec moi tout ce temps, je suis tellement désolé, s'il te plaît mon enfant, peux-tu m'apprendre à t'aimer?

J'ai besoin de toi, j'ai besoin de ton aide.

Tu mérites d'être aimé bien plus que ça, enseigne moi afin qu'on puisse se rejoindre en paix et travailler ensemble!

Ressens dans le corps ce que cela produit.....c'est ton compte émotionnel qui fait un bond en avant! Et enfin on peut émettre des chèques qui nous apportent à un niveau plus élevé de conscience et d'action. Je continue mon dialogue :

'Mon enfant intérieur s'il te plaît enseigne moi comment t'aimer, comment prendre des décisions'

Ainsi faisant j'invite l'innocence dans ma vie, j'inspire l'univers à revivre à l'intérieur de moi.

Lorsque je suis confronté à n'importe quel choix dans ma journée je demande à mon enfant : 'Chéri je fais quoi à propos de ça? Quelle décision prendrais-tu?' Et je laisse le coeur faire le choix.....parfois c'est impressionnant, car le choix peut sembler impulsif ou fou, et là l'adulte rentre en jeu avec une conversation 'sage' et 'spirituelle' hahaha, et l'enfant s'assoit faisant une grimace car il nous connaît et il sait où on veut en venir.

Comme un enfant qui écoute son géniteur lui parler et se dit intérieurement : ils ne savent pas de quoi ils parlent.....

Dis à ton coeur : 'J'ai besoin que tu m'aides, je ne sais pas ce que je fais.' Demande avec émotion, avec tendresse : 'dis-moi les paroles que tu veux que je te dise'. Demande à l'univers entier dans ton coeur d'envahir tout ton être et de travailler pour toi, en ta faveur, invite l'enfant intérieur à t'enseigner comment vivre, et le compte monte en toute vitesse, sans demander des crédits!

Douter de soi se manifeste comme une dette financière ( même si toutes les personnes ayant des dettes ne doutent pas forcément ). L'amour de soi se manifeste sous forme d'abondance à tous les niveaux, même financier. Combien je dois être plus aimable avec moi même afin d'inspirer l'univers à l'intérieur de moi à commencer à financer mon aventure? Et arrêter de se dire : quand j'aurais de l'argent je serais heureux , NON!! C'est tout le contraire.

Je ne contrôle pas mon voyage, mais je le guide sur le chemin de mes intentions les plus élevées.

L'Univers est mon Banquier, mon département financier, et mon conseiller bancaire est en contact avec le petit enfant dans mon coeur, et pour accéder au Pin d'accès à l'abondance que j'ai déjà, je dois être aimant avec moi-même.

Il n'y a pas de possibilité ' de manifester ce que je désire jusqu'à que je sois plus aimant, doux et sympathique avec moi-même.

Mon dharma consiste en ça : apprendre à être plus aimant avec moi-même, c'est le thème central de mon voyage spirituel.

L'intensité de mon objectif personnel est d'autant plus effective que je m'aime et m'honore et me complimente au quotidien, que je sois plus sympathique avec les autres qu'on ne l'a été envers moi. C'est presque enivrant que d'être au top de la grâce .

L'illumination ce n'est pas quand tu choisis d'aimer, c'est quand tu n'as pas d'autres choix que d'aimer.

Regarde autour de toi, quand le gens sont impressionnés par ce qui se passe dans le monde cela signifie qu'elles ont des options autres que l'amour. Je décide maintenant d'être dans la position de n'avoir aucun autre choix que l'amour peu importe comment je suis traité.

Je regarde bien l'autre dans les yeux à la fin de son attaque et je lui dis : merci de m'avoir aidé à détruire ma prison et merci de me renvoyer à la maison ,merci.

Et là, la Vie arrête de te détruire.

Je ne corrige personne, je ne réagis pas, je leur offre un compliment et le remercie. Ça c'est la manière dont la vie t'aide à la crucifixion de ton Ego présomptueux et bavard et à détruire ta prison car ceux qui endurent dans les jugements et les attaques se détruisent eux-mêmes.

À ce stade, personne ne peut plus t'atteindre.

On est là pour accueillir le feed-back hallucinant des personnes se trimbarrant un enfant intérieur totalement bafoué. Une fois que nous comprenons combien est grande la souffrance humaine, le comportement de certaines personnes ne nous surprendra plus.

Quand on n'est plus surpris par les choses il y a une ouverture, et quand il y a ouverture je peux les libérer à la place d'attendre qu'ils me libèrent.

L'Univers dit : si tu veux être libéré par ces maniaques laisse leurs paroles te détruire: il n'y aura plus que l'amour qui va rester, et à ce moment-là tu peux les libérer et les ouvrir à d'autres potentiels de vie. Je suis là pour être crucifié émotionnellement.

Dans une bataille, il y a deux coté en train de se faire crucifier, mais aucune ne permet cette crucifixion du fait d'être constamment dans la réaction de son moi inférieur, on joue à qui est le plus fort.



Mais la crucifixion est la bataille d'un seul côté : tôt ou tard il n'y a rien plus à détruire dans une crucifixion, et à ce moment là il n'y a plus que l'émergence de la résurrection : je renaiss au monde mais non pas comme j'étais autrefois.

Je laisse les accusations me détruire émotionnellement, je sens ce qui se passe dans mon corps et je libère ce qui n'est plus nécessaire , c'est un karcher émotionnel de libération.

Je laisse la beauté me détruire tout comme la laideur sans agir sur ou envers elles, je laisse tout cela me briser jusqu'à ce que je demeure dans une extase sans fin.

Laisse la vie briser ta coque , l'armure rigide de ton ego, soit sympathique et gentil avec toi-même , tu es l'expression vivante de ce qui reste après avoir été brisés.

Regarde dans la vie tous les caractères qui t'ont secoué de différentes manières , regarde tous ces caractères, souris et dis merci.

Merci d'avoir détruit tout à propos de moi afin que reste seulement l'Amour.

Il n'y a plus sensation de peur car maintenant je sais comme cela marche.

La Vie me secoue par amour pour révéler la lumière de mon être.

Si nous ne permettons pas le processus de crucifixion, nous continuons à marcher dans le monde avec des croyances limitées à son propos.

Lorsque tu désires être crucifié, c'est là où ta crucifixion se termine, et lorsque tu survis à toutes les attaques émotionnelles ou mentales tu deviens Invincible.

*Propos inspirés par les enseignements de Matt Kahn*

\* 9 \*

## GUÉRIR LES RELATIONS

Quatre étapes initiatiques :

RESPONSABILITÉ ; HONORER ; HUMILITÉ ; SERVICE



Les initiations qui ont préparé tout initié, passé et présent, ont toutes à voir avec un changement de perceptions et comportements basés sur la peur.

La voie de l'illumination exige un rapport élevé et éthique avec le soi, les autres , la polarité, le temps et l'espace visible et invisible.

Nous nous incarnons dans la réalité terrestre holographique, nous venons passer nos études, des vies durant, dans l'Académie de Maîtrise à laquelle on s'inscrit tout joyeux de l'autre côté du voile et à laquelle on peut participer à condition de nous harmoniser avec les vibrations de la Terre.

Je dois me déconditionner de ce qui me retient dans les vieux schémas , afin que je puisse transformer le conditionnement de la Terre aussi, et ainsi m'élever avec Elle à une autre octave vibratoire.

Nous sommes le même corps, nous voyageons ensemble.

Je suis ici pour défaire et guérir ce que je ressens à propos de ce que les autres traversent, ainsi que mes croyances à leur égard .

Voici comment.

*Propos tirés des enseignements de Matt Kahn*

## RESPONSABILITÉ

Nous comprenons le monde par nos sentiments et émotions, nous sommes des êtres empathiques. Quand nous sommes enfants, nous avons des ressentis, mais nous ne comprenons pas ce que nous ressentons. La compréhension de mes sentiments et de mes sensations surgit du fin fond de l'inconscient, là où je découvre que je ne fais que ressentir ce que les autres ressentent! Mes sentiments deviennent alors une sorte de répétition de leurs conditionnements.

Toutes les choses que les parents ressentent inconsciemment dans leur conditionnement, deviennent les choses que vous commencez à croire à propos de vous ..... même s'ils disent qu'ils vous aiment, mais qu'en vérité ils se sentent silencieusement déprimés. Par conséquent, à mesure que je grandis, je construis un puzzle de morceaux d'ego, un plan de qui je pense que je suis, qui n'a rien à voir avec moi.

Pourquoi attire-t-on des bagages anciens lorsque nous évoluons dans le monde?

Parce que il s'agit d'un cursus d'études de maîtrise ayant pour but de dénouer le conditionnement des gens ... et la meilleure façon de le faire est de nous plonger plus profondément dans lesdits conditionnements. La bonne nouvelle, c'est que nous avons des clés cachées pour débloquer la répétition karmique des problématiques et d'événements répondant à tous ces anciens programmes. Quand je suis conditionné, je ne développe pas des relations, je crée une sorte d'«enchevêtrement» énergétique avec l'autre et le monde. Lorsque nous nous rencontrons à deux ou à plusieurs en étant conditionnés avec l'idée subconsciente de: "plongeons nous dans les problématiques des uns et des autres afin de devenir nos béquilles respectives et se sentir enfin sécurisés, en paix et en équilibre," on attire en réalité notre propre version complémentaire -.

La triste réalité est que nous nous retrouvons tous enchevêtrés, emmêlés comme dans une toile d'araignée de rêves perdus, d'attentes, de jalousies et déceptions "énergivores".

L'enchevêtrement signifie: "tu me traites de cette façon, et je n'ai pas d'autres options que de te traiter de la même manière" ...mais ça c'est une représaille!

Tout d'abord, nous devons être en une relation honnête avec nous-mêmes, ensuite nous pouvons attirer une relation avec une personne libre et avoir ensemble une relation transparente.

Quand je suis enchevêtré, emmêlé à l'autre, je suis dans le besoin, conscient ou inconscient, mais quand je suis dans l'intimité d'une vraie relation inconditionnée, j'expérimente l'expression de l'égalité et de l'équilibre.

Libère-toi d'abord et, ensuite on peut avoir une relation merveilleuse!

Parfois, nous décidons de nous réunir corps et esprit, de nous "emmêler" dans nos mondes respectifs: nous nous réunissons afin de nous guérir, de nous aider mutuellement, de nous réveiller ... mais cela ne fonctionne pas!

La vérité de qui tu es désire être complètement démêlée de ces programmes et te veut libre, et elle veut que tu sois dans des relations équilibrées avec les autres, sans que tu te perdes dans des tourbillons émotionnels inconscients.

Aussi, lorsque nous réduisons nos vibrations afin de faire plaisir à quelqu'un, s'adaptant à ses attentes et ses besoins, nous nous trompons et nous sommes mal à l'aise.

Jusqu'à ce que l'on ne se sente bien avec nous-mêmes, on ne peut pas se sentir bien avec quelqu'un d'autre, parce que, au milieu de notre dépression inconsciente, l'autre ne peut pas vous dire qu'on est fantastiques: si on n'est pas bien, personne ne peut se sentir bien en notre présence.

Tout d'abord, nous devons être en relation avec nous-mêmes, seulement ensuite nous pouvons attirer à nous une relation avec une personne libre et avoir un échange équilibré et harmonieux.

Que Dieu vous bénisse du fait de savoir profondément que personne ne peut vous rendre heureux de toute façon ... même l'amour de ma vie ne peut pas me rendre heureux: uniquement moi, je peux!

Quand je reste dans mon champ d'énergie, je ne blâme plus les autres de ce que je ressens en leur présence et je n'utilise plus ce que je ressens en présence des autres afin de créer une fausse identité de moi-même.

Finis la réaction!

Lors de mon voyage sur terre, mon expérience est la suivante:

Chaque fois que je suis en présence de quelqu'un dans le mal-être ou très congestionné, mon rôle, si je souhaite participer à l'Académie des Archanges, est de le traiter mieux que la manière dont il se traite lui-même, de sorte que je l'«informe» de comment mieux se traiter et comment dissoudre ses bagages inconscients.

