

PENNEY PEIRCE

FRÉQUENCE

Le pouvoir de votre vibration personnelle



Penney Peirce
FRÉQUENCE

Le pouvoir de la vibration personnelle

Préface de Michael Bernard Beckwith
Traduit de l'américain par Louis Royer



Un concert d'éloges pour ce livre de Penney Pierce

« Penney Peirce a conçu un ouvrage extrêmement utile qui vous aidera à reconnaître la vibration fondamentale de votre être véritable et à exploiter votre sensibilité de façon à pouvoir apporter des changements positifs dans tous les secteurs de votre vie. »

- **Carol Adrienne, Ph. D.**, auteure de *Votre mission de vie*

« Penney Peirce, maître enseignante, nous a fait le cadeau d'un livre magnifique qui relie en un ensemble cohérent de nombreux fils de la tapisserie de la conscience. »

- **Marcia Emery, Ph. D.**, auteure de *The Intuitive Healer [La Guérison intuitive]*

« Voici un étonnant "guide futuriste" qui synthétise diverses visions pour l'accroissement de notre perception et le développement d'aptitudes humaines extraordinaires. »

- **Hal Zina Bennett**, auteur des *Secrets de la perception*

« Dès le début de son livre, Penney Peirce nous explique les subtilités, souvent ignorées ou mal comprises, de l'énergie et des vibrations. En tant que détective psychique, j'utilise, en travaillant sur les lieux d'un crime, la sensibilité corporelle et la perception des énergies subtiles pour me connecter aux fréquences vibratoires des lieux et reconstituer le drame qui s'y est déroulé. J'ai aussi appris à des enfants et à des familles comment maîtriser leur sensibilité aux vibrations afin d'assurer leur sécurité personnelle. Ce livre fournit aux lecteurs des outils pour développer cette sensibilité afin d'accélérer leur développement personnel et d'acquérir une plus grande liberté dans leur existence. »

- **Pam Coronado**, enquêteuse intuitive et covedette de *Scènes de crime. Canal D*

« Cet ouvrage révèle la simplicité sous-jacente au chaos apparent. En illustrant par l'exemple comment découvrir l'objectif de l'âme, son action et sa connexion aux autres, Penney Peirce nous fait le cadeau de nous indiquer comment vivre selon la magnificence de notre être véritable. C'est là une contribution majeure au processus transformationnel de chaque individu. »

– **Joan C. King, Ph. D.**, neuroscientifique, professeure émérite de la faculté de médecine de l'université Tufts et auteure de *Cellular Wisdom [La Sagesse cellulaire]*

« Ce livre va plus loin que *Le Secret II* porte en lui une grande vérité. Votre hémisphère gauche la contestera, mais si vous êtes attentif à ce que le message de Penney Peirce éveille en vous, vous y gagnerez quelque chose de durable et d'une réelle importance. »

– **Don Joseph Goewey**, auteur de *Mystic Cool [Calme mystique]*

« Ce livre imprégné de la profonde sagesse de Penney Peirce sera extrêmement utile à quiconque désire élever son taux vibratoire, unifier intériorité et extériorité, et avancer vers l'illumination émotionnelle. »

– **Margaret Paul, Ph. D.**, auteure de *Renouez avec votre enfant intérieur*

« On a beaucoup parlé de la fréquence vibratoire et de son élévation, mais ce livre constitue une carte de route spécifique et bien conçue pour explorer le nouveau domaine de la conscience dans lequel nous pénétrons tous actuellement. »

– **Hope et Randy Mead**, créateurs du film *Orbs : The Veil is Lifting [Les Orbes : le voile se lève]*

Traduit de l'américain par Louis Royer

©2010 Ariane Éditions Inc.

ISBN : 978-2-89626-089-8

Aux gens qui connaissent la pire souffrance, qui se sentent piégés et qui désespèrent, à qui la vie semble absurde et extrêmement cruelle, je dis qu'il existe au cœur de chaque instant une liberté et une vérité de compassion disponibles immédiatement à tous et pouvant nous ramener au bercail.

Table des matières

Remerciements

Préface

Note au lecteur

Trouver une fréquence vibratoire

1 - Notre transformation de phénix

2 - Nous vivons parmi des vibrations

3 - La prise de conscience de vos habitudes émotionnelles

4 - Comment vous libérer des vibrations négatives

5 - Ressentir votre fréquence vibratoire natale

6 - « Sonder » la vie avec une sensibilité consciente

7 - La maîtrise de la résonance relationnelle

8 - Trouver des solutions, des options et des projets haut de gamme

9 - Comment se créer une existence de haute fréquence

10 - L'accélération vers la transparence

Glossaire

Remerciements

Quelques personnes m'ont particulièrement aidée à créer ce livre. Rod McDaniel m'a fourni plusieurs expressions importantes, telle la « fréquence vibratoire natale », qui m'ont immédiatement conduite à de nouvelles intuitions et à de nouvelles informations. Je lui suis également reconnaissante pour ses commentaires éclairants sur mon manuscrit et pour ses magnifiques traductions originales de l'œuvre de Rainer Maria Rilke. D'autres personnes qui ont lu patiemment la première version du manuscrit m'ont également fait de précieux commentaires. Je remercie affectueusement Darryl Lundahl, Cameron Hogan, Pam Kramer, Henry Smiley, Anne Lewis, Barbara Haury, Anthony Wright, Jim White et Joan Charles. Je suis profondément reconnaissante également à ma mère, Skip Eby, et à ma sœur, Paula Peirce, pour leur intérêt, leur vérification de certaines informations et leur soutien loyal, même si elles ne savent pas toujours de quoi il est question. Merci aussi à Chris Lenz et à Karen Malik, du Monroe Institute, pour leur apport particulier.

Mon travail avec Cynthia Black et son équipe de la maison d'édition Beyond Words a été une très agréable expérience. Cette maison a couru le risque, il y a longtemps, de publier *The Intuitive Way [L'Intuition – Une voix qui ne trompe pas]*, et je suis heureuse d'être de retour avec cette belle équipe. Ces gens sont aussi chaleureux que sophistiqués, et Cindy m'a réellement soutenue alors que je m'aventurais dans ce nouveau territoire. Marie Hix, avec son optimisme contagieux, m'a été infailliblement précieuse en réunissant tous les aspects du projet. Je n'aurais pu avoir éditrice plus talentueuse, plus judicieuse et plus délicate que Julie Steigerwaldt. Merci également à Lindsay Brown, Sara Blum, Devon Smith et Bill Brunson.

Enfin, je suis reconnaissante à Michael Bernard Beckwith, qui a pris le temps d'écrire une si belle préface.

Préface

Ce livre que vous avez entre les mains n'est pas fait de matière inerte. Ce n'est pas simplement du papier sur lequel ont été imprimés des mots dans un caractère et un format particuliers. La réalité est plus complexe que ce que perçoivent vos yeux physiques qui voient cette page, vos mains qui touchent ce livre et votre esprit qui interprète ces mots. Il s'agit de ce qui a d'abord attiré ce livre dans votre champ magnétique : une résonance énergétique entre vous et le message de sagesse contenu dans cet ouvrage. Ce champ énergétique, Penney Peirce l'appelle notre « fréquence vibratoire natale » ou notre vibration énergétique personnelle. Les mots qui emplissent ces pages vibrent aussi à une fréquence énergétique spécifique, alimentée par l'Intelligence cosmique qui anime et soutient l'existence, et ils peuvent vous transmettre leur grâce et leur pouvoir. Lorsque Penney Peirce nous explique que l'Esprit et la Matière dansent ensemble dans la transcendance, nous ne pouvons qu'avoir hâte d'apprendre les pas de cette danse inclus dans ses neuf phases de la transformation personnelle, afin de pouvoir nous joindre à cette célébration.

Toutes les communautés scientifiques du monde s'accordent à dire que l'énergie comprend toutes choses et que les systèmes énergétiques sont conscients. Elles nous disent que la Terre tourne dans un champ électromagnétique infini. Tout ce qui existe participe de cette énergie vibrante, oscillante et tourbillonnante. Il est intéressant de noter que nous considérons communément l'énergie cosmique comme quelque chose d'extérieur grésillant dans quelque lieu lointain situé au-delà de la planète sur laquelle nous vivons. La vérité, c'est que cette énergie est présente ici même à l'intérieur de notre existence individuelle et partout dans l'atmosphère où nous vivons. Nous sommes des êtres spatiaux qui vivent et se déplacent en influençant énergétiquement chaque région du cosmos. Ainsi, quand nous parlons de fréquences énergétiques, il ne s'agit pas d'un mystérieux « quelque chose » qui vibre là-haut dans la stratosphère, mais plutôt d'une réalité qui se trouve immédiatement dans notre espace intérieur individuel. Le jésuite et paléontologue français Pierre Teilhard de Chardin appelait cet espace intérieur notre « intériorité », un mot issu de sa relation intuitive avec le monde de la nature, une cosmologie qu'il considérait comme une progression énergétique évoluant sans cesse vers la complexité matérielle et la conscience.

Teilhard de Chardin a payé cher ses théories. En effet, son travail a été

condamné par le Vatican et il s'est souvent retrouvé indésirable dans son pays natal, la France, de sorte qu'il est allé travailler en Chine et qu'il s'est installé plus tard à New York. Signe de notre progrès évolutionnaire, des personnes comme Penney Peirce sont libres aujourd'hui de partager ouvertement les résultats de leurs explorations intérieures dans le laboratoire de la conscience, et ce, sans aucune censure gouvernementale ni aucune condamnation religieuse. Les percées du XXI^e siècle dans la connaissance de la connexion corps / mental / esprit et de notre interconnexion cosmique ont modifié notre vision et nous ont fait prendre conscience de l'intelligence innée de la Terre. L'humanité a évolué sur le plan de la connaissance et il en résulte qu'elle est beaucoup plus consciente de sa connexion énergétique – en fait, de son unité – avec notre mère la Terre ainsi que de la nécessité de vivre en harmonie avec les lois énergétiques invisibles qui soutiennent toute vie. Penney Peirce a créé ce que j'appelle un « gabarit énergétique » qui nous fournit des outils astucieux, des applications pratiques pour notre vie quotidienne ainsi qu'un éclairage sur le sens profond de notre existence d'êtres spirituels incarnés en humains.

Sa description détaillée du système énergétique hindou des chakras nous fournit un moyen de purifier notre champ énergétique en libérant l'énergie coagulée. En appliquant d'anciennes vérités comme celle-là aux défis de la vie moderne, nous pourrions passer de l'âge de l'Information à l'âge de l'Intuition, où notre conscience collective se familiarisera de plus en plus avec notre capacité innée de nous brancher sur la haute fréquence d'un « soi dilaté » que j'appelle le Soi authentique.

La brillante échelle des vibrations quotidiennes établie par Penney va jusqu'à montrer à quel point nous influençons notre corps, nos émotions et nos pensées pendant toute une journée. En la combinant avec ses neuf stades de transformation, nous pouvons appliquer des moyens qui nous harmoniseront avec la fréquence énergétique de notre vibration présente et accéléreront ensuite notre passage à une fréquence d'une octave supérieure. De toute évidence, Penney Peirce est vouée à transmettre ses connaissances impeccablement et elle partage généreusement avec ses lecteurs sa profonde compréhension de notre anatomie énergétique. Elle démontre d'une façon convaincante que nous n'avons pas seulement la capacité, mais aussi la responsabilité d'ajuster et de réajuster notre « fréquence vibratoire natale » de manière à atteindre notre objectif supérieur.

Il est vraiment encourageant de réaliser que l'application de l'énergie intuitive n'est pas réservée aux médiums psychiques et aux mystiques. Nous possédons tous cette faculté et nous l'utilisons tous consciemment ou inconsciemment, à divers degrés, selon notre développement individuel. Penney Peirce nous livre aussi une bonne nouvelle : si nous

pratiquons les exercices qu'elle enseigne, nous pourrons développer consciemment notre faculté intuitive et ainsi puiser consciemment de l'énergie dans la réserve originelle d'intuition et d'inspiration, la Source de vie présente en nous tous ainsi que partout dans notre environnement.

Le développement conscient de l'énergie-pensée, ainsi que son application, est un agent extrêmement puissant d'autotransformation. C'est ce qui a conduit Carl Jung à décrire ainsi une expérience qu'il a vécue à l'âge de douze ans : « J'ai eu soudain l'étrange impression d'émerger d'un nuage très dense. J'ai su immédiatement ceci : je suis maintenant moi-même ! C'était comme si un mur de brouillard se trouvait dans mon dos et que, derrière ce mur, il n'y avait pas encore de "Je". Mais, à cet instant, je me suis trouvé. J'avais aussi existé précédemment, mais alors les choses m'arrivaient, tout simplement. Maintenant, c'était moi qui arrivais à moi-même. »

Quand nous nous éveillerons à notre véritable nature d'êtres énergétiques, quand nous entrerons dans notre intériorité et que nous entreprendrons une exploration consciente du mystère de la conscience, nous « arriverons à nous-mêmes ». Certains considèrent toujours l'autoréflexion, la contemplation, la méditation et les autres pratiques intérieures comme de la complaisance envers soi-même. Cependant, des études cliniques et des percées révolutionnaires dans diverses disciplines de la science moderne nous fournissent continuellement la preuve empirique que les pratiques intérieures modifient positivement la fréquence énergétique du pratiquant. Qu'il s'agisse d'électromagnétisme, de gravitation ou de quantum, la science révèle ce que les géants spirituels de toutes les époques et de toutes les traditions nous ont dit depuis le début des temps : nous sommes des êtres énergétiques lumineux d'une intelligence créatrice, parfaitement équipés pour participer consciemment à l'impulsion évolutionnaire de l'univers et pour se réaliser pleinement.

Dans cet ouvrage, Penney Peirce combine avec intelligence et compassion de puissants enseignements, des expériences personnelles, son travail avec ses clients ainsi que d'habiles méthodes pour élever notre fréquence vibratoire natale et améliorer ainsi non seulement notre vie personnelle, mais celle de tout le cosmos. Sa médecine énergétique est des plus excellentes et elle est applicable universellement à l'époque où nous vivons.

Michael Bernard Beckwith, auteur de *La Libération spirituelle*

Note au lecteur

La convergence du mysticisme et de la nouvelle physique nous a menés au seuil de notre humanité. Au-delà se trouve quelque chose qui échappe littéralement à notre langage.

- Michael Talbot

Vous avez sûrement remarqué que nous vivons une époque chaotique et pourtant très intéressante. Tout comme les animaux s'agitent en sentant l'imminence d'un tremblement de terre, vous sentez peut-être approcher un grand changement. Il est difficile de ne pas remarquer qu'aujourd'hui tout est aussi volatil que de l'eau en ébullition. L'aspect positif de la chose, c'est que cette volatilité nous secoue et nous pousse à nous voir autrement, c'est-à-dire moins comme des corps physiques solides séparés par de l'espace vide et plus comme des êtres énergétiquement vibrationnels vivant en interdépendance avec d'autres êtres vibrationnels dans un monde vibrationnel.

Nous prenons de plus en plus conscience de l'énergie interne et externe, de ses qualités et des principes de son fonctionnement : la vibration, la fréquence, la résonance, les ondes, les oscillations, les cycles, les octaves et les spectres. Nous découvrons que ces concepts sont au cœur des nouvelles techniques de connaissance, d'action et d'acquisition. Autrement dit, votre *vibration personnelle* – la fréquence énergétique que vous maintenez à chaque instant dans votre corps, dans vos émotions et dans votre esprit – est l'outil le plus important dont vous disposez pour vous créer une existence idéale. Si votre fréquence énergétique est élevée, rapide et claire, votre vie se déroule sans effort et en accord avec votre destinée ; si elle est basse, lente et déformée, elle engendre une existence pleine de problèmes et de déceptions.

L'élévation des fréquences vibratoires !

Il y a certaines choses essentielles à comprendre au départ.

- 1) Vous êtes affecté par un processus évolutionnaire qui passe par des stades précis, ce qui cause une accélération de la fréquence énergétique de votre corps, de vos émotions et de votre esprit.
- 2) Puisque l'accroissement vibratoire de votre énergie est parallèle à votre niveau de conscience, vous devenez de plus en plus conscient, sensible, visionnaire, empathique et aimant.
- 3) Enfin, le plus grand défi des prochaines années sera de travailler avec votre sensibilité, de maintenir la clarté de votre vibration personnelle et d'apprendre à utiliser les « principes vibratoires » pour vivre positivement les temps qui viennent.

Les gens sensibles aux sphères invisibles – et j'en suis – ont depuis longtemps l'intuition que la fréquence vibratoire subtile de leur corps et celle de la Terre elle-même s'élèvent régulièrement. Nous en sommes tout d'abord remués intérieurement et nous ressentons un malaise impossible à expliquer. Puis le monde extérieur s'accélère et semble de plus en plus intense et même chaotique. Finalement, nous nous adaptons à cet autre niveau énergétique et notre conscience s'accroît dans la même mesure. Nous savions d'instinct que l'élévation énergétique surviendrait par vagues, portant progressivement notre conscience vers un changement de perception où notre sens du soi évoluerait, passant d'une identité fondée sur la séparation, la peur et l'ego à une identité fondée sur l'interrelation, l'amour et l'âme. Nous avons pressenti qu'à cette haute fréquence vibratoire notre monde fonctionnerait selon de nouveaux principes plus évolués et plus efficaces.

Notre manière de penser a subi une révolution [...]. Nous voyons avec d'autres yeux, nous entendons avec d'autres oreilles et nous pensons avec d'autres idées.

- Thomas Paine

Ce changement est en cours et évident pour presque toute la société, alors que nous essayons de fonctionner dans une atmosphère où tout s'accroît : la quantité de données à assimiler, le nombre d'heures nécessaires pour accomplir un travail, la vague de négativité qui commence à paraître normale. Aujourd'hui, il est même très difficile de demeurer centré ! Nous quittons l'âge de l'Information pour entrer dans

l'âge de l'Intuition, qui porte en lui rien de moins qu'une transformation majeure de notre perception de la réalité.

Les questions qui surgissent maintenant sont celles-ci : comment apprendre les règles de ce monde aux vibrations accrues et développer les aptitudes énergétiques conscientes susceptibles de nous aider à y fonctionner ? Comment stabiliser notre nouvelle perception, notre nouvelle identité et notre nouveau comportement tandis que notre mode de vie antérieur est à l'agonie ?

Est-ce que les vibrations vous interpellent ?

Comme plusieurs, vous réagissez peut-être à l'accélération vibratoire de la vie en essayant d'adapter votre état énergétique de diverses façons – aussi saines que malsaines – afin de trouver l'équilibre, la sécurité et le soulagement du stress. Ou peut-être cherchez-vous avidement des moyens de réussir dans ce monde en proie à l'excitation dans sa complexité massive. Les solutions ne résident pas dans les gadgets ni dans les moyens technologiques de traiter davantage de données. La vérité très simple, c'est que le passage à l'âge de l'Intuition est fondamentalement lié à votre connaissance de l'énergie et à son utilisation ainsi qu'au développement d'une sensibilité accrue et efficace.

Vous avez peut-être choisi ce livre parce que vous en avez assez d'être en proie aux vrilles émotionnelles qui bloquent votre mouvement vital. Votre énergie se fait peut-être drainer par des gens troublés et réactifs ou déprimés et apathiques. Vous êtes peut-être submergé par une stimulation incessante et vous ne voulez plus vous sentir paralysé ou bien hyper-électrisé. Vous êtes peut-être embarrassé par des informations subtiles et non verbales que vous avez recueillies sur d'autres individus, par les bulletins de nouvelles, les perspectives d'avenir et les événements de votre vie. Vous aimeriez bien leur donner un sens, mais vous ne parvenez pas à préciser ce qui vous affecte.

Vous aimeriez peut-être retrouver votre nature sensitive et spirituelle, qui s'est perdue parmi des activités universitaires, administratives ou matérialistes. Votre esprit analytique vous a peut-être permis de réussir en affaires, mais vous ressentez maintenant le besoin d'innover follement, de motiver les gens intérieurement et de révolutionner des systèmes qui sont devenus de véritables dinosaures. La compréhension de la « loi d'attraction » vous a-t-elle amené à faire des progrès ? Désirez-vous en savoir davantage sur les principes de notre nouvelle réalité émergente ? Essayez-vous de trouver un juste équilibre entre la volonté et la confiance dans la création de votre vie ?