Plus je reste présent et cohérent avec moi plus je lui permets d'accélérer sa guérison intérieure.....  
La seule vraie justice est celle de savoir traiter les gens mieux qu'ils ne me traitent pas: le mieux je vais les traiter, le mieux je vais me traiter moi-même et je leur parlerai uniquement de la manière dont j'ai souhaité que d'autres personnes aient pu me parler dans le passé dans des conditions similaires.  
Ce sont mes devoirs quotidiens. Autrefois, les initiations se passaient secrètement dans les temples, aujourd'hui c'est dans la rue que cela se passe, c'est dans mon interaction avec le monde à tous les niveaux, c'est dans mon quotidien.

Le conditionnement dans mon corps (au niveau cellulaire) est la somme des mémoires de ce que d'autres personnes ne m'ont jamais dit.

J'ai donc l'occasion de dire aux autres ce que personne ne m'a jamais dit pour me rendre heureux ... et ce que je leur dis, me libère de mon enchevêtrement, car je les libère du leur, et parce qu'ils m'attendaient afin que je m'adresse à eux de cette façon, même s'ils ne le savent pas! La façon de se libérer de nos débris cellulaires (sans être capturés dans plus de techniques) réside dans notre capacité à communiquer, c'est notre leçon en tant qu'êtres cosmiques: être capables de communiquer avec les autres.

Mes mots doivent s'exprimer avec une grande sagesse et les gens qui se heurtent à moi sont les gens avec qui je vais converser: ma solution se trouve en eux-mêmes, parce que je suis le seul qui est censé entendre mes paroles. Tous les gens qui viennent me parler sont ceux qui ont besoin d'entendre mes paroles, et quand j'apporte ces mots vibrants dans mon champ d'énergie, je commence aussi à libérer les pensées de basse fréquence: c'est la façon dont je peux transmuter aussi mon propre conditionnement, en entendant mes paroles adressées à l'autre.

L'ego ne sait même pas ce qui signifie la Responsabilité dans le vrai sens du terme, il sait juste nous inonder de raisons d'être responsables envers notre prochain, car il veut nous faire croire que je suis la cause de son bonheur ou de son malheur et ainsi, il me tient prisonnier dans la croyance en mon infériorité. Et cela, c'est ce que la plupart de personnes font: maintenir des basses vibrations en répétant des vieux schémas. C'est l'oeuvre de l'Ego, car l'Ego n'est pas quelque chose qui sait ou/qui vous en êtes, il ne sait même pas ou il en est lui-même.

Ce que je veux dire avec ça, c'est qu'avoir une Responsabilité Spirituelle signifie qu'on sait que Tout les Choix contiennent une vibration énergétique, une charge vibratoire... et sur la base de la réponse de votre corps à chaque choix, cela vous permet de savoir quelles sont la qualité, la fréquence de ce choix.

Le choix qui a la vibration la plus haute donnera soit une sensation de relax ou une forme d'excitation dans le corps.....le corps est poussé magnétiquement vers un OUI. Les choix qui ont la vibration la plus basse, vous font sentir mal, diminués, inquiets, vous laissant souvent avec une sensation de peur ou d'anxiété. En fonction de combien de choix vous faites, vous basant sur le corps physique et avec vos capacités intuitives voilà ce qui se passe: quand je fais des choix qui me font sentir bien, je suis en train d'ancrer une haute vibration dans mon champ énergétique et, à l'inverse, quand je ne me sens pas bien, ce n'est pas que je suis en train d'enraciner des basses vibrations dans mon champ, je suis seulement en train de maintenir les basses vibrations qui existent déjà.

L'ego négocie tout le temps. C'est tout.

Lorsque vous ne faites plus confiance à la voix dans votre tête, mais aux sensations de votre corps, vous êtes sur le bon chemin, car la vraie intuition ne vient pas nécessairement avec des mots. Même si l'Univers vous guide avec les mots, il s'agit de paroles qui surgissent du silence. C'est comme si on recevait une sentence nous disant quoi faire, mais c'est presque comme si elle surgissait du vide, du silence.

Mais l'ego a toujours ses bonnes raisons, c'est comme un argumentaire dans une transaction de vente, ce n'est pas du tout notre intuition, et quand il y a des 'bonnes' raisons en jeu, il s'agit des choses les plus douteuses sur lesquelles avoir confiance. Et quand on a une vibration énergétique plus basse,

on a tendance à penser que ce qui s'explique par la raison c'est notre coach de vie intérieur, on se dit même: Oh merci pour cette info!! Je devrais faire ça! Merci pour me donner ce détail!

Lorsqu'en fait, on est pas du tout en train d'écouter la bonne source.

Quand on fait confiance sur comment se sent le corps et non pas aux paroles qui provenaient de nos pensées, on passera des moments plus heureux et généralement les sensations qu'on a le plus souvent dans notre corps sont en progression selon la qualité et la quantité de choix quotidiens sur un certain laps de temps qui nous ont donné l'occasion d'enraciner une plus haute vibration d'énergie.

Quand on ne se sent pas bien dans notre corps, cela veut dire qu'on est en train de maintenir les vieux paradigmes sans faire des choix à une plus haute vibration, et alors on doit apprendre à avoir plus de discernement et ne pas se laisser avoir par ce que nous pensons que nos choix nous proposent, mais s'accorder pleinement aux sensations, aux émotions que je ressens dans mon corps alors que je pondère sur un choix.

On est face à un choix et le corps dit: ça, c'est terrible!! Et le mental qui dit : oui, mais il y a une possibilité qui pourrait s'avérer exceptionnelle pour moi.....aaahh oui vraiment? Merci pour me le suggérer! Le coach de vie imaginaire est top, je crois que je vais faire ça.....et puis.....surprise surprise! Cela ne marche pas.....

On doit se focaliser, face à chaque choix, sur la sensation générée dans le corps.

À ce propos, la sensation ressentie dans mon corps quand je suis en train de faire un choix devient la ligne énergétique directrice de la façon dont je m'engage dans ce choix. Par exemple: je devrais aller à gauche ou à droite? Quand je tourne à gauche je me sens excité! Cela signifie qu'en allant à gauche, et pendant la durée de ce voyage, peu importe ce qui se passera, cette sensation est celle qui m'accompagnera.....super! Je décide donc d'aller à gauche. Si je tourne à droite et je me sens angoissé, il est important de savoir que, quoi qui se passe, cela est le sentiment qui m'accompagnera dans ce voyage à droite.

Quand on se réveille de l'ego, on réalise que notre vie a été prédéterminée : toutes les actions et les conséquences de nos actes se sont déjà manifestés, les résultats ne se discutent pas, mais on est venus ici afin de renforcer notre intuition car bien qu'on ne puisse pas modifier le résultat de ce qui nous arrive, on peut choisir, en se basant sur les choix qu'on a faits et sur comment elles nous ont fait sentir dans notre corps, la vibration que je suis en train d'enraciner dans mon champ d'énergie, qui détermine comment on se sent dans notre corps peu importe ce à quoi nous faisons face.

Tous les êtres conscients qui sont en train d'évoluer vers une autre dimension de conscience ( le premier tiers de l'humanité ) se diront : je n'ai pas besoin de contrôler les résultats de mes actions, peu importe ce qui arrive, il importe comment je me sens.

Mais si je m'habitue à suivre simplement les sensations de mon corps, me montrant ou se trouvent les choix que je peux faire, le vrai chemin tout le long de mon voyage me permet alors de me sentir très bien, peu importe ce que je suis amené à croiser.

Tout est basé sur votre propre expérience individuelle qui est basée sur votre vibration qui change et se transforme en fonction des choix qu'on a faits et de l'énergie qui correspond à chaque choix. Et on n'a pas à se focaliser sur quel type de vibration ont les choses, ce n'est pas un test musculaire, on doit sentir avec nos émotions et dire: comment je me sens dans mon corps quand je considère un choix?

Ce n'est pas différent de quand je vais au restau et je regarde le menu et mon corps me dit ce à quoi répondre.....je prends cette analogie et je l'applique partout : fais de Ta Vie Ton Menu !

Parfois tu te sens perdu et tu ne sais pas ce qui résonne avec toi, tu sais seulement ce qui Ne résonne pas avec toi, très bien, alors élimine ce qui ne résonne pas avec toi.

La voix de l'Ego qui continue à vous parler de toutes les choses qui vont mal dans votre vie et qui affectent votre futur..... Pourquoi continuer à écouter tout cela? Spécialement quand toutes les raisons qu'apporte l'Ego ne vous font pas sentir bien dans votre corps..... On se dit: si l'on ne se sent pas bien dans notre corps, comment cela pourrait être bon pour moi!?

La vérité nous fait sentir toujours bien. La vérité ne fait jamais mal.

Et les personnes, souvent, se regardent autour disant: oh les gens ne sont pas prêts à entendre ma vérité ! Mais ça ce n'est pas ta vérité, ce sont tes projections, et les projections font mal.

Tu ne peux pas parler de ta vérité à quelqu'un, car ta vérité ne concerne pas les autres, cela ne concerne que toi....

Dans ce contexte l'ego dit face à l'autre: "Je suis informé de ton expérience" ; mais une âme éveillée dit : "Je suis au courant de Mon expérience".

Dire ses quatre vérités à quelqu'un, cela n'existe pas...tout comme la phrase "permettez moi de vous expliquer qui je suis" ..... pourquoi? Afin de vivre peut-être l'expérience de parler à quelqu'un dans ta vie qui n'est pas préparé du tout à échanger avec toi sur le genre de conversation que tu veux exprimer, sans réaliser que ce type de conversation ne te fait pas sentir bien dans le corps et tu vas passer encore plus de temps à ancrer une basse vibration à la place de faire le choix de changer de direction?

À quoi nous tenons vraiment? Quelquefois à beaucoup de non-sens.

Vos choix contiennent des informations vibratoires, et au fur et à mesure que vous faites des choix que vous ressentez comme étant bons dans votre corps et ne faites pas des choix que vous ne sentez pas bénéfiques dans votre corps, vous augmentez vos vibrations et, dès que cela arrive, vous commencez à percevoir les choses à partir d'un niveau de conscience élargi. Puis vous commencez à interagir avec le monde différemment, vous arrêtez de susciter des débats avec autrui et enfin, vous commencez à attirer des situations très différentes, des personnes qui sont alignées avec vos nouvelles vibrations.

Et dans cette première phase, c'est comme ça que l'on passe notre premier diplôme!

Mais il y a un piège, je me sens la personne la plus illuminée quand je suis chez moi, c'est très facile de se sentir super illuminé dans notre chez-moi sécurisant!

Et puis je sors et je rencontre des personnes qui 'me rentrent dedans' et je me pose la question: pourquoi je les ai attirés à moi? La vérité est que ceux que nous attirons, ce ne sont que des miroirs d'où nous en sommes au niveau de notre conscience. Ceux que nous attirons, ce sont des miroirs de l'énergie que nous enracinons en faisant nos choix, nous attirons des personnes qui sont souvent le miroir de nos mauvaises décisions.

Et on se trouve à être nous-même très sensibles énergétiquement et secoués de partout, à tous les niveaux! Si on commence à faire des choix plus élevés en vibrations, celles qui nous font sentir bien dans le Coeur et dans le corps, un choix à la fois, on est capable naturellement et sans aucun effort de témoigner des moments sombres de quelqu'un d'autre qui nous envoie projections, accusations et jugement.....mais sans en être secoués si les choix qu'on a assumés lors de cette interaction sont en train d'enraciner une haute fréquence vibratoire.

Le plus vous aimez votre coeur, le plus les accusations d'autrui auront aucun sens, et il n'est plus nécessaire de répondre en attaquant l'autre avec nos quatre vérités. Car quand on se réveille et on engage le premier pas sur le chemin d'initiation et on devient responsable, on se rend compte que ceux qui sont en train de nous envahir avec leurs projections, en nous jugeant, nous accusant, etc, c'est juste la manière que la vie a à nous dire: "en voilà un qui n'est pas prêt à être raisonnable, au vu de son comportement".

Le 'deal' est de comprendre ce qui suit: cette personne n'est pas prête à être raisonnable, maintiens donc l'espace pour la guérison, sans réagir, tout en sachant que si on continue à faire des meilleurs choix, ça sera la dernière personne qui viendra nous secouer....car on aura compris la leçon.

On a seulement peur que d'autres personnes nous voient inférieurs à celui qui garde une haute vibration.....car on nous a appris que la seule manière d'être quelqu'un de vraiment spirituel c'est de maintenir tout le temps une (apparence de) haute vibration.

Attention aux tricheries de l'Ego spirituel qui dit: oh tout est Dieu, on peut faire et dire tout ce qu'on veut ! Souvenons-nous que chaque fois qu'on ancre une haute vibration dans notre champs d'énergie, on est aussi en train de planter des graines dans les champs des autres.