Si vous vous sentez presque paralysé par la difficulté d'être pur ou de changer rapidement, ne vous inquiétez pas. Tout se passe au bon moment et nous subissons ce processus tous ensemble, apprenant à nous adapter à cette nouvelle norme que constitue une plus haute fréquence de conscience. Nous passons d'un monde où nous avons appris à user d'habileté et de volonté pour combler l'espace imaginaire entre nous et les autres – et obtenir ce que nous voulons – à un monde où il n'y a pas de pont à traverser et où l'amour, le soutien, la rapide matérialisation des objectifs et la liberté sont immédiatement accessibles.

La vérité, c'est que nos meilleurs moments ont le

plus de chances de se produire quand nous sommes mal à l'aise, malheureux ou insatisfaits, car c'est seulement dans ces moments-là que, poussés par notre inconfort, nous sommes le plus susceptibles de sortir de nos ornières pour rechercher une méthode différente ou des réponses plus vraies.

- M. Scott Peck

Votre plus haute fréquence peut être normale

Je suis absolument certaine que vous pouvez dissoudre vous-même la carapace qui vous sépare d'une plus grande expérience du Soi et d'une bien meilleure existence. Vous n'avez pas besoin de suivre un gourou ni d'être catapulté dans des expériences *sur-*naturelles par des événements dramatiques. Vous êtes tellement en train de devenir un être de haute fréquence dans votre corps physique que ce qui était considéré auparavant comme *métaphysique*, *transpersonnel* et *paranormal* est maintenant devenu pratiquement ordinaire. Quelques pièces manquantes au tableau d'ensemble pénètrent actuellement dans votre conscience, et cette compréhension nouvelle facilite pour nous tous le « point de basculement » dans l'âge de l'Intuition.

Je parle souvent à des gens qui sont sur le point de comprendre que nous n'avons jamais quitté le Foyer – l'expérience du « ciel » – tandis qu'en même temps nous faisons le rêve le plus captivant qui soit, appelé « la vie terrestre ». Pour vous éveiller complètement de ce rêve, vous devez vivre une expérience animique quotidienne, à votre plus haute fréquence vibratoire, et l'accepter comme normale. Cette expérience en est une d'empathie et de compassion, entre autres, où les sentiments supérieurs nous traversent totalement au-delà de la séduction de la souffrance, des limites de la raison et de l'hypnose confuse du monde. Vous devez vous *sentir* aimable, aimé et aimant – dans vos cellules mêmes – avant de pouvoir saisir la vérité de votre identité lumineuse, de connaître l'unité et de vous installer dans un mode de vie amélioré. La sensibilité, consciente, à l'information subtile encodée dans les fréquences énergétiques vous procurera rapidement une certitude absolue quant à l'amour et à l'âme.

Pour découvrir l'information et l'expérience emmagasinées dans nos vibrations les plus fines, nous devons vivre un mouvement évolutionnaire nous faisant « descendre » de notre vision obstinée de la vie pour entrer dans le savoir de notre corps. Pourtant, comme nous éprouvons de l'émotion en le faisant et que cette dernière peut autant catalyser la confusion, la résistance et la panique que nous élever dans une sublime pâmoison mystique, nous avons tendance à l'éviter. Ce faisant, nous créons un vide où nous ne faisons pas l'expérience de notre soi complet. J'ai écrit ce livre pour vous aider à éliminer les derniers obstacles qui vous empêchent de vous éveiller totalement et de *ressentir* l'expérience du soi étendue qui sera votre état normal à l'âge de l'Intuition.

Il y a davantage que la loi d'attraction

Ces dernières années, une série de livres et de DVD ont joué le rôle de sentiers de fortune pour nous aider à trouver notre route au fil de ces temps stimulants. Ils ont popularisé des idées métaphysiques et scientifiques de pointe d'une façon qui a captivé le cœur et l'imagination du public. Parmi eux : *Le Guerrier pacifique*, *La Prophétie des Andes*, *L'Intuition*, *Que sait-on vraiment de la réalité ?*, *Les Messages cachés de l'eau*, *Le Code Da Vinci*, *La Loi d'attraction* et *Le Secret*. Ces ouvrages, ainsi que d'autres, nous ont aidés à clarifier notre perception du monde invisible et nous ont encouragés à développer de façon rudimentaire l'aptitude à travailler avec l'énergie et la conscience.

En même temps, en raison du caractère innovateur de ces ouvrages, du grand nombre de sujets connexes présentés au cours d'une si brève période ainsi que du climat de peur régnant dans le monde, leur contenu a été mal interprété de plusieurs manières. Je compare la chose à l'établissement des points et des chiffres pour le dessin d'une peinture par numéros. Une fois que c'est fait, il reste encore à relier les points entre eux avant qu'apparaisse le squelette de l'œuvre et que vous puissiez y appliquer votre vision unique en remplissant le dessin de vos couleurs préférées au crayon ou au pinceau. J'ai écrit ce livre pour vous aider à compléter l'image.

Je veux vous aider à faciliter votre processus transformationnel

Comme sous-produits de ma pratique intuitive, j'ai eu plusieurs visions, depuis le début des années 70, sur ce qui se passe dans les coulisses de ce monde exacerbé. J'ai reconnu très tôt que nous étions au début d'une transformation personnelle comme il ne s'en est pas produit depuis des milliers d'années et peut-être jamais à l'échelle planétaire. Au cours des années 80, j'ai commencé à donner des conférences sur ce processus d'élévation de la fréquence vibratoire, sous des titres comme « Les prédictions et les futures tendances », « La perception holographique et le nouveau paradigme » et « L'élimination de l'écart entre le Soi et l'Âme ». Au cours de ces causeries, j'esquissais les composantes du processus transformationnel, et des gens de l'auditoire me disaient ensuite ceci : « Cela m'a aidé à mieux comprendre ce que je vis. Quand je ne savais pas que ce processus avait un objectif supérieur et une issue positive, j'étais confus, craintif, déprimé. »

Une transformation intérieure radicale et l'élévation de la conscience sont peut-être notre seul véritable espoir dans l'actuelle crise planétaire suscitée par la prédominance du paradigme mécaniste occidental.

- Stanislav Grof

Je désire donc vous aider à comprendre ce processus semi-invisible qui nous influence et à en traverser les phases avec facilité. Je veux aussi vous fournir des techniques permettant de transformer l'émotion bloquée en une exquise sensibilité, afin que vous puissiez déchiffrer les messages contenus dans les innombrables états vibratoires. Je veux en outre vous aider à maintenir le vôtre, à choisir de vivre dans votre vibration personnelle la plus naturelle et la plus élevée, celle qui correspond à votre âme. Je veux finalement que vous sachiez vous recentrer en elle quand les basses vibrations d'autres individus vous attirent vers le bas. Il existe un moyen de devenir un être « sensitif » sain et il y a un grand pouvoir à savoir travailler avec votre vibration personnelle.

La tenue d'un journal rendra votre croissance plus consciente

La tenue d'un journal est un moyen infallible de suivre votre processus de croissance. Vous pourriez y consigner ce qui se produira en vous quand vous pénétrerez dans la masse d'informations de cet ouvrage. Vous trouverez, disséminés dans les chapitres, divers exercices simples qui vous aideront à mettre en pratique les concepts que je vous présenterai. Essayez de les effectuer et notez les résultats. Quelles impressions intérieures avez-vous eues en les faisant ? Quelles difficultés ou quelles surprises avez-vous rencontrées ?

Vous pourriez vous livrer à *l'écriture directe*, dont la technique est la suivante : vous écrivez à partir de votre centre, laissant émerger les mots en un flux spontané sans la moindre censure. Commencez par poser une question qui servira d'aimant pour attirer une réponse venant du plus profond de votre conscience. Laissez venir les premiers mots et ils attireront les suivants. N'essayez pas de prévoir ou de deviner ce qui sera dit. Si un mot étrange vous vient à l'esprit, écrivez-le. Les autres mots qui sont censés le suivre viendront tout naturellement. Pour que le flux ne s'interrompe pas, il est préférable de ne pas lire votre texte avant d'avoir terminé. Vous serez alors étonné de la pureté et de l'exactitude de ce que vous aurez écrit.

Pour savoir une chose, trempez-vous-y comme une plume dans l'encre et laissez-la vous écrire en ses propres mots.

- Elizabeth Ayres

À la fin de chaque chapitre, vous pouvez modifier votre conscience !

À la fin de chaque chapitre, j'ai inclus un exemple d'écriture directe issue de ma fréquence vibratoire natale – mon moi profond ou ma vibration animique – alors que j'étais dans un état très calme de conscience supérieure. La voix qui parle dans ces messages est simplement celle de notre unité, une voix à laquelle nous pouvons tous accéder. Il ne s'agit pas d'une entité canalisée. Lorsque j'ai écrit ces textes inspirants, ma personnalité et ma voix normale d'auteure n'étaient pas au premier plan, et les mots sont venus comme la description la plus simple et la plus directe de réalités profondes – ou d'états ressentis – qui se révélaient à mesure que j'écrivais. Il y a très peu de superflu dans ces lignes où chaque phrase a le pouvoir de vous transporter. J'ai inclus ces messages pour les raisons suivantes :

1. Ils fournissent un exemple du genre de guidance sage et stabilisante à laquelle notre être intérieur peut accéder quand nous sommes très calmes et très sensibles. Heureusement, la lecture de ces messages vous encouragera à puiser dans votre propre source claire pour trouver des réponses et des directives.
2. Je veux que vous constatiez que la communication qui vient du cœur et de l'âme – le cœur et l'âme de tout le monde –, par opposition aux opinions cacophoniques de notre mental toujours changeant, possède un attrait universel et contient la vérité universelle.
3. Ces messages offrent des visions sincères qui dépassent souvent le sens des sujets traités dans chaque chapitre. Comme le fait la poésie comparativement à la prose ou aux écrits techniques, ces messages nous transportent au-delà de la pure logique et nous montrent qu'une certaine connaissance peut très bien avoir un sens sans entrer nécessairement dans de petits compartiments intellectuels.
4. Je désire que vous preniez conscience de la différence qui existe entre le fait de comprendre chaque chapitre avec votre hémisphère gauche, analytique, qui aime aller vite, et le fait d'adopter intentionnellement un rythme plus lent afin d'en *ressentir* plus profondément, moins intellectuellement et plus personnellement la signification avec votre « esprit du cœur » intuitif. En passant ainsi de la surface à l'essentiel, de la « vieille » perception logico-linéaire à laquelle nous sommes tous habitués, à la « nouvelle » connaissance expérientielle immédiate requise par ces messages, vous comprendrez que vous pouvez accéder au mode de connaissance instantané et

hautement vibrationnel que je décris dans ce livre.

Si vous lisez délibérément ces messages beaucoup plus lentement que vous ne le feriez normalement, ou si vous les lisez à voix haute, ou si vous écoutez, les yeux fermés, quelqu'un vous en faire la lecture, vous remarquerez qu'ils sont porteurs d'un rythme et d'une vibration différents de ceux du texte courant. Ils pourront vous sembler banals et même « nouvel-âgeux » si vous en faites une lecture rapide et superficielle, mais si vous ralentissez le rythme de façon à « être avec » eux et à les ressentir dans votre corps, ils revêtiront une plus grande dimension et vous ouvriront à de nouvelles réalités. Parfois, le fait de garder quelques instants à l'esprit une phrase ou une expression vous en révélera un sens caché. C'est là une mini démonstration de la différence entre la perception d'une réalité par le mental seul et sa perception par l'unité du mental, du cœur et du corps.

Vous pouvez sauter ces *messages en fréquence vibratoire natale* ou bien les utiliser pour vous exercer à entrer dans votre propre fréquence natale (que je décris en détail au chapitre 5). Peut-être préférerez-vous les lire tous d'une seule traite à la fin, peu importe. Il pourrait être intéressant de voir comment vous réagirez au changement de rythme, de vibration et de focalisation que ces messages susciteront en vous. Si l'un deux vous irrite – ou vous soulage –, par exemple, ce pourra être un indice vous indiquant comment vous traversez les transitions clés de votre processus évolutif personnel.

L'utilisation de votre intuition vous aidera à expérimenter davantage

Il vous sera utile d'être attentif à votre intuition en assimilant le contenu de ce livre. L'intuition est une perception directe, non déformée, qui vient de l'unification des parties fragmentées de notre conscience – le corps, les émotions, le mental et l'esprit –, et elle survient lorsque nous sommes focalisés sur l'instant présent, alertes sans être tendus, connectés à notre corps et à nos sentiments, sans user de notre volonté, et simplement ouverts. À partir des divers niveaux du cerveau, l'intuition peut s'exprimer comme une attraction ou une répulsion instinctive, comme une impression de l'un des cinq sens ou comme un éclair soudain de compréhension d'une chose complexe, d'un système, d'une vision ou d'un schème d'information. Comme je l'ai écrit dans *L'Intuition – Une voix qui ne trompe pas* : « Notre intuition personnelle est le catalyseur de notre amélioration et de notre réalisation, car lorsqu'il s'agit d'effectuer des changements sérieux et durables dans notre vie, c'est uniquement l'expérience subjective, non les faits, qui s'inscrit comme réelle. »

Quand vous ferez une pause entre vos périodes de lecture et que vous laisserez votre esprit errer un peu, il est possible que des idées intuitives surgissent dans votre esprit. Quand vous serez dans le monde extérieur, il se peut que vous viviez des expériences en rapport avec le chapitre que vous serez en train de lire. L'émerveillement créé par l'intuition vous rendra l'information particulièrement réelle. Vous aurez peut-être besoin de ressentir les concepts plusieurs fois pour les comprendre parfaitement. Tandis que vous développerez votre sensibilité, c'est votre intuition qui vous livrera la signification des vibrations que vous ressentirez. L'intuition est un portail qui révèle une réalité supérieure et une expérience claire du Divin. Et, au bout du compte, c'est votre interprétation subjective de ce que l'intuition vous aura apporté qui libérera ou inhibera votre capacité d'agir et de croître.

Trouver une fréquence vibratoire

L'idée que l'univers invisible est plus réel que l'univers visible n'a jamais été aussi largement acceptée par les scientifiques empiriques qu'elle l'est maintenant en ce siècle dramatique. C'est toutefois loin d'être une idée nouvelle pour les visionnaires et les philosophes. N'oubliez pas qu'Aristote disait de la vie qu'elle était « l'esprit imprégnant la matière », un concept que toutes les religions approuveraient volontiers. [...] La philosophie du mysticisme émerge comme une discipline éminemment raisonnable [...], la réalité nouvellement perçue du monde non matériel, des champs qui influencent, des ondes qui véhiculent, des esprits qui imprègnent.

- Guy Murchie

Depuis le début des années 70, je me suis profondément impliquée dans le développement de l'intuition et fortement intéressée à ce que les bouddhistes appellent la *perception juste* (en fait, l'utilisation de l'esprit pour soulager la souffrance). Mon enthousiasme pour l'intuition et ses mystères connexes n'a jamais diminué. Au fil de mes recherches, j'ai découvert des vérités unificatrices similaires dans toutes les religions et les voies spirituelles, ainsi que plusieurs secrets pour mener la meilleure existence qui soit. Ma pratique intuitive inclut « l'art de l'investigation », c'est-à-dire la remise en question régulière de ce que je sais afin de voir si cela se désintègre ou bien évoluera vers quelque chose de plus complet, de plus spécifique ou d'entièrement différent. Parfois, un sujet qui m'intéressait au plus haut point, comme la réincarnation et la connaissance de mes vies antérieures, lesquelles ont occupé une grande place dans ma vision du monde pendant des années, s'est élargi jusqu'à devenir quelque chose de tellement grand et de tellement impersonnel qu'il n'avait plus du tout la même signification ni la même importance et que j'ai cessé de me focaliser autant là-dessus. Il est toujours étonnant d'être fasciné par quelque chose et d'y être ensuite indifférent, mais j'ai appris que l'intuition est plus juste lorsque nous demeurons honnêtes et souples.

Malgré ma pratique de l'investigation, il ne m'était jamais venu à l'esprit qu'il pouvait exister un autre stade au-delà du développement de l'intuition, une aptitude plus spécifique susceptible de nous conduire plus loin dans notre potentiel humain. Tout récemment, je me suis rendu compte que non seulement j'étais devenue intuitive, mais que, par ma pratique du counseling, j'avais également développé une sensibilité empathique aux vibrations, aux textures énergétiques, aux fréquences de conscience et aux schèmes d'émotions intriquées, aux croyances et aux motivations ; et que l'étape suivante était de travailler avec tout cela.

Nous voyons tous notre sensibilité s'accroître

Nous sommes tous nés sensibles et empathiques, mais souvent, par manque de validation et d'exercice, cette faculté s'éteint ou est placée en attente sous l'étiquette « Pour usage ultérieur ». Je suis chanceuse que la mienne soit restée vivante. C'est grâce à ma mère, qui a semé en moi des graines de sensibilité à un très jeune âge. Lorsque nous attendions notre père dans la voiture le samedi matin parce qu'il faisait une brève visite à son bureau, nous nous amusions au jeu suivant pour passer le temps : « À quoi pense cette dame ? » Nous tentions de lire dans les pensées des passants et nous leur inventions une vie imaginaire. Quand elle me grondait, ma mère invoquait souvent la règle d'or en disant : « Qu'est-ce que tu dirais si quelqu'un te faisait la même chose ? » Je prenais aussitôt sa question au sens littéral et je me transportais en imagination dans la réalité de l'amie à qui j'avais fait du tort. J'apprenais ainsi à « ressentir » les autres.

Quand, dans la vingtaine, j'ai commencé à travailler comme intuitive professionnelle, l'information me parvenait surtout par mes capacités de voir et d'entendre intérieurement sur un mode rapide et impersonnel. Bientôt, mon intuition est devenue plus tactile, orientée sur la sensation, ce que la métaphysique appelle « clairsentience », le sens intérieur du toucher. Je ressentais les gens avec tout mon corps, non seulement avec ma tête, et je me sentais connectée beaucoup plus personnellement, bien que le processus fût plus lent. Je ressentais la même chose que mes clients. Je regardais un client dont le visage était figé en une grimace d'un côté et je sentais mon propre visage adopter cette même contraction musculaire. En quelques instants, je savais tout le dégoût dans lequel il vivait. Si j'étais assise face à une cliente à la poitrine renfoncée et aux épaules arrondies, je ressentais en moi sa posture intérieure, ce qui me permettait de comprendre pourquoi elle était triste ou abattue.

***Nous sommes comme des îles dans la mer, séparés
à la surface, mais reliés dans les profondeurs.***

- William James

En faisant des lectures intuitives, je ressentais souvent les symptômes physiques du client, par exemple son angine de poitrine ou sa cheville cassée, j'entendais de la musique s'il était musicien, ou je sentais des fleurs ou des algues s'il était axé sur les odeurs. Parfois, je ressentais une texture énergétique, comme du papier sablé, des cendres ou de la soie, et j'ai fini par comprendre que c'était là l'impression que cette personne avait de sa réalité. J'ai baptisé ce phénomène « impression directe ». Je me suis dit que c'était de l'impressionnabilité très subtile, comme si l'information et la sensation s'imposaient à moi. J'ai aussi appris à ne pas

me laisser handicaper par ce mode de connaissance, puisque je revenais à mon moi habituel et relativement bien équilibré dès que je me focalisais de nouveau sur mon propre corps et sur ma gaieté naturelle.

Tout le monde extérieur et ses formes sont une signature du monde intérieur.

- Jacob Böhme

Il y a quelques années, une dame est venue me voir pour une lecture. Elle était tendue et renfrognée, et j'ignorais qu'elle avait subi des sévices physiques et sexuels dans son enfance. Je n'avais pas été suffisamment en contact avec cette réalité pour la reconnaître, bien qu'elle soit maintenant devenue un phénomène courant. Voyant cette dame assise devant moi telle une militante, les bras fermement croisés sur la poitrine, avec l'air de vouloir être ailleurs, je me suis sentie intimidée et craintive, puis fâchée. J'ai néanmoins persisté dans ma gentillesse professionnelle et j'ai entamé la lecture. En pénétrant sa carapace protectrice, j'ai découvert ce qu'elle avait subi et j'ai ressenti toute sa douleur et sa vulnérabilité. J'ai alors compris que j'avais ressenti ses propres sentiments quelques minutes auparavant : de la timidité, de la crainte et de la colère. Puis j'ai ressenti son amour inné sous-jacent et j'ai été envahie de compassion pour ce qu'elle avait courageusement enduré.