On n'est pas uniquement en train de vivre pour notre bien-être personnel, on sait que toutes les graines qu'on plante dans notre propre champ à chaque choix pris en cohérence, on est en train de planter des graines d'ascension dans les champs des autres qui suivront. Le bénéfique est pour tous! C'est donc magique de comprendre que toutes les conditions qui font que notre vie devient spectaculaire soutiennent l'élévation des fréquences de tous.

## HONORER

Honorer signifie reconnaître que chaque individu, chaque type de caractère que nous croisons sur notre chemin, est un catalyseur qui nous aide à nous réveiller.

C'est une bonne nouvelle, car tous les jours tout un chacun nous offre l'occasion de nous libérer des prétentions de notre Ego spirituel sur le chemin de son éveil et de son intégration.

L'Ego spirituel veut se précipiter dans l'action et la réaction très rapidement et prématurément pour devenir l'enseignant de tout le monde, car il est persuadé qu'il a tout compris.

Mais dans cette phase délicate d'éveil des consciences notre Maître intérieur nous invite à Honorer tout le monde!

Par contre, honorant l'autre, on honore aussi les personnes dans notre vie qui agissent d'une manière inconsciente, elles ne sont pas là pour que je me dise: "oh regarde, regarde cet Ego!!! Juste au moment où j'ai évolué spirituellement....il existe encore des personnes tellement arriérées sur la planète! Au secours! Surtout qu'elles ne m'approchent pas!!"

Il est important de comprendre que tous ceux qui agissent inconsciemment dans notre quotidien sont en réalité en train de personnifier et de nous signifier tous nos conditionnements passés afin que nous puissions les regarder d'une autre perspective!

Et c'est de cette manière que notre propre guérison véritable s'accomplit chaque jour.

Ces personnes arrivent comme des flash, et malgré qu'elles agissent inconsciemment, ces flashes nous disent: "si tu me vois agir d'une manière inconsciente, pense plutôt à comment tu souhaiterais me voir agir et ensuite à comment tu serais amené à me répondre" .....

Mais comment pratiquer ce revirement de perspective?

C'est simple!

On croise des personnes qui se plaignent: voilà qu'elles nous offrent l'occasion de les complimenter; ou des personnes agitées et colériques: on ralentit le souffle et on relaxe leur corps par notre énergie et notre enracinement ainsi retrouvés; on croise des personnes tristes ou désespérées: on leur offre la douceur d'un sourire....

Et si un jour, à force de pratiquer le fait d'honorer l'autre de cette manière rien de cela nous trouble plus, c'est qu'on commence à s'aimer davantage!

J'honore le caractère qui se manifeste devant moi dans le théâtre de ma vie, dans mon 'jeu', même si je pense de moi que je suis un Maître lumineux, et que je crois encore vivre dans un monde de fous.... car c'est bien cela qui fait partie de notre propre Initiation.

À ce stade, j'honore le fait de vivre au milieu d'une multitude d'humains inconscients qui me demandent silencieusement: "quoi que tu penses qu'il soit mieux que je me comporte, c'est la façon dont tu me réponds qui importe!"

Ces personnes agissent comme des flash animés qui m'incitent à pratiquer le don de mes plus grands talents et de ma sagesse en action, ce qui facilite l'ancrage de plus d'énergie d'amour et d'éveil pour tous.

Apprendre à faire des compliments aux personnes qui ne te daignent absolument pas d'un sourire en retour, ça c'est le deal.

C'est une invitation à pratiquer partout: au supermarché, à la poste, dans le métro, là où tous te regardent comme s'ils avaient eu une journée terrible, je les rencontre avec un compliment ou un sourire.

Et même s'ils ne me répondent pas favorablement, la vie m'a donné l'occasion de faire un compliment à quelqu'un sans être nourri par la validation d'une approbation ou l'attente d'un retour de sa part!

Il ne faut pas attendre la validation de l'autre pour se rassurer que mon geste a été reçu.....parfois, on a été dans des situations où on s'est senti visés personnellement car on a pas été bien accueillis ou peut-être qu'on a reçu un blâme de l'autre côté....car on s'attendait le même retour! On est comme des enfants frustrés envers d'autres enfants qui ne jouent pas avec nous! Mais ces enfants-là font vraiment le bon jeu! Ils sont en train de nous aider, ils nous aident à aimer inconditionnellement.

Ils nous aident à apprendre à être nourris par ce qu'on donne et pas par ce qu'on attend des autres.

Je distribue des compliments 'gratuitement' - qu'ils soient acceptés ou non, qu'ils soient même rejetés avec colère ou insultes ou qu'ils soient ignorés - je ne me mets pas dans le mode 'attente d'un retour' car je suis nourri par la pureté et la simplicité de ma façon de donner et c'est bien cela qu'on cultive dans le fait d'apprendre à Honorer.

Ce savoir nous réveille à un autre aspect de l'ego spirituel car l'ego dit: "je vais devenir vraiment spirituel et je m'attends que tu sois vraiment surpris en ma présence. Me voici, un étincelant et lumineux être ascensionné .....et maintenant c'est à ton tour de me raconter qui tu es!" C'est la posture d'un ego qui met l'autre dans un état d'admiration.....

Dans ces situations la meilleure chose à faire est de complimenter ces personnes sans avoir besoin de répondre, encore moins de s'expliquer ou se justifier, et continuer sa route.

Dans cette pratique ce qu'on réalise, en s'alimentant par la pureté de notre don, c'est que ce dernier doit d'abord passer par le coeur avant d'être délivré à quelqu'un d'autre.

C'est comme ça que j'apprends à me nourrir de ce que je donne.

Quand je m'entoure et vis uniquement dans des milieux où je me sens soutenu et honoré, ou je ne me pose plus de questions sur qui je suis, ou le challenge de l'école de la Vie devient inexistant, je finis par m'asseoir sur mes lauriers, mon narcissisme bien nourri et en sécurité.

Et là, la Vie nous dit: "NON! Apprends à te nourrir par ce que tu donnes et non pas par la nature de ce que tu reçois en retour! Ca serait trop facile!"

Car si je commence à envoyer des compliments à des personnes sincèrement généreuses et que chacune valide mon existence d'une manière inconditionnelle, cela commence vraiment à assombrir ma vision de moi-même au risque de ne plus avoir vraiment conscience de qui je suis.

Lorsque on continue à recevoir de personnes des compliments en retour de ce qu'on donne, le risque est qu'on commence à croire à notre supériorité, à laisser émerger l'Ego spirituel, et cela, lorsqu'on est sur un parcours d'éveil peut devenir très dangereux.....car quand on croise une personne qui nous contrarie, cela peu ruiner notre journée, nous affaiblirai et nous ferai oublier que cette personne est notre Maître, elle nous aide à l'Honorer, à s'Honorer.

Je n'agis pas en fonction de ce que tu me donnes en retour, je te traite dans la manière qui célèbre ma valeur intrinsèque, qui célèbre qui Je Suis.

Honorer signifie: je ne diminue pas le niveau de ma conduite, je te considère comme une célébration de l'amour que je mérite, je ne te traite pas en fonction de ce que tu mérites, je ne regarde pas ton comportement en disant "voilà ce que tu mérites", non, je te donne tout inconditionnellement car je Vaux tout cela.

Honorer, c'est respecter: je ne suis pas nourri par ce que tu me donnes, je suis nourri par ce que je te donne et quoi que tu me donnes en réponse cela me montre que la relation que tu entretiens avec toi même n'a rien a voir avec la façon dont je me vois moi-même. Ça c'est Honorer, c'est distribuer mes cadeaux, et cela fait du bien quand les personnes réagissent positivement à nos cadeaux, mais nous ne sommes plus dépendants de ce résultat.



\* 9/3 \*

## HUMILITÉ

C'est quoi agir avec Humilité?

La Vie te signifie, depuis ton apparition sur terre, "Je vient vers toi, car je t'ai créé et je t'aime!", mais toi, tu veux sans cesse aller vers elle, spéculer sur elle, la maudire même en te positionnant en victime pour enfin douter de son message, car ton petit moi est tellement effrayé par la peur de mourir !

Comment peux-tu accepter cet état de survie et de panique ?

Crois-tu encore avoir besoin de contrôler ta vie pour bien vivre dans ce cauchemar dont tu t'affaires à t'échapper constamment??

C'est l'ego qui a créé ce cauchemar, es tu prêt a changer de canal radio? Ou tu aimes tant les litanies du désastre dont on est les plus grands fans par défaut?

Or, la Vie ne meurt jamais.

Le don de l'humilité et la vraie signification de cette parole c'est lorsque tu es capable de t'abandonner à la Vie et ne pas te décarcasser à la chercher ou à l'appeler de tous les noms!

Peu importe ce que tu veux et comment tu penses que ta vie se déroule, ta vie est déjà destinée à être ce qu'elle a besoin d'être comme étant le catalyseur de ta plus grande évolution.

Tu as coécrit avec elle le scénario pour ton plus grand bien, et elle se déguise sous la forme de pas mal d'embûches pour te tester, et par amour.

Tout autour de toi se déroule la manifestation de l'amour en déguisement.....pourras-tu un jour l'accepter?

Ce jour-là on rigolera ensemble de s'être donné tant de tracas!!

La Vie a des plans pour toi tellement grands que tu ne peux même pas les imaginer...

La Vie t'invite à avoir envie de la suivre..et non pas que tu la poursuives.

La Vie te demande d'arrêter de courir, de respirer, de ralentir et de la laisser oeuvrer , de lui faire confiance.

L'humilité c'est quand ta manière de vivre devient celle dont la Vie 'te' vit .

Et la vie te vit dans l'instant, ce maintenant dont tu t'échappes constamment, car tu adores pronostiquer ton avenir et te faire peur tout seul de ce qui n'existe pas!

L'humilité c'est pouvoir dire : Ok la Vie, c'est toi le boss, montre moi ta voie.

La seule ligne directe pour écouter ses réponses, c'est celle du coeur, as-tu le mode d'emploi? Car si le bluetooth est désactivé, point de connexion.

Il suffit d'un clic, le réseau est toujours ouvert.

Car quand on est dans l'intuition et dans le coeur et on surfe sur la vague, cette vague est bel bien le canal radio de la vie.

C'est ça l'explication de la manifestation: on ne crée pas les choses du rien comme on nous l'a si souvent appris - à tel point qu'on est habitués à se dire "je l'ai imaginé et je l'ai manifesté!!"-.

En réalité, je ne l'ai pas manifesté, j'ai eu une intuition à propos de quelque chose qui était déjà censé se passer, et mon désir de ce qui était sur le point de se manifester m'a informé, grâce à mon intuition, de comment j'ai pu être en alignement parfait, corps et âme, à ce moment précis.

Quand je suis à l'écoute de mon coeur dans le processus d'ascension et je traverse l'expérience de l'humilité, je ne suis pas en train de créer des choses, je suis en train d'avoir des intuitions sur les choses qui sont sur le point de se passer.

Mais quand je suis dans mon ego, les choses que je désire sont les choses qui ne sont pas censées se montrer.

Quand je pense et ne peu pas manifester c'est parce que j'ai perdu le bluetooth, je ne suis pas en alignement, c'est que je veux des choses à un moment ou elles ne sont pas censées apparaître.

Mais quand je suis aligné, je veux et je manifeste uniquement les choses qui sont inévitablement celles qui doivent se manifester.

La manifestation dérive d'un état d'alignement et pas de création.

Beaucoup de personnes pensent qu'elles manifestent, et cela ne veut pas dire que la manifestation ne se passe pas, elles désirent quelque chose et cela se manifeste.

Cela est le signe que leur désir n'était rien d'autre qu'une intuition leur disant que cette chose est en train de se manifester et que leur alignement fait que ce qu'ils désirent le plus qu'autre chose, eh bien, cela arrive car c'est précisément ce qu'il est prévu qui se manifeste!

La manifestation est seulement une manière de percevoir, et souvent les personnes ne comprennent pas pourquoi certaines choses se manifestent lorsqu'elles en ressentent la merveille et la magie. Elles se disent dis donc j'ai pu créer ça!

Mais ces mêmes personnes si jamais leur désir n'est pas satisfait magiquement, elles se demandent affolées pourquoi ont-elles créée cet échec.....

Il s'agit seulement d'une manière d'interpréter ce qui se passe.

La vérité est que lorsque je suis en alignement, ce que je désire et ce qui est censé se passer sont exactement la même chose car ma propre voie et la voie de la vie ne font qu'Un, c'est ça ÊTRE en alignement!

Si ce que je manifeste n'est pas ce que je veux, c'est que ma voie et celle de la vie sont deux choses séparées. C'est là où je passe en mode « appel d'urgence ligne du coeur »!

C'est à ce niveau d'initiation à l'Humilité qu'on commence à réaliser que la manifestation est une voie d'alignement énergétique, et que ma voie et la voie de la Vie deviennent la même chose.

Et si quelque chose ne se manifeste pas comme je le veux, la seule chose à faire c'est de quitter ce que je crois être Ma voie, de lui dire au revoir et de laisser que la voie de la Vie soit la seule voie sur laquelle je m'avance.

Comment faire? Demande à ton corps! Suis sa guidance!

Qu'est-ce qui te fait sentir bien, et qu'est-ce qui te gêne? C'est tout, sois juste profondément honnête avec tes valeurs et ton Soi profond, arrête de te compromettre avec des choix médiocres, suis ton bonheur et les portes de la Vie s'ouvriront à toi.

De toutes façons, on ne fait jamais d'erreurs, car chaque chose dont tu vas faire l'expérience est là pour te conduire vers ta plus grande évolution et parfois, durant ces périodes de grandes transformations on te demandera de t'exposer en public pour diffuser ta sagesse, et parfois la meilleure chose c'est de ne pas profiter de cette opportunité, en fonction de ce qui sera dirigé par l'ego et ce qui ne le sera pas. Tu es le seul à savoir ce qui t'anime et pourquoi, et le seul à savoir intimement si la reconnaissance du monde aura encore une importance à tes yeux.

Alors, laisse-toi vivre! Laisse la Vie te vivre, car elle a toutes les solutions pour toi si seulement tu daignes de l'écouter.

Le souffle de VIE t'a donné naissance par amour, la VIE, l'amour dont tu es la preuve vivante, le mystère de la mère de toute chose, te montrera seulement la voie de la joie et tu comprendras que ce qui n'est pas de la joie, n'est pas de la Vie.

Être humble devant la mère Vie c'est prendre ton ego effrayé par la main et le pardonner de ses narratives catastrophiques, le consoler avec l'amour que seulement toi peut lui donner, afin qu'il s'élève pour être embrassé, intégré pour pouvoir fusionner complètement dans ton SOI.

C'est ton seul but et ta seule raison d'exister dans ton moi séparé, qui te montre depuis le début la voie du retour à l'unité, car il sait que là est ta libération, et la sienne aussi.

## SERVICE

Ce chapitre s'adresse à ceux qui ouvrent la Voie par leurs pratiques d'accompagnement dans l'éveil des consciences, car souvent ces derniers essayent de s'engager dans le Service d'une manière impulsive et de le transformer en un business lucratif. Ils se disent : "je veux être au service du monde, j'ai tellement de talents!", et ils commencent à prendre des décisions sous la forme d'un business, et sous couvert de bonne conscience.

Si vous êtes dans le service, tout ce que vous avez à faire afin d'honorer sa signification intrinsèque, (que vous soyez une mère, un voisin bienveillant, un technicien...) est de comprendre que :

Le Service n'est pas le rôle que nous jouons, c'est la manière dont nous interagissons avec la Vie!

Cette incompréhension génère la plus grande confusion auprès des personnes qui sont dans l'ego spirituel, et elle fait inévitablement surface lorsque ces mêmes personnes se trouvent à affronter à la notion de Service.

Car ils se diront: "j'ai compris ce que c'est que d'être une personne responsable, je peux servir! Voilà mes cartes de visite!".

Mais le vrai initié est celui qui est capable de passer d'abord l'examen de ce qui est Le Service.

Une fois que ces personnes ont distribué leurs cartes de visite et pris des décisions flirtant avec le business, voilà ce qu'il arrive:

Tout est prêt - cabinet, produits, communication - et...il ne se passe rien, c'est un peu comme quand vous faites des compliments et personne ne vous réponds.....et si vous n'avez pas encore compris, à ce stade, la signification des initiations, vous commencez à distribuer des flyers, à communiquer sans relâche, tout en vous disant intérieurement "Je suis ici pour sauver le monde! Mais hélas le monde ne doit pas être encore prêt pour ma magnificence".

En réalité c'est la vie qui vous épargne! Car Dieu empêche le fait qu'en tant qu'Éclaireur de consciences vous vous soyez exposés prématurément.

Ce qui se passe souvent pour ceux qui n'ont pas intégré les premiers 3 niveaux d'initiation (Responsabilité, Honorer, Humilité), c'est qu'ils attirent une clientèle qui vient leur faire miroir sur leur manque de compréhension, et il arrive ainsi qu'ils trouvent du coup ce choix de vie difficile et trop ardu.... Cela est d'autant plus vrai surtout pour ceux qui on fait une reconversion professionnelle, croyant qu'être un Éclaireur de consciences au service du monde allait être une expérience magnifique!!

Souvent, ces personnes sont amenées à passer leurs pires moments pendant leurs sessions avec leurs clients.

On réalise ainsi que devenir un guide, un coach ou un thérapeute holistique était le fruit d'une fantaisie prématurée, et qu'on se retrouve maintenant dans un film spirituel de l'horreur, car on s'est embarqués sur un niveau de conscience pour lequel on n'est pas préparés.

Heureusement que Dieu empêche cela.

La réponse à cet entêtement ce sont toutes les dépenses que j'ai engendré en imprimant mes cartes de visite, mes flyers, et en investissant sur la communication.

Car ce que la vie nous enseigne, c'est qu'Éclaireur de consciences et Service ne s'expriment pas selon le rôle qu'on joue, mais selon la façon dont on vit notre vie selon ces quatre niveaux d'initiation :

Responsabilité, Honorer, Humilité et Service.

Mon but ici sur terre est de rencontrer toutes les personnes qui croisent mon chemin - qu'ils fassent partie de la famille ou qu'ils soient des parfaits inconnus - et vivre au service de l'innocence qui habite simultanément mon coeur et le leur.

Car on n'est pas en train de parler à des individus, mais à toute l'humanité.

Quand une personne souffre, toute l'humanité souffre, et notre réponse cohérente à la notion de Service est de les aimer, et lorsque ils résistent à notre amour ou qu'ils nous jugent, ce n'est pas parce qu'ils ont peur de l'amour, c'est que l'humanité entière a encore peur d'être dans l'amour et de laisser l'amour percer sa carapace.

Être dans le Service c'est honorer les individus qui se présentent à moi, de cette manière, je suis en Service pour l'humanité, je vis dans le Service pour l'humanité, et je n'ai pas besoin de jouer un rôle d'Éclaireur de consciences dont le business est le Service.

Parfois les conseils qu'on donne à ceux qui souhaitent se reconverter dans le domaine du bien-être et de l'éveil de l'humain est le suivant: si vous voulez commencer à faire de l'argent, ce qui est ok en soi, ne le faites pas tout de suite.

C'est le travail qui n'est pas spirituel qui nous donne la chance de rencontrer et interagir avec des personnes d'une manière aimante.

Et pourquoi je dis cela au gens? Parce que j'essaie de les guider à travers le stade d'apprentissage de l'Humilité afin qu'ils atteignent le degré de Service.

Au niveau du Service, si vous avez besoin de gagner de l'argent pour atteindre un standard de vie correct, trouvez vous un travail. Mais quel que soit votre emploi, compte tenu de toutes les interactions avec d'autres personnes que cela vous apportera, le plus vous devenez aimant, plein de compassion et tolérant, le plus vous répandez ces modèles dans le collectif sur la voie de son ascension.

Ça aussi, c'est être dans le Service.

Et pour toutes les personnes se mettant dans le "service" de Lumière qui croient avoir complété les quatre niveaux d'initiation, je dis ceci: un éveilleur de consciences n'a même pas besoin d'imprimer des cartes de visite, car face à chaque individu avec lequel il est confronté, il vit et agit seulement dans le Service de la libération de son âme.

Et quand vous commencez à vivre dans le Service avec chaque personne que vous rencontrez, faisant devenir leur parcours et leur histoire les plus intéressants que jamais afin de les faire sentir confortables et entourés, tout d'un coup et après une certaine période de temps, vous vous apercevrez que la Vie est en train de compléter afin de soutenir, valider, embrasser vos talents.

Alors, si vous vivez tout simplement dans le Service de quiconque croise votre chemin, votre auditoire se manifesterà autour de vous tout naturellement.

À ce stade on vit dans le Service de tous ceux qui croisent notre chemin, et peu importe le rôle que vous ayez besoin de jouer pour manifester vos potentiels les plus grands, cela se passera tout naturellement, et vous commencerez à vivre dans un monde qui veut investir dans vos talents, peu importe ce que vous faites!

Le problème, c'est que les gens vont chercher leurs clients à la place de les laisser venir à eux....

Lorsque nous offrons un Service Anonyme à toutes les personnes que nous croisons, on offre toujours une attention aimante dépourvue d'attente d'un retour.

Le plus on est capable d'aller spontanément vers les autres les plus facilement, on sera investis des paroles correctes à leur égard.

Si vous voulez servir le monde, servez le monde, mais si vous pensez que vous avez un emploi qui ne vous permet pas de servir, vous n'êtes peut-être pas en train de faire les choix les plus clairs sur le pourquoi vous en êtes là.

Car tout travail vous paye pour être au service de quiconque se trouve autour de vous.

La Vie vous Paye pour traverser ces quatre niveaux d'initiation.

La Vie vous paye dans chaque situation professionnelle afin d'être 'Responsable', d'"Honorer', de cultiver l'"Humilité' et d'être en 'Service' pour le bien-être de tous.

Vous réalisez ainsi dans quel Univers abondant vous vivez et que la confusion arrive uniquement quand vous essayez d'aller trop vite.

Intégrer ces quatre niveaux d'initiation, c'est déléguer toute notre foi en la raison universelle, c'est la seule manière où on démontre que ce n'est pas nous qui forgeons la réalité, nous ne sommes qu'un espace dans lequel tout cela est orchestré et commence à se manifester dans le temps.

Si on met de côté toutes les préoccupations, tout questionnement à propos de quiconque vient vers nous et nous nous mettons au Service, tout en étant capable de passer beaucoup de temps tous seuls, on sera vraiment surpris de comment la Vie se comportera avec nous.

Pendant ces quatre phases d'initiation à l'évolution vers la cinquième dimension planétaire, on fait la transition entre la croyance d'être quelqu'un qui ne sait pas ce qu'ils font, à la réalisation d'être quelqu'un qui est disposé à agir sur sa connaissance la plus profonde.

C'est toujours bien et intéressant qu'on aie envie d'activer notre ADN cristallin, d'aligner et purifier nos chakras, mais quand on intègre ces quatre phases comme suggéré, les chakras, le corps de lumière, l'ADN s'activent tous seuls!

Il est intéressant de remarquer que quand on est sur un chemin spirituel, on a tendance à faire plein de choses, à s'engager dans des activités ou processus qui s'avèrent très difficiles et compliqués à tel point que cela devient une affreuse aventure spirituelle: on fait souvent les bonnes choses dans l'ordre erroné!

Le bon ordre c'est le suivant: Responsabilité, Honorer, Humilité, Service, ces quatre initiations sont le support de tous nos désirs profonds, et à ce stade on n'est plus manipulés par le monde autour de nous.

Ces quatre stades d'initiation sont une phase de croissance personnelle pour le bien-être de tous.

D'ici là, chaque fois que vous avez un doute, afin de ne pas être perdus dans toutes les questions de la vie à cause de l'ego, et pour ne pas tomber dans la frustration d'une forme de perfectionnisme afin d'atteindre l'illumination, regardez simplement ces quatre phases et demandez vous comment devenir plus responsables, plus honnêtes dans la manière de pratiquer le fait d'honorer les autres, plus humbles et davantage dans le Service envers les autres et vous-mêmes.

À ce niveau, la Vie nous apporte ce sur quoi nous avons agi.

Alors quand vous vous retrouvez hors alignement, tout en essayant de manifester exactement des désirs qui ne se manifestent pas du tout, c'est qu'il est grand temps de devenir plus responsable, d'honorer d'avantage, d'être plus humble et dans le service!