Quand je lui ai dit que j'avais ressenti son être véritable, elle a éclaté en sanglots. J'ai alors compris qu'elle avait inconsciemment imité les émotions de son agresseur (une forme négative d'empathie ou de sensibilité corporelle) et qu'elle manifestait les qualités qu'il lui avait manifestées, mais différemment. Je me suis demandé combien de gens avaient réagi devant elle comme je l'avais presque fait, lui renvoyant l'indifférence, le rejet, la colère et la dureté, et renforçant ainsi sa douleur. J'ai appris d'elle une précieuse leçon sur la relation entre ce que je ressens et ce que ressentent les gens autour de moi. Nous sommes tels des diapasons, reproduisant les résonances que nous « touchons » énergétiquement.

Je veux souligner le fait que cet approfondissement, ce passage d'une orientation principalement visuelle et mentale à un mode plus orienté sur le ressenti, à une ultrasensibilité encore plus profondément orientée sur le corps, est la voie que j'ai prise à partir de mes aptitudes, mais qu'elle n'est pas meilleure qu'une autre. Certaines personnes demeurent plus détachées, travaillant avec la partie supérieure du cerveau, ou reçoivent de l'information par le mode sensoriel principal qu'elles privilégient, comme l'ouïe. Ma voie, qui passe par les divers niveaux du cerveau jusqu'à une fusion avec le corps, fut mon instructeur, me conduisant peu à peu dans les principes de la vibration personnelle, que je suis très heureuse de partager avec vous dans ce livre.

Vous pouvez apprendre beaucoup par le « ressenti intérieur »

J'ai effectué des dizaines de milliers de lectures de vie personnelle ou professionnelle. Lors des séances, je me détends dans une identité personnelle souple et indéfinie, puis je prends de l'expansion jusqu'à inclure davantage d'espace et de temps, élevant la fréquence vibratoire de mon corps, de mes émotions et de mon esprit. Demeurant focalisée sur la personne qui me consulte et harmonisant ma fréquence énergétique avec la sienne, je prends conscience de tout le champ d'information qui renferme son potentiel. Je fusionne avec elle, ou je la *ressens intérieurement*. Cette information énergétique fait alors surface en moi comme si j'étais cette personne et je connais tout à coup un schème complexe qui comprend ses désirs terrestres, les intentions de son âme, ses permissions, ses blocages, ses leçons de vie, ses talents, ainsi que le sentiment probable procuré par l'atteinte éventuelle de son potentiel. Je connais tout cela par mes propres sensations et impressions corporelles. Le défi consiste alors à articuler cette masse d'information d'une façon logique et séquentielle qui ait un sens pour cette personne. Je me suis rendu compte plusieurs fois qu'il nous est impossible, à ce niveau profond, d'être vraiment séparés des autres. Trop de choses sont partagées. Et pourtant, paradoxalement, chacun de nous est unique. Tout cela est une véritable énigme pour l'esprit !

Je me sens parfois comme si j'étais répandu dans tout le paysage et à l'intérieur des choses, et que je vivais dans chaque arbre, dans le bruissement des vagues, dans les nuages et dans les animaux qui vont et viennent, dans la procession des saisons.

- Carl Jung

On peut utiliser ce même processus du ressenti intérieur pour comprendre en profondeur n'importe quoi : une dynamique familiale, une plante malade, une entreprise, un courant commercial, un pays. Je sais maintenant que nous développons tous cette aptitude. En réalité, il s'agit de notre mode de connaissance le plus normal, de cette sensibilité née de la capacité de communier avec la vie. Quand nos perceptions et nos interactions passent par la haute vibration, il en résulte toujours de la compréhension, de l'appréciation et de la compassion. Je vous raconte tout cela parce que vous savez peut-être aussi des choses sur d'autres personnes par des moyens inexplicables ou vous possédez une sensibilité accrue qui vous inonde d'informations et de visions dont vous n'êtes pas

sûr qu'elles vous appartiennent. Rassurez-vous : votre sensibilité peut devenir une force et un instrument incomparable pour naviguer dans le monde, faire des affaires ou atteindre la sagesse. En plus d'approfondir vos connaissances, l'utilisation du pouvoir de votre vibration personnelle peut vous aider à éliminer vos peurs et à devenir plus aimant, à créer une vraie stabilité, à entretenir de meilleures relations, à manifester l'existence dont vous avez besoin et que vous désirez, et à accélérer votre croissance spirituelle.

Comment m'est venu le titre de ce livre

J'aime les synchronies parce qu'elles sont rassurantes et amusantes, et qu'elles attirent mon attention sur l'existence d'une force coordinatrice supérieure qui opère constamment dans notre vie. Bien que la science nous dise que les coïncidences sont normales une fois sur cinq, je prête toujours attention aux signes et aux présages. Dans le cas de la création de ce livre, j'ai reçu un signe qui m'est entré droit au cœur et qui a démontré les principes que j'y exposerais.

Mon père vivait seul en Floride, à 5 000 kilomètres de chez moi. C'était un homme plein d'émotions contradictoires sous des dehors stoïques. Il n'avait jamais voulu de témoignages d'affection trop ostentatoires ni de conversations trop intimes, par crainte, je présume, de perdre le contrôle et de se mettre à bafouiller comme un idiot, de sorte que j'ai toujours été un peu stressée dans mes relations avec lui. En 2000, il est mort subitement alors qu'il était assis dans son fauteuil après le dîner : son cœur a lâché. Un voisin l'a découvert quatre jours plus tard. Je ne pouvais pas croire que je n'avais pas vu venir cela, que je ne lui avais pas téléphoné ni rendu visite au préalable. Peut-être qu'il voulait que personne n'interfère avec sa mort tranquille et qu'il m'en avait caché la vision. J'étais toutefois bouleversée quand même de n'avoir pas été là pour lui.

Le jour de sa mort, je rédigeais un livre sur les rêves et je n'arrivais pas à me concentrer. Je quittais sans cesse l'ordinateur pour marcher dans la maison en m'arrêtant parfois pour regarder autour de moi. Qu'est-ce que j'essayais de faire ? Pourquoi mon inspiration était-elle bloquée ? Au début de l'après-midi, j'ai décidé d'abandonner, de faire l'école buissonnière et d'aller au cinéma. Je ne savais pas quel film était au programme, mais je suis arrivée à temps pour voir *Fréquence*, mettant en vedette Dennis Quaid et Jim Caviezel. Dans ce film, un garçon découvre qu'il peut parler à son père décédé au moyen de leur radio à ondes courtes, grâce à des conditions atmosphériques étranges. En communiquant par ce moyen – en trouvant une fréquence commune à tous les temps et à toutes les dimensions –, ils résolvent des mystères, guérissent de vieilles blessures et créent un futur amélioré où le père ne meurt pas prématurément. J'imagine que mon père est mort pendant que je regardais ce film et que ç'a été la seule façon pour moi d'être avec lui pour son décès. Depuis, ce film conserve pour moi une charge émotionnelle particulièrement puissante.

Retour au présent. Je suis en train de jeter les grandes lignes de ce livre et mon esprit examine toutes les possibilités quant à la cohérence, à la structure et à la pertinence de son contenu. Comment nommer le

phénomène qui s'est alors produit ? Je remplis les pages d'un carnet avec une diversité d'expressions ingénieuses accompagnées de variantes éventuelles, lorsque ma main écrit – toute seule – le mot FRÉQUENCE, en majuscules. Je regarde le mot, je sens mon père très près de moi, je le sens sourire comme s'il attendait que je saisisse le trait final de l'une de ses nombreuses blagues. Je me dis : « Oui, ça pourrait marcher. Ça pourrait *vraiment* marcher ! Mais non, c'est le titre d'un film. Mais oui, c'est réellement la bonne vibration. » Je frémis, je réfléchis, puis je réalise que je viens d'expérimenter la fréquence commune unissant les dimensions entre la vie et la prétendue « mort », fréquence utilisée par les personnages du film. Et mon père apprécie énormément ce double sens. Je viens de sentir le pouvoir magique de la *fréquence vibratoire*.

***Ne vous demandez pas de quoi le monde a besoin.
Demandez-vous plutôt ce qui vous rend vivant. Et
ensuite, faites-le. Car ce dont le monde a besoin,
c'est de gens qui sont devenus vivants.***

- Harold Whitman

L'écriture de ce livre a constitué pour moi une instruction en soi. Quand j'ai commencé, je croyais savoir ce qu'étaient la vibration et la sensibilité, mais l'information et les visions qui me sont venues spontanément en cours d'écriture furent souvent époustouflantes. J'ai eu beaucoup de plaisir à pénétrer dans ce savoir et à le traduire en mots pour vous. En fait, plus je l'explorais, plus j'étais heureuse. Les visions et la connaissance que j'ai reçues au sujet de notre réalité prochaine ne sont aucunement sinistres. Au contraire, elles sont brillantes et lumineuses. Soyez donc les bienvenus dans cette enquête fascinante sur les potentialités qui ont attendu patiemment en vous le moment de se réaliser. Ce moment est venu, et j'espère que vous en profiterez au maximum.

Penny Peirce,

Marin County, Californie

1

Notre transformation de phénix

Il y a en chaque être vivant un aspect qui désire l'achèvement : le têtard veut devenir grenouille, la chrysalide veut devenir papillon, l'être humain fragilisé veut devenir complet. C'est la spiritualité.

- Ellen Bass

Vous sentez-vous parfois comme un ballon gonflé à l'hélium, grossissant jusqu'à devenir énorme tandis que le gaz continue à affluer ? Prenez conscience pendant quelques instants de tout ce qui vous intéresse, de tout ce qui vous plaît ou vous contrarie. Ajoutez ensuite toutes les percées créatrices, les demandes d'attention et les curiosités, tous les faits nouveaux et les développements quotidiens qui existent dans le monde. Puis toutes les opinions, toutes les plaintes, les hypocrisies, les tragédies, tous les drames et toutes les peurs. Ressentez-les intérieurement, sentez-les pousser contre les parois de la mince membrane qui maintient l'existence de votre réalité. Il y reste combien d'espace ? Combien de pression pourrez-vous encore supporter avant que votre réalité n'explose ? Un autre moyen de connaissance moins limité doit sûrement exister ! Heureusement, nous nous trouvons au milieu d'un processus évolutionnaire dont le résultat sera un nouveau mode de perception, une nouvelle identité et une nouvelle réalité qui seront dénués de toute contrainte.