Cultiver l'humilité tout en étant dans le service de l'innocence de nos cœurs....un 'je t'aime' à la fois à moi-même et aux autres!

Ceci est un temps dans l'histoire de l'humanité dans lequel nous ne vivons pas dans un monde, nous commençons à vivre POUR le monde.

Quand vous ne vivez pas pour le monde, vous arrêtez de vivre dans le monde.

Et quand vous commencez à vivre pour le monde, vous disparaîsez du monde dans le quel vous croyez vivre.

C'est ça l'ère de Verseau, les temps glorieux de l'Ascension de l'Humanité.

L'INTEGRATION DE L'EGO



Chaque être humain, homme ou femme, contient les deux énergies féminines et masculines.  
L'énergie féminine représente le Cœur, elle est Magnétique, elle véhicule les Émotions.  
L'énergie masculine représente le Mental, elle est électrique et elle véhicule les pensées  
Le moi/ego est l'identité imaginaire d'un système nerveux enflammé.....comment l'apaiser ?  
Le don du féminin est la réceptivité, mais quand le féminin agit d'une manière inconsciente, la réceptivité devient réactivité. D'une manière consciente, le féminin serait sensitif .  
Le don du masculin est d'être motivé, mais quand le masculin agit d'une manière inconsciente, il devient défensif .  
Nous devons transformer un esprit défensif et un corps émotionnel réactif à travers un cœur réactif et une mentalité diplomatique.  
L'inspiration la plus haute du cœur est l'amour et celle du mental est l'intuition.  
Un esprit intuitif et un cœur aimant sont les 2 aspects de la conscience d'unité.  
Un ego est toujours en lutte pour le changement ou bien pour résister au changement. Mais la conscience n'a pas besoin de se battre: elle EST le changement.

Où dans ma vie, suis-je appelé à changer pour le mieux? Le monde est empoisonné: comment puis-je arrêter de m'empoisonner? Je peux commencer à m'exercer à Aimer avec la même intensité que les autres haïssent.....c'est la seule manière de neutraliser la force opposée.

Chaque ego a besoin d'un ennemi afin d'être alimenté par le conflit, la désapprobation et la discorde qui maintiennent l'inconscience intacte.

Souvent, deux egos doivent se heurter entre eux pour se dissoudre mutuellement. Mais on peut faire mieux.

Sur le plan énergétique, à chaque fois que vous vous détournez en signe de protestation, sans vous préoccuper de vos vérités profondes, vous aidez inconsciemment à habiliter les choses auxquelles vous vous opposez. Cela signifie que vous n'êtes pas obligé de combattre tout ce à quoi vous êtes opposés afin de prendre position pour ce que vous soutenez.

Alignez-vous individuellement sur vos valeurs profondes en pensées, paroles et actions et remarquez comment votre vision du monde change.

Quoi qui se passe, aimez-le. C'est le secret du chemin de la conscience centrée sur le cœur.

Personne ne peut s'opposer à vous ni vous dénigrer, ils peuvent seulement s'opposer ou dénigrer les idées que vous représentez pour eux.

Malgré un comportement défensif, insensible, plein de jugement, ou cruel de la personne à laquelle vous êtes confrontés, cela n'est rien d'autre qu'un aperçu qui vous révèle son agitation intérieure.

Agitation qui ne peut s'apaiser jusqu'à ce qu'elle abandonne la volonté de son propre combat intérieur.

Rien de la représaille des autres envers vous reflète tout conflit à l'intérieur de vous. La raison pour laquelle vous pouvez rentrer en réaction par leur conflit intérieur est le fait de rentrer en empathie là où l'inconscient collectif ( véhiculé par ces personnes ) existe sur un plan vibratoire afin d'inspirer une plus grande réponse consciente pour la transformation de tous. Cela signifie essentiellement que vous avez attiré un quelconque degré de conflit, comme une occasion de contribuer à l'évolution de la planète en vous aimant davantage, en réponse à la manière dont quelqu'un ou quelque chose semble se comporter. Ceci est la raison pour laquelle tout le monde mérite plus d'amour, pas moins.

Chaque expérience négative n'est pas le résultat de votre karma personnel, mais l'aspect du collectif que vous êtes en train de guérir pour le bien-être de tous.

Et si la notion de karma personnel était simplement une tendance inconsciente à s'identifier avec les couches de débris émotionnels que votre champ d'énergie transmute dans tout ce que vous rencontrez ?

Et si tout ce dont vous avez libéré le monde a été innocemment tissé dans la toile de l'identité, au lieu de passer à travers vous et de revenir à la Source ?

Et si vos symptômes actuels, la maladie ou les modes de conditionnement sont les couches mêmes que vous êtes en train de guérir pour le bien-être des générations futures, ou vos propres futures incarnations ?

Et si la prise de conscience que rien de ce que vous ressentez n'a rien à voir avec vous, mais plutôt avec la manière dont vous effacez le karma de l'humanité qui a été retenu dans vos cellules jusqu'à ce que cette prise de conscience surgisse ?

Le moment où vous vous ouvrez à la possibilité que tous ces effets indésirables ne sont pas les vôtres, mais votre contribution à une humanité plus évoluée, vous commencez à alléger la charge de votre champ d'énergie, libérant ce qui n'a jamais été la preuve de qui vous êtes ou n'êtes pas, de sorte que vous pouvez accueillir la joie de la libération, bien avant que le collectif vous le reflète.

L'énergie du collectif évolue comme résultat d'un point de basculement dans votre conscience.

Le chemin de votre guérison est honoré comme une contribution à faire pencher la balance collective dans la vibration de conscience de l'unité.

Vous pouvez continuer à élever ceux qui vous entourent sans être alourdis par la densité émotionnelle qui circule librement à travers vous et retourne à la source sans avoir à se coincer en orbite autour de votre champ d'énergie.

Lorsque ce que vous avez pris conscience que ce que vous ressentez ne vous appartient pas et ne vous salit pas, mais c'est une opportunité sans cesse réitérée d'effacer la densité globale, en aimant ce qui se manifeste, vous devenez le premier nouveau vrai résident de votre plan terrestre amélioré.

À partir de cet espace, vous brillez librement et sans effort votre lumière dans toutes les directions pour aider tous les cœurs innocents à trouver leur chemin.

Qui serais-tu en ce moment si tu ne te chargeais pas de tout ce qui te préoccupe ?

En tant que conscience, on me demande de répondre à une vibration négative avec le contraire (serait-ce une conscience collective exprimée par une personne ou une mauvaise situation)

Par exemple : « Je t'aime, comment puis-je te servir, je suis désolé, que tu sois béni ! ».....

Nous ne parlons pas à des personnes, nous parlons au collectif, aux représentants du collectif : «Hey cette personne m'a traité mal», signifie: le collectif n'honore pas sa propre divinité en ce moment, et quelle qu'elle soit la volonté collective qui me frappe aujourd'hui, je vais activer la «machine à bénédictions»!

N'importe quel vacarme puisse assourdir mon oreille, c'est là que j'envoie mes bénédictions .

Vous êtes ici pour vous libérer du rêve de vos préoccupations personnelles. Vous n'êtes pas ici en attente d'un ange pour vous sauver, Vous êtes ici pour être un ange à fin de transformer vous-même et le monde par le pouvoir de votre générosité.

Quand notre esprit se sent accablé de pensées négatives , c'est seulement le message de l'esprit nous disant: hey, chérie ça c'est la façon dont le collectif s'exprime, s'il te plaît agis! Ok, puissent alors tous être bénis et nourri avec des pensées joyeuses et positives!

En tant qu'êtres empathiques, quand nous nous sentons surchargés par les énergies lourdes qui viennent dans notre espace, cela ne veut pas dire que nous sommes pollués par eux, cela signifie que nous recevons la rétroaction du collectif de la compensation en cours, Nous allons tout droit ... de la victimisation à la victoire.

Ce que je ressens, c'est ce dont je débarrasse le monde!

Où que vous soyez sur votre chemin, quoi que vous fassiez, vous n'avez pas besoin d'Être à un certain niveau de conscience pour participer à la guérison de la planète ... vous le faites de toute façon juste par le fait d'être ici, peu importe à quel point vous en êtes de votre évolution.

Le jeu de l'énergie est le suivant : lorsque je ressens une énergie négative, c'est que je suis en phase de nettoyage de la planète; lorsque j'apporte une énergie positive, je suis en train de guérir la planète !

Être reconnaissant, prendre le temps de respirer lentement et à pleins poumons, ressentir mon corps vibrant, c'est une pause que je m'accorde du fait de décider hâtivement ce que j'aime ou n'aime pas. Bien que cela puisse sembler contre-intuitif au mental, c'est une vérité éternelle qui réside dans les profondeurs de votre âme.

Que le cœur se soit toujours caché ou que le mental désire être en désaccord ou débattre, les deux sont des aspects tout aussi uniques de votre Être éternel qui sont ici pour être embrassés, honorés, adorés et appréciés tels qu'ils sont.

Si vous remerciez votre mental, il se détendra.

Si vous remerciez votre cœur, il s'ouvrira.

Si vous remerciez votre passé, il s'intégrera.

Si vous remerciez vos symptômes, ils guériront.

Si vous remerciez votre ombre, elle disparaîtra.

Si vous remerciez votre vie, elle va se transformer.

Si vous vous remerciez, la lumière surgira.

*Propos tirés des enseignements de Matt Kahn*



TRANSCENDER L'EGO



Afin de transcender l'ego, tu dois d'abord avoir un ego qui mérite d'être sacrifié.

Peux-tu imaginer vivre dans un monde que tu ne peux pas définir?

Peut-être pas encore.

Car le monde n'est pas un problème, et si tu as encore besoin de le définir ( bon, mauvais, fou etc...) tu es le problème.

À partir du moment où je me définis : « Je suis cela », je crée un point de vue de ce que je ne suis pas.

Ton Soi n'est pas intéressé en Toi, pourquoi? Parce qu'il est toi! Et il n'est pas là pour te donner une vie meilleure, pourquoi? Car tu n'a plus besoin de te croire une victime du monde.

As-tu besoin encore de quelqu'un pour t'aider?

La loi est : J'existe, point.

Je regarde un monde subjectif, pas un monde objectif, qui est le résultat de la perception de l'ego, du soi séparé, celui qui interprète la réalité à partir d'une expérience émotionnelle : bon, mauvais, triste, médiocre.....

Lorsque je m'observe me mettre en colère contre x, je me rends compte que ce n'est pas x qui est la raison de ma colère, c'est moi qui l'est, du fait du filtre de mon système de croyances.

Comment le monde change? En lui offrant le changement, mon changement.

Et on ne peut pas changer qui nous sommes jusqu'à qu'on puisse Voir qui nous sommes.

Si ton système de croyances n'est pas le 'Je Suis', alors accède au Je Suis à travers la transfiguration de ce que tu n'es pas.....et ça fait mal car tu es obligé d'avaler ton orgueil, l'orgueil de ton ego.

L'orgueil c'est le Soi objectivé - séparé du monde - l'orgueil de l'ego infatué de son identité, afin qu'il puisse déclarer ta valeur.

Pourquoi? Car tu ne connais pas le Je Suis, tu l'a oublié.

T'as pas compris que l'ascension se produit quand tu te réunifies avec le Soi?

Le monde est inconditionnel et les conditions que tu lui donnes sont les conditions de tes limitations.

Tu fais les choses non pas sur la base de ta vérité inconditionnelle, mais sur la base de ce qu'on t'a appris, c'est le moi qui délègue mon autorité.

C'est le moi qui se croit un héros

C'est le moi qui se croit investi de sauver la planète et guérir tous ceux qui souffrent.

Ou bien, je suis celui qui voit tout le monde souffrir et qui se dit: au secours, c'est moi qui a fait ça?

Sous le filtre de mon interprétation?

Crois-tu encore qu'au-delà de l'humain existe la polarité?

Ta réalité est créée à travers ton interprétation.

La maîtrise c'est de reconnaître le Soi que tu as créé.

Tu n'attires pas à toi le plus ou le moins, car la création n'est pas plus ou moins, la création EST

Inconditionnelle et les conditions que tu y places, ce sont les algorithmes de l'humain que tu as créé du fait de la séparation et tu leur donnes une valeur.

J'ai créé ma colère, ma haine, ma tristesse, ma joie, mes prières, et cela n'est pas bon ou mauvais en soi, c'est le chemin vers ma réalisation, vers la reconnaissance du Je Suis.