La pression et l'émoi que vous éprouvez sont dus à une excellente raison

Pour comprendre parfaitement la réalité énergétique émergente, avec sa haute fréquence vibratoire et sa perception illimitée, vous devez savoir qu'il existe une excellente raison pour laquelle vous êtes ébranlé, ultrasensible ou déboussolé. La réalité de l'âge de l'Intuition résultera d'un processus progressif, mais assez rapide, de transformation personnelle et sociétale. Ce processus peut tenir de « l'essoreuse » émotionnelle et énergétique, mais il finira par vous conduire à une destination que vous aimerez. Et il existe, bien sûr, une carte routière pour vous aider à y parvenir. Il est crucial de comprendre le processus transformationnel dans sa totalité si vous ne voulez pas passer d'un courant de pensée populaire à la plus récente technique énergétique tout en ratant des composantes essentielles susceptibles de rendre votre expérience plus douce, plus rapide et plus cohérente.

Dans ce chapitre, je veux vous présenter un résumé du cheminement transformationnel que nous avons entrepris afin que vous puissiez disposer d'un cadre de travail quant à ce qui vous arrive, ainsi qu'au monde. Dans les chapitres suivants, nous examinerons le pouvoir que possède votre vibration personnelle de traverser avec succès les étapes du processus de transformation, et vous apprendrez à développer une sensibilité consciente et saine qui vous sera bénéfique, ainsi qu'aux autres.

Nous sommes dans une phase transitoire entre deux ères, où tout est possible.

- Vaclav Havel

Depuis maintenant des années, dans le monde de la physique, des affaires, de la spiritualité et même dans le monde de la politique, nous entendons parler d'un *changement de paradigme*, d'un *saut quantique*, d'un *nouvel ordre mondial*, d'un *point de basculement*, d'un *nouvel âge* et d'une *réalité holographique*. Même *La Guerre des étoiles* nous a donné une puissante image du « saut dans l'hyperespace ». Thomas Kuhn a popularisé l'idée de changement de paradigme en 1962 en définissant l'évolution comme « une série d'intermédiaires paisibles ponctuée de violentes révolutions intellectuelles » à l'intérieur de laquelle « une vision conceptuelle du monde se fait remplacer par une autre ». Ainsi, fondamentalement, un changement de paradigme implique un changement dans notre conception de la vie, lequel entraîne à son tour un changement de comportement. Rappelez-vous comment les développements qui ont eu lieu dans le domaine de l'agriculture ont

modifié les sociétés primitives de chasseurs-cueilleurs, ou comment l'imprimerie nous a libérés de la domination ecclésiastique et de l'âge des ténèbres, ou encore comment les ordinateurs personnels et le réseau Internet nous ont fait passer de l'isolement individuel et local à l'interconnexion entre citoyens planétaires. Aussi importants qu'aient été ces développements, ils relèvent du *changement*. Je crois que ce qui se produit aujourd'hui constitue plus qu'un changement : nous vivons à une époque de *transformation*. Quelle est la différence entre les deux ?

Changement + la nouvelle dimension = transformation

Imaginez une table à manger entièrement dressée, avec tous les couverts. Maintenant, mélangez tout : placez la salière dans un verre, les serviettes sous les assiettes, la nourriture sur la nappe, mettez en pièces un bol à salade et tournez à l'envers le plat de service. Voilà un changement ! Vous avez recombinaison les articles existants pour leur donner une nouvelle forme et établir une nouvelle relation entre eux, mais ils existent toujours sur la table dans le temps et dans l'espace, et nous les percevons toujours comme séparés les uns des autres, solides et inertes.

La *transformation*, la *métamorphose* ou la *transmutation*, c'est tout à fait autre chose. Ces mots présupposent un changement alchimique de la nature fondamentale d'une chose, un changement d'énergie, une modification majeure qui se produit miraculeusement, comme par magie. La légende du phénix illustre cette « mort » du soi ordinaire par le feu purifiant et transmutateur (la croissance spirituelle), et sa « renaissance » des cendres comme créature d'or (lumière et amour). Dans notre exemple de la table à manger, l'eau pourrait se transformer, passer à l'état gazeux et sembler disparaître, ou toute la table pourrait se transmuter en l'expérience de sa plus haute signification – l'abondance ou l'expérience de l'amour familial – et cesser complètement d'être un objet physique.

Vous êtes sur le point de vivre un énorme changement identitaire

Imaginez que vous êtes un point flottant dans l'espace. La vie n'a aucune dimension, aucun mouvement, et vous n'avez pratiquement aucun sens du soi. Imaginez maintenant une série de points se rassemblant comme des perles sur un fil jusqu'à ce que soit atteinte une mystérieuse masse critique de conscience et que naisse une nouvelle réalité appelée « la ligne ». Vous fusionnez complètement avec ce monde nouveau, oubliant votre identité de point. Vous devenez une « ligne ». Vous avez un soi dilaté et vous vivez dans un monde possédant de nouvelles règles : il y a un *mouvement* qui oscille. Vous êtes beaucoup plus libre que lorsque vous n'étiez qu'un simple point.

**Quand mon identité change, la réalité change en même temps.
Quand la réalité change, mon identité change en même temps.**

Voyez maintenant si vous pouvez ressentir ce qui survient lorsqu'une série de lignes se rassemblent pour former une dimension inconnue, précipitant un nouvel état de conscience appelé « le plan ». Vous oubliez votre identité de ligne ; vous connaissez le mouvement non seulement dans deux directions, mais partout dans les quatre directions et même en courbe. La vie de « plan » vous offre plusieurs autres options et vous vous souvenez à peine de votre ancien soi limité.

Essayez ensuite de ressentir ce qui survient quand une série de plans se rassemblent, se superposent et s'étendent pour former encore une *autre* dimension, catalysant la réalité du « cube » tridimensionnel. Vous oubliez votre identité de plan, car vous vous êtes maintenant ouvert dans un espace et une possibilité qui semblent illimités. Votre monde contient du temps, de l'espace et de la matière : des objets finis et de l'espace vide ; un monde intérieur et un monde extérieur ; un passé, un présent et un futur ; et une idée du soi fondée sur ce que vous renvoient d'autres êtres. Cela vous est familier ? Ce monde « cubique », tridimensionnel, est celui où nous vivons actuellement, auquel nous nous identifions et que nous définissons comme normal.

Nous voici, êtres tridimensionnels un peu mécontents et très agités, sur le point d'effectuer un nouveau saut évolutionnaire. Qu'est-ce qui pourrait transformer votre sens du soi et du monde ? Cela n'aurait sans doute pas grand-chose à voir avec des ordinateurs fonctionnant en moins de *temps* ni avec le voyage dans l'*espace* au moyen d'un vaisseau tridimensionnel. La transformation de notre monde deviendra réelle lorsque la dimension suivante, la quatrième, intégrera notre réalité de « cube ». Considérez la quatrième dimension comme la sphère de l'âme, de l'esprit : une expérience plutôt qu'un lieu, dans laquelle tout existe

simultanément au sein d'un *champ unifié* d'énergie et de conscience, où tout renferme tout, où l'on connaît tout et où l'amour est la substance première dont tout est fait.

Que sera la réalité lorsque les troisième et quatrième dimensions s'uniront ? Voici un indice : vous ne serez plus intéressé par la pensée linéaire de cause à effet ni par les formes anguleuses. Vous penserez en spirale et le mouvement de la vie sera une oscillation d'ondes. Vous comprendrez que les fractales et les hologrammes sont le fondement de la conscience ; il n'y aura plus de distance, plus de passé ni de futur. Dans la nouvelle réalité, l'âme sera la force suprême, la conscience de l'interpénétration du monde visible et du monde invisible sera cruciale, et tout sera possible.

La prophétie inca concernant l'âge d'or qui vient

Dans leur livre *L'Expérience de la dixième prophétie : le pouvoir de la visualisation*, James Redfield et Carol Adrienne citent Elizabeth Jenkins, directrice de la fondation Wiraqocha : « Les prophètes des Andes, les femmes et les hommes saints, disent que la période allant de 1993 à 2012 est une phase critique dans l'évolution de la conscience humaine. Nous sommes entrés dans l'époque qu'ils appellent "l'âge de la nouvelle rencontre avec nous-mêmes". Les Andins croient que, durant cette période, nous effectuerons la transition du troisième au quatrième niveau de conscience. Le défi consiste à éliminer nos peurs collectives et à rassembler suffisamment d'énergie spirituelle pour que l'humanité puisse passer collectivement à ce quatrième niveau de conscience. »

Willaru Huayta, un messager spirituel inca du Pérou, dit ceci : « Les enfants du Soleil existent depuis les temps anciens, depuis le dernier âge d'or. Tout comme il y a quatre saisons dans l'année, il y a quatre grands âges cosmiques qui se suivent. Après l'âge d'or, il y a eu l'âge d'argent, l'âge de bronze, puis l'âge de fer, qui dure depuis mille ans. Cet âge, qui possède une forte qualité matérialiste, a constitué un âge des ténèbres où les gens sont tombés dans l'égotisme, utilisant les forces de Mère Nature d'une façon négative. C'est une époque de guerres, de la froideur du métal. [...] L'âge de fer, comme un long hiver, tire maintenant à sa fin. Le nouvel âge d'or, tel un printemps, s'annonce partout dans le monde.

« Nous devons retourner à la Nature pour recevoir l'illumination, pour redécouvrir les lois cosmiques et reconnaître que notre corps est un temple. Chaque individu est un temple sacré dont l'autel est son cœur. Le feu de l'amour, reflet de la grande lumière, brûle sur cet autel. Cette lumière intérieure doit être reconnue, entretenue et vénérée. C'est la religion des Fils du Soleil. »

Pour comprendre la transformation : voici tout le processus en une minisérie

En plusieurs années de travail sur le plan de l'âme avec des individus et des groupes, à chercher des moyens de comprendre la croissance intérieure accélérée dont les gens faisaient l'expérience, j'ai élaboré une description très détaillée du processus de transformation. Par souci de simplicité, j'ai ramené ici ce processus à neuf phases. Il est toutefois assez souple, et souvent ses phases se mêlent les unes aux autres. Vous pourrez voir si vous avez vécu chaque stade entièrement ou partiellement et si vous avez connu plusieurs des symptômes que je décris ou quelques-uns seulement. Peut-être aurez-vous traversé rapidement une certaine phase et passé davantage de temps dans une autre, ou peut-être encore aurez-vous fait la navette pendant quelque temps entre deux ou trois de ces phases. Peut-être même aurez-vous eu l'impression d'avoir complété ce processus, pour découvrir ensuite que vous étiez touché par une nouvelle vague d'énergie d'une plus haute fréquence, et vous referez alors tout le processus pour accéder davantage à votre âme, mais ce sera plus facile cette fois. Aucune durée précise n'a été fixée pour l'accomplissement de chaque phase ; votre processus personnel est unique, et les parties spécialement importantes pour vous seront mises en évidence. Finalement, chacun fera l'expérience du processus de transformation, car ce phénomène touche toute la planète. Plus vous serez conscient et proactif, plus vous avancerez facilement et rapidement dans cette expérience.