Je ne suis pas une forme de déficience!

Ne blâme pas ton mental du fait qu'il te joue des tours, arrête de te comporter en victime, ça c'est

l'oeuvre de l'ego, de ses pièges, pour que tu te sentes une nullité.

Bienvenu à l'expérience humaine!

Tu es venu pour connaître la souffrance et la joie, pour espérer et douter, pour comprendre les atrocités d'un acte à travers la beauté de ton interprétation.

Tout ce voyage dans la condition humaine est le chemin initiatique de ta propre transfiguration.

Et tu ne peux pas t'empêcher de devenir plus de toi-même.

Quelqu'un ou quelque chose t'emmerde au plus haut point? Tu veux protester, t'insulter au pic de tes émotions, en être horrifié? Là tu vois que c'est le résultat de ton point de vue à son sujet.

Qui te montre le miroir ici?

Peut-être que tu ne veux pas te connaître toi-même.

La transfiguration a lieu quand tu comprends et acceptes l'inacceptable que tu as créé dans ton humanité inférieure.

Mais les gens ont peur d'accepter, car leur ego les fait sentir inférieurs, vulnérables, vaincus.....

Car tu as peur du Soi...et tu fuis ta propre peur du Soi!!

Ou alors, tu t'acceptes comme étant le créateur de tout ce qui t'entoure, et tu te réveilles.

Souffre seulement ce sur quoi tu poses ton regard inquisiteur : le petit moi adoré.

Dans le blâme que je porte envers l'autre - j'ai raison/il a tort - tu veux que les choses continuent à être positives ou négatives, car c'est facile, c'est ce que tu connais le mieux.....jusqu'à que tu comprends que toute cette division c'est toi qui l'a créée dans ton expérience.

Ok, alors comment je change de fréquence?

Tout le monde se met au défi d'élever sa vibration, et on se compare aux autres ne c'est pas?

Qui vibre le plus bas? Qui le plus haut?

Tu as sûrement en tête le nom de quelqu'un qui vibre très bas et de quelqu'un qui vibre très

haut...facile.....ressens-tu le jugement qui se faufile immédiatement dans les interstices de ta pensée?

Les atrocités dans le monde sont elles vraies? Oui, dans les yeux de qui regarde en fonction de sa mémoire et de son expérience.

Ta vibration commence à changer (ainsi que ton regard) quand tu choisis le Soi, et ce nouveau Soi est une relation, pas un objet, il n'a pas de buts à atteindre, ni des plans de carrière ni des devoirs à être ou devenir car il ne connaît pas le manque ni les opposés ni le besoin de reconnaissance.

L'ego crée le Soi dans une idée de temps et d'espace, de distance, en l'objectivant à l'extérieur, et en le faisant devenir le mirage d'un effort à atteindre à jamais satisfait.....comme si il était en dehors du maintenant, lointain dans le temps.

Observe ta relation avec l'autre et demande au Soi de te montrer la vérité.  
Es-tu capable de suspendre ton jugement sur comment le monde est supposé être?  
Élever ou baisser ta vibration demande un effort inutile : elle est ce qu'elle est Maintenant.

Arrête de mesurer , de te mesurer.

Ton feed-back n'est pas positif ou négatif, il est correspondant à ce que tu es dans ton expérience humaine objectivé.

Alors demandes-toi : peut-être, peut-être qu'eux, le monde n'est pas le problème, c'est ton système de valeurs qui est le problème.

Et tu n'as pas besoin de le résoudre, tu l'acceptes!

Et en l'acceptant, tu reconnais le changement qui s'opère en toi, ni plus ni moins, car tu te vois.

Tu arrêtes petit à petit de t'objectiver pour que les autres s'aperçoivent de ta merveille.....STOP!

Tu n'as pas besoin d'eux pour créer le Je Suis.

Tu dois juste réaliser ce que tu n'es pas.

Alors tu permets aux autres d'être dans leur monde et tu acceptes ton système de valeurs.

Je ne veux pas changer les autres ou les rendre heureux.

Malgré les efforts faits pour les changer et recevoir leur amour en retour, leur acceptation.....car j'ai tout fait pour mériter d'être accepté, j'avais besoin d'eux pour exister!

Et ainsi, on commence à voir toutes ces interdépendances qui se jouent entre les humains, les victimes comme les bourreaux, chacun avec ses intérêts cachés.

Je me vois dans mes mécanismes et je les lâche! Au revoir! Au prix de recevoir les attentes des autres sans devoir me justifier!

Arrête de t'excuser de ta propre existence.

Personne ne peut te donner ta valeur, personne.

Car il s'agit de ma propre illumination et non pas d'être illuminé par le monde extérieur.

Quand je me regarde dans le miroir et je me dis haut et fort : je te vois mon ego, j'ai compris ton petit business, merci.

Tu l'embrasses et le ramènes à la maison du Je Suis : ça c'est l'unité, ça c'est l'ascension.

J'accepte le Je Suis et j'amène le ' je ne suis pas' à la maison, et dans cette transfiguration, je réalise la beauté de ma propre création.

C'est le cadeau que je me fais à moi-même.

Dans le monde, actuellement, essayons de ne pas voir les polarités, mais seulement des potentiels.

Quand tu vois ta propre objectivation et que tu changes ton regard sur la réalité « non objectivé », tu es capable d'attirer un monde nouveau.

Alors arrête tes fausses excuses du genre « je ne suis pas prêt » ou « c'est trop tard ».

Choisis le nouveau Toi, maintenant.

LE CHEMIN DU 'MOI' AU 'SOI'



On est toujours en train de chercher de comprendre ce que je crois que je suis.  
On cherche toujours par la pensée à définir qui je suis, à travers la possession de choses, histoires, identités, connaissances, savoir.  
Mais tout ce que je crois posséder a un début et une fin, ça ne dure pas éternellement.  
Comment puis je posséder quelque chose qui est de l'ordre d'une expérience temporaire?  
Je souffre quand je prétends posséder des expériences et lorsque elles disparaissent je suis catastrophé.  
Il y a une expérience que tu ne possèdes pas : respirer.  
Penses-tu la posséder?  
Quand on possède quelque chose, on se laisse automatiquement propulser vers une réalité meilleure, vers une accumulation de plus de 'possessions' (soient elle matérielles ou ayant trait à la connaissance, à une forme de savoir) on veut faire mieux, toujours mieux, toujours plus.  
En tout cas plus que mon voisin.....  
Le lâcher prise c'est se rendre compte que les choses dont on est le plus concernés, ce sont celles que je crois posséder, car la spirale de l'ego est une succession sans fin de préoccupations personnelles ou concernant d'autres autour de moi.  
Pourquoi? Car l'ego te fait croire qu'il possède et gère toutes tes histoires, qu'il est missionné d'une course compétitive vers plus de succès/reconnaissance/visibilité dans la comparaison, dans la séparation de l'autre que moi.  
Que deviendrais-je si je savais que je ne possède rien, de quoi pourrais-je être préoccupé?  
Si simplement je prenais conscience que je ne possède rien, elles iraient où mes préoccupations?  
Si je dis à moi-même : je ne possède rien, RIEN NE M'APPARTIENT, comment je me sens?  
Et sur un niveau spirituel qu'est ce que je crois que je possède? Mes compréhensions? Mon expérience?  
Suis-je encore en train de me réjouir de mes états extatiques? Des points gagnés sur l'échelle des valeurs spirituelles? Tout le long de mes pratiques de perfectionnement du moi?

Cette question de la propriété est très intéressante.

Possèdes-tu tes pensées? Si oui, les-quelles? Si tu ne les possèdes pas alors tu peux te permettre d'être moins préoccupé.

Tu es possédé par tes pensées seulement quand tu crois qu'elles sont les tiennes.

Les pensées et les sentiments ne t'appartiennent pas, ils sont seulement la résultante de ton expérience.

Et, surtout, ils ne définissent pas qui tu es à moins que tu dises qu'ils le font!

Comme ça, tu as ensuite des expériences qui te confirment que tes pensées et sensations te définissent.

Si tu ne comprends pas la profondeur de cette affirmation, tu te laisses emprisonner inconsciemment par ton libre-arbitre, pourquoi....

Car tu as tellement de choix dont tu te laisses emprisonner! Des choix qui te font croire que tu as une liberté d'agir alors que paradoxalement tu es ainsi emprisonné par cette croyance de liberté, la "liberté" d'avoir de multiples choix, sans savoir qu'au fait, tu es emprisonné par trop de liberté de choix.

Car le mental veut tout posséder, il est trop gourmand et est dans la course à toujours plus d'accumulation.

À l'accumulation de savoir / choses / expériences pour satisfaire la faim de mon Moi séparé qui cherche inlassablement de s'assurer une identité dans l'accumulation et la séparation, de s'assurer une forme de reconnaissance aux yeux du monde, d'un monde de multiples autres MOI en concurrence effrénée! STOP!!

Le jour où tu prends conscience que RIEN ne t'appartient, cela détruit le Moi, c'est-à-dire l'expérience temporaire que tu as de toi-même.....mais attention il n'y a rien de mal avec le concept du Moi, car c'est juste une étape fondamentale sur le chemin de la compréhension du jeu auquel j'ai décidé de jouer pour le dénouer, le comprendre, le transmuter...

On est obligé de passer par le Moi, par l'attachement à notre propre histoire afin de pouvoir un jour se réveiller de notre rêve et le reconnaître comme étant le tremplin de notre éveil véritable, une histoire après l'autre, une hallucination après l'autre.

Alors réfléchissons, lorsque je pense que quelque chose m'appartient, le Moi devient une propriété, MA propriété! Un donjon bien gardé sur le roc de mes multiples histoires / possessions.

Mais ça, c'est exactement le sujet du chemin spirituel :d'abord explorer, nourrir, renforcer et comprendre le Moi et quand on est suffisamment avancé sur le chemin on se réveille enfin de toutes les fixations et croyances qu'on a imposé à mon Moi, car il n'est rien d'autre que l'expression d'une expérience temporaire.

D'une expérience que la Vie veut expérimenter à travers mon être pour se connaître. Pour comprendre l'expérience du moi séparé jusqu'à épuisement de la lutte.

Le Moi est juste lié au corps physique alors que ce même corps n'est qu'une abstraction dans l'Univers tout entier!

Et on commence à regarder ce corps et tous les autres corps sans capter que c'est une abstraction de l'Univers

Ton coeur, c'est la Terre

Tes cellules, ce sont les étoiles

Ton corps, c'est le Cosmos

Tes organes, des galaxies

Ton corps est le plan de l'Univers tout entier, c'est une abstraction.

Mais quand tu regardes juste à un niveau microcosmique, avec toutes tes affaires personnelles et possessions, tu vis comme une poupée dans une maison des poupées sans comprendre que tu es l'univers tout entier faisant l'expérience de lui-même sous la forme de ce miracle appelé 'une personne'.

L'Univers fait l'expérience de lui-même dans une myriade de façons, et cette réalité miraculeuse, c'est ce qu'on appelle le miracle de la Vie ( Maya, l'Illusion ).

Donc l'Univers est en train de faire l'expérience de ce que c'est que d'avoir des émotions ( en tant que la personne, que Moi ).

Et ce n'est pas mauvais que d'être dans un rêve, c'est une expérience voulue d'avance, c'est un test pour lequel on a fait la queue pour venir!!!

L'Univers, en tant que personne, fait l'expérience de ce que cela signifie de devenir quelque chose ( ou une personne ) qui appartient à quelqu'un ou quelque chose.

Et ça pourrait être une expérience hilarante que de se dire : allé, on va jouer à faire semblant que les choses m'appartiennent, mais aussi à comprendre que ça c'est le jeu de ce rêve-ci, de la maya.

J'ai donné mon accord pour vivre une expérience, un jeu, grâce au fait de "voir" à travers les autres qu'est ce que c'est que d'agir comme une personne ...

Mais essayons ici d'avoir un autre type d'expérience, s'arrêter un instant de se dire ce que les choses et les personnes sont, faire une halte, et ressentir ce que c'est cette nouvelle expérience.

Je me relaxe dans mon corps, dans mon silence et dans la qualité de mon regard.

Là ou je me libère de toute définition du monde, des choses, des personnes et leurs histoires et de moi-même.