Peu importe, si vous avancez lentement, pourvu que vous ne vous arrêtiez pas.

- Confucius

Découvrir la logique qui existe dans la progression des stades vous aidera à donner un sens à votre vie et aux événements actuels. Notez que chaque étape conduit naturellement à la suivante et qu'à chaque stade vous aurez un choix à faire : résister au changement ou avoir confiance que le courant vous entraîne vers une meilleure vie. Si vous ralentissez le courant ou si vous l'arrêtez afin de maintenir votre confort, vous ne ferez qu'empêcher votre progrès, renforcer votre peur et créer en vous une pression et une agitation inutiles. Si vous avez confiance qu'une sagesse supérieure dirige le courant et que c'est pour votre bien, et si vous vous abandonnez alors aux expériences dont vous avez besoin, la fréquence vibratoire de votre corps, de vos émotions et de votre esprit s'élèvera et vous retirerez les bienfaits propres à chaque phase.

Survolons les neuf phases du processus transformationnel et voyons

quels sont les signes de l'apparition de chacune dans votre vie et dans la société. Les premières phases consistent en l'élimination de tout ce qui fait obstruction à l'expression de votre âme et à l'expérience de l'amour. Cela veut dire que vous ressentirez typiquement un malaise parce que vous découvrirez votre peur et ce que vous avez précédemment nié. Ces phases ne dureront pas éternellement, Dieu merci ! À peu près à mi-chemin, il y aura un tournant où la lumière jaillira, vous procurant un profond soulagement. Puis tout symptôme perturbateur disparaîtra et vous commencerez à vous épanouir comme une fleur, en vivant heureusement votre destinée. Le processus de transformation s'amorce lorsque :

1. L'esprit fusionne avec le corps, avec les émotions et avec le mental.

Le monde physique et tridimensionnel que nous considérons comme la réalité se met à réagir à un influx énergétique de haute fréquence, un peu comme un enfant endormi peut se laisser réveiller doucement par l'odeur enivrante de bons biscuits en train de cuire au four. La quatrième dimension, votre prochain niveau de conscience, vous fait sentir sa présence. Certains affirment que c'est la conséquence d'événements cosmiques lointains ou du passage d'un « champ plasmique » d'énergie cosmique dans notre région de la Voie lactée. Quelle qu'en soit la cause, tandis que l'énergie de cette dimension spirituellement supérieure « abaisse » sa fréquence vibratoire pour imprégner notre monde, vous y réagissez en « élevant » la vôtre, aspirant au mystère.

Je sais que la vie est davantage que ce qu'elle semble être ! Je désire une meilleure existence ! Vous voyez se rétrécir la frontière entre le ciel et la terre, et cela vous allège, avivant votre perception et vous procurant l'impression qu'il y a quelque chose d'important à découvrir. Un processus d'interpénétration débute, qui se manifeste progressivement par vagues allant en s'intensifiant et qui se termine par la fusion finale des troisième et quatrième dimensions. En élevant votre niveau de conscience et de sensibilité, vous réussissez à avoir un aperçu de ce qui s'en vient.

L'accent mis aujourd'hui sur l'unité corps / esprit en psychologie, en médecine intégrée, en athlétisme et dans les pratiques spirituelles comme la méditation et le yoga constitue l'un des symptômes de ce premier stade. Lorsque l'esprit et le corps ne font qu'un, l'âme se révèle et vous découvrez tout à coup qu'elle s'est toujours trouvée à l'intérieur de vous. Vous avez la révélation de votre présence dans votre corps *en tant que corps* et de la conscience de chaque cellule, et vous connaissez immédiatement la réaction instinctive de votre corps à toute situation, ainsi que la raison de cette réaction. Vous comprenez que tout ce qui est physique est conscient d'une certaine manière.

Vous commencez peut-être à vous intéresser à des sujets comme l'appartenance à un groupe ecclésial ou spirituel, la spiritualisation du monde matériel, la conscience vigilante, le développement de l'intuition, le rêve intentionnel, la découverte du but de votre existence, la connexion aux sphères « surnaturelles » au moyen des agroglyphes, des orbes, de la médiumnité, du mysticisme religieux ou des expériences de mort imminente. Vous pouvez explorer les fondements de la vie à l'aide de la physique, de l'astronomie, de la microbiologie, de l'océanographie et de la recherche génétique ou, encore, vous intéresser aux lieux de pouvoir

énergétique ou aux secrets enfouis, à des sujets comme les anciens mystères, les nouvelles médecines, les espèces disparues, les formes de vie constituant des chaînons manquants ou les « civilisations » intraterrestres.

Plusieurs personnes perçoivent actuellement une nouvelle énergie pénétrant la conscience de masse. Cette énergie incite notre esprit à trouver la liberté d'expression et elle amplifie notre voix intérieure. Cette nouvelle énergie planétaire amène les gens à penser davantage au cœur et à son potentiel dans toutes les affaires humaines.

- Doc Childre

2. La fréquence vibratoire de la vie augmente partout et dans tous les sens.

Alors que la vibration spirituelle pénètre le monde physique, lequel inclut autant la planète que votre corps, elle imprègne également votre esprit et vos émotions. Votre corps s'efforce de s'adapter à cette vibration supérieure, ce qui perturbe tout d'abord votre confort. L'énergie de haute fréquence active à la fois les émotions positives et les émotions négatives, ce qui vous en rend plus conscient.

Votre cœur peut battre plus fort ou sauter des battements. Vous éprouvez peut-être des poussées de chaleur interne. Non seulement votre corps est plus chaud et plus actif, mais vos sentiments sont plus exacerbés et vous connaissez peut-être des hauts et des bas émotionnels ainsi que des accès d'émotion erratiques. Vous êtes peut-être exagérément sensible et nerveux, et vous sentez une pression constante. Vous subissez un processus de « réchauffement » analogue au réchauffement planétaire. Vous êtes facilement intolérant au bruit, à la foule, aux allergènes, à certains aliments ou aux médias.

Je me sens nerveux et instable. Tout me dérange. Mon corps fait mal. Je n'arrive pas à dormir malgré ma fatigue. Ce que je veux, je le veux MAINTENANT ! Vous avez peut-être de la difficulté à rester concentré, vous avez des pertes de mémoire à court terme, un manque de motivation, vous êtes désorienté. Physiquement, vous vous sentez épuisé, vous êtes malade plus que d'habitude ou vous avez davantage de maux et de douleurs. Vous êtes peut-être également hyperactif, impatient, irritable et incapable de vous détendre. L'insomnie est fréquente, alternant avec des périodes de sommeil profond. Plusieurs personnes trouvent refuge dans leur rationalité familière et dans le désir d'un accès illimité à l'information. Il est facile de devenir l'esclave d'une gratification immédiate. Vous tentez peut-être d'échapper à votre corps inconfortable en étant sans cesse distrait ou en vivant dans un monde imaginaire, loin des problèmes et de la vie des autres, ou encore en devenant obsessif et inquiet. Il peut y avoir une augmentation des dysfonctionnements corporels de « suractivité » de haute fréquence comme le cancer, les virus, la fièvre, les infections, les éruptions, les allergies, le TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) et les troubles nerveux.

Les effets positifs de cette phase sont les suivants : si vous laissez l'énergie de haute fréquence vous traverser et si vous laissez votre corps s'y adapter naturellement, vous avez plus de vitalité et d'endurance, ainsi qu'une plus grande conscience, donc des sentiments de haute fréquence (l'amour, la générosité, la joie, l'enthousiasme), des pensées et des

motivations de haute fréquence (l'innovation, la créativité, l'inspiration, l'indulgence, le service, la guérison). Vous aspirez à acquérir plus de connaissances, à explorer les mystères et à faire l'expérience de l'âme. Vous comprenez le pouvoir guérisseur de l'amour et de la pensée positive, et vous voulez purifier votre corps (perdre du poids, vous désintoxiquer, vous régénérer, faire de l'exercice, bouger consciemment et gracieusement).

3. Le subconscient personnel et le subconscient collectif se vident.

Tandis que le taux vibratoire de vos émotions et de votre corps physique augmente, les blocages subconscients, qui sont des émotions de basse fréquence fondées sur la peur, ne peuvent plus demeurer emmagasinés et refoulés. Les basses fréquences ne peuvent pas exister dans un champ de conscience et d'énergie de haute fréquence. Les blocages réagissent comme le maïs soufflé à la chaleur, explosant en dehors de leur cachette et pénétrant dans votre esprit conscient. Les souvenirs réprimés font alors surface, ce qui suscite des drames et des traumatismes personnels, et la vieille croyance dans la négativité et dans les limites se ravive inconsciemment. Vous affrontez alors la honte, le chagrin, la terreur, la haine et tous les coins sombres de votre psyché. Vous devez décider d'entreprendre un voyage héroïque dans votre monde souterrain, de pénétrer dans le subconscient et dans l'inconnu pour comprendre ce qui se passe. Naturellement, cela suscite une grande résistance, et le courage est donc requis. À ce stade, il est utile de savoir qu'il existe des méthodes éprouvées pour avancer, que cette phase ne dure pas éternellement et que les choses qui font surface ne sont pas réellement vous.

Le pessimisme et la crainte tendent à augmenter. Vos rêves et vos fantasmes peuvent s'intensifier, même devenir violents et terrifiants, et vos pires scénarios peuvent se réaliser. Ce qui était équilibré dans votre existence se déséquilibre, vous éprouvez des crises d'anxiété et de panique, au point de penser que vous devenez fou ou que vous avez développé un trouble de la personnalité. Les scandales, les tabous, les abus et les « squelettes du placard » sont révélés publiquement. Le secret et l'intimité sont choses du passé. Vous connaissez peut-être des explosions – anévrismes, rage au volant, violence conjugale, actes de terreur et éruptions volcaniques – lorsque le couvercle de l'autocuiseur saute. Ou vous pouvez développer une douleur chronique lorsque les souvenirs de sévices douloureux refont surface.