Je ne suis pas venu sur terre pour avoir de l'importance ou manifester quelque chose de spectaculaire, et pourtant, à un niveau très subtil, on joue le jeu de devenir une personne spéciale, et on se dit : seulement si j'accompli quelque chose de spécial et je me maintiens dans une perception de séparation, je vais donner un sens à ma vie, et le monde pourra ainsi me voir.....

Mais cela nous sépare du monde! L'univers ne nous a jamais demandé rien! On a rien à prouver!

Ne croyez pas forcément à ce que je dis, ressentez juste ce que cela signifie pour vous ou vous fait ressentir.

Notre nature profonde nous suggère de vivre juste une expérience sans devoir la définir...point.

Et quelques fois on ne sait même pas comment être tout simplement nous-mêmes car on est complètement perdu En nous-mêmes.

Je vous invite à expérimenter ce que c'est que de prendre de vacances du fait de tout distinguer, de tout nommer, laisser juste les choses et les êtres, être juste ce qu'ils sont, sans effort, sans aucun besoin d'y apposer un nom ou un adjectif.

Et tout d'un coup, on se rend compte que tout ce qu'on voit se passe automatiquement sans besoin que cela nécessite notre contrôle.

Il se passe de toute façon!

Lorsque on respire en conscience, relaxés, bien assis, il y a une nouvelle conscience qui surgit, une conscience qui ne nous demande rien, aucun effort, aucun questionnement sur qui autour de nous est conscient ou pas.

Dans un état conscient, le mental au repos, il n'existe aucune action visant à identifier quoi que ce soit.

Car l'identification dérive des pensées d'un mental en action.

Quelle est l'expérience d'être conscient de ton corps sans avoir le besoin de l'appeler un corps?

Comment te sens-tu?

Si on essayait d'arrêter de se dire intérieurement qui je suis et qui je ne suis pas, qu'est-ce qui se passe? Dans cet espace où il n'y a plus de pensées décrivant cet état d'être, il n'y a plus d'état, car il ne peut plus être décrit.

Car il s'agit en fait de l'observation qui témoigne de cet état ( sensations, émotions, hauts et bas..... ).

Ce qui surgit est juste cet état naturel de conscience qui fait l'expérience de l'expérience que j'appelle la mienne.

Car peut-être la personne que tu croyais être n'est rien d'autre qu'une expérience dans cet état de conscience.

Puis-je vivre quotidiennement dans cet état naturel de conscience?

Dans cet état qui est Conscient d'être une personne?

Et plutôt que d'être une personne à la poursuite de cet état, comprendre qu'en réalité JE SUIS la Conscience elle-même qui fait l'expérience de la vie en tant que personne dans des multiples variants et expressions .

Et que peut-être la Vie est une expérience de simulation de ce que c'est que d'être une personne et que ce dont tu es simplement conscient est:

- ressentir
- réagir dans l'action de la pensée
- essayer de se libérer de la pensée

- interagir avec d'autres personnes qui 'pensent'

LA CONSCIENCE C'EST FAIRE L'EXPÉRIENCE DE LA VIE A TRAVERS TON INTERMÉDIAIRE, C'EST L'ACTE CONSTANT DE VOIR LE FAIT DE FAIRE L'EXPÉRIENCE D'ELLE-MÊME AVEC LES 5 SENS ET PLUS.....

ET AINSI L'UNIVERS S'EXPANSE ET SE CONNAÎT GRACE A TOI, SON EMISSAIRE!

Émissaire de création et d'exploration informant un univers en constante expansion!

Souviens-toi, sans toi l'univers n'existera pas.

Afin de reconnaître le jeu du théâtre de la dualité et d'en sortir, il est important de se réunir à l'intérieur.

Fusionner avec le soi séparés.

Je vous propose différentes étapes à franchir avant de faire un avec votre multidimensionnalité, et retrouver cette harmonie perdue.

On a été habitué à croire que le soi supérieur est juste quelqu'un d'autre à l'extérieur de moi, une autre version de moi LÀ haut dans le paradis, loin et inaccessible.

Quelqu'un ou quelque chose qu'il me faut de mériter par un dur labeur de perfectionnement de moi-même et qu'il me faudra des vies pour l'atteindre et mériter sa reconnaissance!

La bonne nouvelle est que toi et ton soi supérieur, vous êtes un seul et même être!! Et tout simplement ensemble vous allez pouvoir franchir les montagnes illusoire de tes combats quotidiens. Oui, mais comment?

Je te propose ici de tisser un canevas de support en 3 étapes pour fusionner avec ton soi supérieur, pour apprendre à le manifester, et pour enfin reconnaître et intégrer la nature tripartite de ton être à savoir : le Moi, le Soi Supérieur, le SOI.

Cela veut dire que vous avez d'abord la possibilité de le visualiser sous n'importe quelle forme, dimension ou nature, de le dessiner peut-être après un temps calme et pacifique de méditation et visualisation, pendant lequel tous vos sens, intuitions et émotions sont impliqués.

Vous allez pouvoir reporter ce que vous 'ressentez' être votre soi supérieur. Et cela est toujours juste! Mais c'est quoi le soi supérieur :

Le soi supérieur n'a pas de conflit, pas de drame, pas de déséquilibre émotionnel, il est la version la plus pure et raffiné de vous, la plus évoluée.

Vous allez donc créer une sorte de canevas, d'images, formes, caractéristiques, attributs, sensations représentant votre soi supérieur : ( un animal, un orb, une galaxie, un être élémentaire....)

Vous allez pouvoir lui attribuer :

Une sagesse infinie, une incroyable intelligence, une énorme compassion et beaucoup d'amour, douceur et tendresse!

#### Première étape : DONNER VIE ET PRÉSENCE AU SOI SUPÉRIEUR

À travers la méditation vous aller pouvoir créer l'ensemble de la personnalité de votre soi supérieur qui pourra à son tour vous rendre à foison tous ses attributs ( car ils sont absolument les vôtres! )

Personne connaît mieux votre soi supérieur que vous! Votre soi supérieur est la pure manifestation de l'innocence de votre enfant intérieur.

Intelligent, sage, peut-être même drôle! Heureux, joyeux et doux!

Il est totalement dépourvu de conflit, de drame et tempêtes émotionnelles, ou obsédé par de tas d'analyses mentales!

Il est amour pur, compassion sincère, intelligence infinie.

C'est bien vous qui êtes en train de créer et de vous souvenir de ce canevas d'informations représentant cette partie indissociable de vous avec laquelle vous allez pouvoir enfin jouer main dans la main!!

Comment faire?

Appelez-le au quotidien pour vous accompagner dans toutes vos démarches, pensées, actions et paroles, appelez-le durant vos méditations, vos temps calmes, visualisez le dans tous ses attributs et personnalités, avec toutes ses caractéristiques uniques.

Jour après jour vous allez remarquer que le degré de complicité s'instaurant entre vous augmente à tel point que vous ne pouvez plus envisager d'être séparés...

Vous allez remarquer qu'il va se présenter immédiatement dès que vous l'appellez ou pensez à lui et vous pouvez même lui attribuer un prénom! Soyez imaginatifs laissez vous inspirer! Au-delà des pensées que vous avez cultivé si soigneusement dans la matrice.

Commencez à lui poser des questions, des plus simples ( concernant votre partner, votre carrière, vos projets, votre business, vos amis ou votre famille ) au plus ésotériques ( la vie, l'univers, mes guides..) et il vous répondra.

Avec le temps, vous commencez à le comprendre, à le ressentir, à comprendre sa nature à le voir car vous lui avez donné vie, esprit et conscience

Et jour après jour il peut enfin commencer à vous aider et vous assister de tellement de manières qu'on ne peut pas les décrire.

## Deuxième étape : COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE SOI SUPÉRIEUR ET L'EGO/MOI

Vous allez commencer à comprendre qu'avec tous ses attributs votre soi supérieur a toujours raison! Alors, à chaque fois que votre soi inférieur ou votre moi commence à mettre en doute par la pensée ses conseils ou les ridiculiser, votre soi supérieur commencera à lui répondre de la manière dont il a toujours été censé le faire, avec amour, compassion, empathie, joie, intelligence et sagesse.

Il sera capable de vous dire : je sais que tu penses ou crois ceci mais ce n'est pas la bonne manière pour toi d'agir!

Car toi ( le moi ) ne peux pas voir la vallée quand tu es au fin fond de la vallée.

Tu ne peux pas voir la force de vie qui alimente un arbre lorsque tu regardes l'arbre dans sa matière dense, tu m'a créé pour être au sommet de la montagne, ou à l'intérieur de l'arbre et voir ce que tu ne vois pas et je te dis donc que ce que tu crois avec ton mental maintenant n'est pas la bonne solution. Du coup, tu commences à voir que ton ego commence petit à petit diminuer, a moins d'importance à chaque jour, au fur et à mesure que tu cultives ta relation privilégiée avec ton soi supérieur des jours, des mois et des années durant, et tu es prêt pour le pas successif.

Souviens toi: quand tu parles à ton soi supérieur laisse ton ego/moi à la porte car toute ton attention, ta volonté de coopération et d'engagement va au soi supérieur.

En résumé :

1 créé le canevas, les attributs, l'identité de ton soi supérieur.

2 suis ses attributs , met ton ego à la porte, donne au soi supérieur toute ton attention, ta volonté de coopération et d'engagement.

## Troisième étape : FUSION ET CONVERGENCE DU SOI SUPÉRIEUR et INTÉGRATION DE L'EGO

Une fois que tu deviens totalement aligné avec ton soi supérieur et que tu visualises clairement les différences d'attributs et comportements entre le soisupérieur ( devenu ton guide absolu ) et l'ego/moi, après les avoir totalement saisis dans leurs propriétés intrinsèques, tu peux te permettre enfin d'arrêter de les analyser, de les conceptualiser comme étant séparés, d'en abandonner les définitions et la dualité, de le laisser 'tomber' en quelque sorte , bien qu'ils ne disparaissent pas.

Il n'y a plus besoin de les disséquer en niveaux de fréquences ou densités.

Quand on vous montre un oignon, on vous montre l'entièreté de l'oignon pas ses couches internes, que vous n'avez pas besoin de voir pour croire qu'elles y sont.

De la même manière, quand tu comprends que tu es le Soi, tu peux fusionner avec le soi supérieur et le moi, dans toutes les cellules les molécules, les atomes, les particules subatomiques et dans toutes les fibres énergétiques de ton corps.

Comment cela est possible?

Tu dois connaître tellement bien ton soi supérieur, que tu en comprends la philosophie : la Vie est SIMPLE, tout dans la vie concerne la science de la simplicité, et c'est ce que ton soi supérieur t'apprend.

Que c'est uniquement grâce à la simplicité que tout vient vers toi, pas la complexité!

La complexité n'est pas sa nature, elle apporte stagnation et manque, car tu penses trop, tu analyses, examines trop, surévalue trop à propos de tout, puis tu questionnes sans fin et encore et encore et encore, tu ne sera jamais satisfait, et te sentiras toujours en état de manque.

Et ça c'est la conséquence de vivre la vie par l'intellect, par l'ego qui n'est jamais satisfait.



Même nos méthodes scientifiques ne sont jamais satisfaites, c'est une recherche sans fin à jamais suffisante qui enquête encore et encore, comme un hamster qui n'a jamais été capable de lâcher sa roue.

Mais lorsque tu adhères à la science de la simplicité, tout est disponible pour toi, tu deviens un dieu, un maître, communiquant avec l'esprit, déléguant à l'esprit de te guider...tu n'a rien à FAIRE!

La science de la simplicité fonctionne toujours et avec le temps, tu vas te sentir comblé du fait de vivre avec cette simplicité, pas dans le stress, mais dans la joie!

C'est une libération!

Ça c'est l'abandon total de ton moi qui permet aux choses de venir vers toi et pas le contraire!

Quand tu te sens si bien à propos de toi, tout vient à toi car tu deviens un aimant d'abondance SANS résistance!

Laisse tomber les boucliers de résistance qui te rassurent que rien ni personne peut t'attaquer ou diminuer, c'est faux! Ça c'est vivre une vie compliquée.

L'esprit t'invite à avoir confiance en l'amour, à l'appeler constamment dans ta journée, t'accompagner dans tes activités.

À chaque fois que tu te dis ce n'est pas possible, tu commences la lutte avec toi-même car tu es tellement confus, perdu et compliqué avec toi-même que tu ne peux pas trouver la paix à l'intérieur.....ça c'est l'oeuvre de l'intellect.

L'intellect est un très bon serviteur et un mauvais maître.

On l'a érigé sur un trône, sur un trône que ne lui appartient pas!

C'est comme essayer de remplir de force un puzzle avec une pièce qui ne correspond pas.

C'est hallucinant comme on peut être bornés!

Remettez l'intellect à sa juste place et laissez faire le travail à l'esprit, laissez vous guider par le soi supérieur, suivez la science de la simplicité.

Là tu peux fusionner avec le Soi, il n'y a plus de soi supérieur et de soi inférieur car ils ont fusionnés en toi.

Fini les niveaux et les classifications, quand tu atteins ce niveau de simplicité le soi supérieur converge, fusionne, se réunit en toi, en SOI dans toutes les cellules de ton corps.

Ainsi, tu es au même temps le soi supérieur, tu es le soi inférieur et tous les niveaux intermédiaires.

Tu es juste le SOI.

Et ce SOI tu peux le reconnaître et incarner une fois que tu as passé et expérimenté toutes les étapes d'intégration ci-dessus.

Le SOI est la représentation vivante du soi supérieur, car en vérité le soi supérieur est conscience pure sans forme.

Ce qu'on fait ici est de lui fournir un véhicule, un corps, un canevas d'expression dans la matière, qui devient ainsi la maison de l'esprit qu'on est venus incarner sur terre, l'expression vivante de nos attributs divins au-delà de la dualité.

Voilà pourquoi on est ici.

C'est magnifique, et tout simplement magique!

HOMMAGE À STEFANO ELIO D'ANNA  
Aphorismes choisis d'après 'L'École des Dieux'



Un être cher disparaît pour te faire comprendre que ta vision mortelle de la vie est à l'origine même de tous tes soucis.

Les états intérieurs et les circonstances extérieures sont les deux faces d'une seule et même réalité.

S'observer soi-même c'est s'auto-régénérer. L'observation de soi est une guérison, une conséquence naturelle du détachement qui se crée entre l'observateur et l'objet observé. L'observation de soi n'est que le début de l'Art du Rêve.

Te transformer toi-même signifie avant tout te débarrasser de toi-même.

La mort physique n'est que la matérialisation de nos millions de morts intérieures quotidiennes ; elle est la cristallisation d'une croyance factice de l'espèce humaine qui se complaît dans la douleur, qui aime souffrir. Un homme ne peut pas mourir, il ne peut que se tuer ! Pour y parvenir il doit y mettre tous ses efforts, s'apitoyer sur lui-même et s'auto-saboter à plein temps.

Les accidents et la maladie doivent recevoir notre assentiment pour qu'ils aient lieu, la lumière doit d'abord décroître.

Quand l'homme aura vaincu l'industrie de la mort et l'économie du désastre – qui sont la matérialisation de sa peur – il pourra reconquérir son droit de naissance et atteindre le but suprême de son existence : l'immortalité physique.

L'homme meurt parce qu'il ment, et surtout parce qu'il meurt à lui-même.

La signification véritable du mot Amour est A-Mors = Absence de Mort.

Les états affectifs d'un homme sont des événements qui attendent une occasion de se manifester et de devenir visibles dans le temps.

Si le présent est parfait, tout ce qui appartient à ton passé s'ajustera à cette perfection.

Ainsi, l'homme serait Dieu ?! Non ! Il est beaucoup plus : Dieu est à son service.

Dieu existe parce que tu existes – Si tu n'existais pas Il n'aurait aucune raison d'exister, Dieu est la volonté en action.

Le champ de bataille c'est le corps.

Plus ample est la respiration d'un homme plus riche est sa réalité. Si tu veux changer ton destin, apprends à respirer, consacre du temps à la respiration.

L'ampleur de la respiration d'un homme correspond à son degré de responsabilité et détermine tout ce qu'il peut posséder et faire : tu ne peux posséder que ce dont tu es responsable

Meurs moins ! Mange moins et rêve davantage. Dors moins et respire mieux. Meurs moins et vis éternellement.

Sens toi à l'abri pour toujours, sois en sécurité et dis-toi dès maintenant que tu es Immortel

Celui en qui la mort ne réside pas, ne la trouve pas non plus en dehors de lui.

Il n'y a RIEN au-dehors, aucun secours peut venir de l'extérieur.

La fable de Narcisse est la métaphore de l'homme victime du monde extérieur : croyant voir quelqu'un d'autre extérieur à lui, il s'en éprend, tombe à l'eau et s'y noie misérablement. Quand tu comprends que le monde est une projection de toi tu t'en libères. ( ... ) Comme Adam Narcisse a cru en l'existence d'un monde extérieur. Croire que le monde est réel, s'appuyer à cette certitude, c'est dépendre de son ombre.

Un homme intègre et authentique, il est ainsi parce qu'il se domine : quelle que soit l'importance ou la variété des circonstances, il sait que le monde est son miroir.

Les circonstances de notre vie sont des états d'âme solidifiés que le temps nous rend visible.

Les obstacles auxquels tu es confronté sont la matérialisation d'un chant de douleur qui monte depuis toujours des régions les plus ténébreuses de ton être.

Le monde extérieur n'est que l'ombre affadie de ta créativité intérieure, une très pâle manifestation de ton unicité.

Quand tu comprends que tu as créé ce qui est extérieur à toi, que c'est toi qui renfermes le monde et pas l'inverse, quand tu te rappelles que tout ce que tu vois, écoutes ou touches est le fruit de ta création, tu ne peux pas avoir peur.

L'être profond a un côté noir que l'homme hérite de la première éducation qu'il a reçue, une disposition destructrice, la volonté de se nuire d'abord et de nuire ensuite aux autres.

Le corps est le vrai rêveur. Le corps rêve, ses cellules rêvent, ses organes rêvent. Le corps est le véritable artisan de ton univers personnel. (.....) Les organes d'un homme, tous ces organes, sont faits pour rêver. C'est là leur fonction naturelle, à travers le pouvoir du songe, ils concrétisent dans le quotidien tous les désirs d'un homme.

RÊVE + TEMPS = RÉALITÉ

L'antagoniste c'est toi !

Seul peut se passer de l'antagoniste l'homme qui s'est débarrassé de ses contradictions et de sa dualité. La guérison se présente toujours sous le masque cruel de l'antagoniste à quiconque obéit à une logique discordante, à quiconque voit et pense encore par antinomies.

L'antagoniste nous juge, il évalue notre but – que désigne le mot anglais AIM = l'ampleur de notre rêve. AIM est l'anagramme de I AM.

Ne crains pas ton antagoniste, il est ton meilleur allié. Il te montre le chemin le plus court vers le succès, car son seul et unique but c'est ta victoire.

L'homme proactif pénètre dans les ténèbres de son être et y combat ses démons, ses peurs intérieures et ses chimères avant qu'ils n'aient le temps de se matérialiser et de devenir son antagoniste. L'homme réactif est 'hors de lui', il se fait un fétiche du monde extérieur qu'il adore et dont il dépend.

N'attends jamais RIEN de personne.

Il n'y a pas d'échecs dans la vie que des résultats.

Le rêve est ce qu'il y a de plus vrai.

S'inquiéter, douter, souffrir, sont le passe-temps de celui qui ne rêve pas, de celui qui n'aime pas, c'est ce que font ceux qui la rationalité et la superstition hypnotisent.

La peur et la dépendance sont une seule et même chose : on dépend de quelque chose parce qu'on a peur ; on a peur parce que on dépend de quelque chose.

Croire et voir sont une seule et même chose, comme l'être et le devenir. Avec le temps, tu verras tout ce à quoi tu crois et tu réaliseras ce à quoi tu rêves. Pour croire, tu dois être intègre, impeccable. Croire et créer ont la même racine.

Croire en soi, c'est créer. Il faut croire pour voir et non l'inverse.

Un homme qui croit en lui-même a déjà 'payé' pour tout ce qu'il possède, il sait que l'indivisibilité engendre la richesse : plus tu ES plus tu AS.

Nous sommes notre propre objectif, nous sommes l'arc, la flèche, la cible.

Notre but dans la vie est de devenir un chef d'œuvre, nous n'avons pas d'autres objectifs et il n'y a rien qui soit plus exaltant.

Le véritable agir est le non agir.

Sors aussi souvent que tu le peux de la dimension temporelle dans ta vie de tous les jours. L'observation de soi est le remède.

Dès l'instant où tu constates que tu n'es plus présent, tu es présent.

Le vrai courage consiste à vaincre sa propre imposture.

Un homme est dépendant parce qu'il se maintient à un niveau inférieur de sa responsabilité intérieure.

Ce qu'un homme voit autour de lui, sa réalité extérieure, c'est son passé.

La planification est une forme d'exorcisme, une fuite de la réalité : prévisions illusoire qui engourdissent la peur de l'avenir.

Le rêve est une 'planification' intemporelle qui advient dans l'éternité, dans ce temps vertical, je suis cet instant-là.

Jouer un rôle consciemment ne signifie pas mentir, jouer un rôle, c'est vivre en fonction d'une stratégie.

Tout se mettra à ta disposition quand tu pourras vivre chaque instant dans sa totalité. Tes plans et tes projets se feront tout naturellement et sans effort quand tu auras cessé d'y croire.

Tu ne prends jamais des rdv qu'avec toi-même, mieux, avec une part de toi que tu ne connais pas. Les hommes et les circonstances surviennent et se dissolvent selon un scénario déjà inscrit en toi.

Pour apporter une réponse au monde extérieur, tu dois être toi-même la solution.

Triompher de soi, signifie empêcher la moindre manifestation de négativité, la moindre déchéance intérieure, la moindre grimace de douleur.

Triompher de soi, c'est ne dépendre de personne. Cela veut dire être créateur, maître de soi, de ses états intérieurs et, par conséquent, maître du monde.

La liberté a pour prix les masques que tu a porté si longtemps.

La désobéissance aux principes du rêve est un auto sabotage, un suicide intérieur. La vie extérieure ne peut que refléter ta mort intérieure.

Si l'homme pouvait voir dans le temps ou le comprimer, il comprendrait que les états intérieurs sont déjà des événements.

DANSE !!!

Nous ne devrions pas nous souvenir de ce qui est derrière mais de ce qui est en Haut.

On ne crée pas le monde, on le pense.

La connaissance est Lumière.

L'imprévu a toujours besoin d'une longue préparation.

Celui qui aime ne se subordonne à rien. Celui qui aime est hors de prix.

Individu dérive d'Indivisible.

La peur et le doute sont les cancers du rêve.

Donner, c'est se donner. Pour donner, il faut Avoir, et pour avoir, il faut Être.

Les obstacles que je place sur ta route ( que je Me place sur Ma route ) sont des bénédictions déguisées.

Les autres sont des états intérieurs qui se matérialisent dans le monde concret. Les autres sont le temps.

Chaque homme que tu rencontres est une porte : les autres n'ont pas d'existence en dehors de toi, quand tu auras compris cela, tu sauras à quoi ils servent.

Lorsque le temps t'assaille, assume le temps.

Lorsque la douleur t'assaille, assume la douleur.

Lorsque le doute t'assaille, assume le doute.

Lorsque la peur t'assaille, assume la peur.

## CHIARA VITALI

Chiara Vitali est italienne et vit en France depuis 1991.

Une intense période de transformation intérieure l'a amenée en 2006 à une profonde reconversion professionnelle afin de réaliser son rêve : pouvoir accompagner les personnes sur le chemin du réveil à leur vrai soi, à leur vraie nature, à la joie, à l'espace d'amour inconditionnel intérieur.

Avant de se mettre à son compte, elle a collaboré avec différents centres de bien-être dans l'accompagnement individuel et dans l'animation de stages et ateliers ( Espace Wéleda, Centre de Chiropractie Optimum Santé à Paris entre autres ).

Chiara s'est aussi formée en France et à l'étranger dans le domaine des thérapies holistiques, allant du massage aux soins énergétiques, des thérapies par le souffle, le son et la voix, à différentes approches de guérison par le shamanisme hawaïen et par les codes d'harmonie de la géométrie sacrée et des cristaux.

C'est dans ce contexte d'évolution et d'apprentissage permanentes que Chiara est dans la joie de pouvoir vous offrir un service de plus en plus adapté aux nouvelles énergies.

[www.rayavita.com](http://www.rayavita.com)

*Photos et oeuvres de l'artiste Debra Bernier  
Photo de couverture : artiste inconnu*