Je suis bouleversé et j'ai peur. La vie est trop intense et ça n'arrête pas. Mes pires craintes se réalisent. Je ne peux pas me contrôler ! Alors que votre subconscient s'ouvre comme une boîte de Pandore, vous remarquez une pensée dualiste croissante. Les croyances gouvernées par la peur sont fondées sur les polarités. Par exemple : « Si je parle trop fort, je serai puni ; je dois donc me taire. » Vous remarquez maintenant plusieurs oppositions, avec les croyances et les émotions qui y sont rattachées : bien / mal, intérieur / extérieur, noir / blanc, mâle / femelle, jeune / vieux, intelligent / stupide, beau / laid, gagnant /

perdant, vie / mort. Vous découvrez qu'il faut beaucoup de volonté pour garder séparés les contraires puisque l'énergie accélérée tend à les connecter afin qu'ils se mêlent et se transforment l'un en l'autre, comme dans le flux du huit du symbole du yin et du yang. Lorsque cela se produit, vous faites l'expérience du côté sombre auquel vous avez résisté, puis, alors que le courant énergétique vous transporte de nouveau du côté lumineux, vous voyez comment l'ombre et la lumière, dans leurs aspects positifs, s'alimentent énergétiquement l'une l'autre. Toutefois, initialement, la pression du mouvement met en relief les blocages du flux du huit – vos préjugés, vos fixations et vos résistances – partout où ils existent en vous.

Évidemment, il est plus facile de voir vos fixations inconscientes lorsqu'elles apparaissent chez d'autres personnes et de penser qu'elles existent *uniquement* chez l'autre : « Je dois me tenir tranquille, pour que vous ayez tort de faire autant de bruit et d'avoir besoin d'autant d'attention. » Vous ne pouvez pas tolérer les choses et les gens que vous sentez différents de vous – sur le plan des apparences, du caractère, de l'intelligence, du talent ou de l'énergie –, et vous les rejetez. Vous vous sentez peut-être menacé, trahi ou jaloux. Vous vous blâmez et vous blâmez les autres, vous vous jugez et vous jugez les autres, et vous vous retrouvez prisonnier d'une incessante volte-face d'oppositions : meilleur / pire, attirant / repoussant, agressif / défensif ou possédant / rejetant.

Il y a augmentation des divergences, des insultes, des hostilités et des condamnations. Les relations, particulièrement celles qui sont fondées sur un manque d'honnêteté et de communication, deviennent problématiques, atteignent une impasse et se détruisent en raison du blâme, de la critique ou du refus de changer. Vous vivez peut-être un divorce, un conflit juridique, des problèmes avec vos voisins, des disputes familiales ou un désir intense de trouver la parfaite âme sœur. Ce qui suit devient plus visible : les crimes haineux, la torture, le voyeurisme, l'indulgence à l'endroit des tabous, la télé-réalité, les enquêtes médico-légales ou criminelles, le parti pris des grands pontes politiques, la virulence des animateurs d'émissions débats, la psychothérapie. Il peut y avoir une augmentation des maladies associées à la confusion et à la panique, comme l'asthme, la schizophrénie, le trouble bipolaire, l'état limite ou l'épilepsie.

Les effets positifs de cette phase sont les suivants : si vous laissez l'énergie supérieure vous traverser et si vous gérez les situations avec patience et amour, vous découvrez votre incapacité à éviter les oppositions que vous n'aimez pas et la nécessité de permettre à chaque option de faire partie de votre vie. Vous adoptez le concept de la « mise en miroir », où ce qui se trouve en vous se trouve aussi en moi d'une quelconque façon, et vice-versa.

Vous apprenez à posséder les deux côtés de toute opposition, vous sentez qu'ils s'alimentent mutuellement et que vous pouvez recevoir de l'énergie et de l'information des parties de vous-même que vous avez rejetées. Vous prenez conscience de vos « déclencheurs » émotionnels auparavant inconscients.

Même si vous vivez jusqu'à cent ans, il s'agit d'une existence vraiment courte. Alors, pourquoi ne pas la passer à effectuer ce processus d'évolution, d'ouverture du cœur et de l'esprit, de connexion à votre vraie nature au lieu d'accroître sans cesse vos fixations, vos blocages, votre immobilisme, votre fermeture ?

- Pema Chödrön

4. Vous vous retranchez, vous vous blindez davantage, vous résistez et vous vous refoulez encore plus.

Juste au moment où vous semblez pouvoir vous libérer de la peur que vous avez entretenue pendant des années et guérir vos blessures émotionnelles une fois pour toutes, votre ego – l'aspect de votre esprit qui est enraciné dans la peur et dans l'autoprotection – intervient et crie : « Je ne suis pas prêt à mourir ! » Il lutte pour préserver ses vieilles habitudes difficiles, mais familières, et il refuse avec véhémence de lâcher prise et de faire confiance. Vous plongez alors dans un comportement de survie d'une ingéniosité stupéfiante, en luttant ou en fuyant.

Je n'ai pas à changer ! Je suis dans mon monde et j'ai raison ! Si vous êtes un battant, il se peut que vous vous sentiez invulnérable et important dans un SUV aux allures de blindé ou dans une maison cossue, ou que vous abordiez le monde avec une dépendance au travail empreinte d'agressivité et un système de croyances bien établi, ou que vous buviez d'énormes quantités de café fort. Vous vous faites peut-être le champion de votre personnalité, de l'individualisme acharné et du patriotisme, et vous devenez encore plus hypocrite, vantard, narcissique, enragé ou même violent. Vous voulez peut-être devenir célèbre, puissant ou riche, ou avoir une chirurgie esthétique et des possessions tape-à-l'œil. Vous pouvez rechercher la sécurité dans le contrôle de votre environnement et des autres, et quand vous réalisez que vous ne pouvez pas tout régenter, vous adoptez une attitude empreinte de dureté, de cynisme, de sarcasme, d'apathie belliqueuse et d'irrespect, trouvant *cool* de poser des actes inappropriés, méchants et immoraux si vous le désirez. Les structures de pouvoir patriarcales comme le gouvernement, l'armée, les affaires et la religion exercent aussi habilement que désespérément une influence sur les autres et maintiennent leur contrôle par la séduction, l'envoûtement, les mensonges éhontés et l'intensification de la peur.

Les gens me rendent fous. Ils devraient disparaître ! Je me sens piégé dans un conflit. Si vous êtes de nature à éviter les conflits, vous pouvez refouler les idées menaçantes, résister au changement, rechercher la sécurité ou vous retirer dans une maison confortable avec un téléviseur géant ou dans des relations avec des parents ou des substituts parentaux qui font autorité. Vous pouvez manger moins ou plus, devenir anorexique ou prendre du poids en vous gavant d'aliments réconfortants, tout en vous engourdissant par de l'audio et de la vidéo acheminés directement dans votre tête au moyen de gadgets minuscules. Peut-être prétendez-vous qu'il n'y a aucun problème et maintenez-vous une façade joyeuse, ou

vous évadez-vous dans la nostalgie du passé ou dans les fantasmes futuristes d'autres mondes, ou peut-être même devenez-vous suicidaire. Vous avez peut-être l'impression que votre vie terrestre est terminée, et vous voulez rejoindre les anges ou les extraterrestres. Il y a un accroissement des maladies qui traduisent une sous-activité et une résistance, comme le trouble obsessionnel compulsif, l'apoplexie, les troubles osseux, la défaillance organique, les dépendances, la dépression, diverses paralysies et l'épuisement.

Les effets positifs de cette phase sont les suivants : il y a sans doute des percées dans tous les secteurs de votre vie, y compris des intuitions pour guérir vos blessures. Les problèmes découlant d'une enfance difficile peuvent disparaître, l'isolement peut céder la place à une enrichissante coopération avec les autres, et des choses qui, auparavant, vous faisaient réagir avec véhémence ne vous dérangent presque plus. Vous voyez le chaos dans lequel les autres sont prisonniers, vous ne cédez pas aux séductions et vous trouvez votre route plus facilement.

5. Les vieilles structures s'écroulent et se désintègrent.

Nous ne pouvons résister à l'inévitable que pendant un certain temps. Alors qu'elles connaissent la mort de l'ego sur les plans personnel et sociétal, plusieurs personnes paniquent, pensant que c'est la fin du monde. Et pourtant ce ne l'est pas ! Ce n'est qu'un changement de peau du serpent. Ce qui se passe réellement pour vous dans ce cas, c'est que votre façon de vous identifier change, votre sens limité du soi s'élargissant de manière considérable. Si vous vous comportez selon un mode isolé, défensif, contrôlant ou agressif, ces méthodes ont des répercussions négatives immédiates. Il est utile, à ce moment-là, de rechercher l'aide d'un ami, d'un thérapeute, d'un ministre du culte, d'un gourou, d'un programme en douze étapes, ou des anges.

J'ai besoin de changer parce que rien ne fonctionne. Je dois lâcher prise. Je ne sais pas qui je suis ! À mesure que vous vous débarrassez de votre passé fondé sur la peur, plusieurs choses que vous jugiez importantes ou qui donnaient un sens à votre vie deviennent inutiles, même ennuyeuses, et vous les abandonnez. Les relations fondées sur la codépendance prennent fin. Les vieilles méthodes cessent d'être efficaces. Les vieilles habitudes meurent, les vieilles institutions deviennent paralysées et s'écroulent. Vous remarquez qu'il y a davantage de mensonges, d'incrédulité, d'histoires sans fondement, d'activités ennuyeuses, de gens sans talent, d'art dépourvu de contenu artistique, et de tentatives pathétiques pour camoufler les faiblesses personnelles. Vous êtes peut-être dégoûté. Vos idées, vos croyances et votre vision du monde ne tiennent plus la route. Vous en avez assez de vous entendre réciter la même litanie et vous sentez qu'elle vous limite.

Si vous vous accrochez à des gens, à des biens, à des situations, à des idées ou à des habitudes, vous êtes forcé d'y renoncer. Vous subissez peut-être de lourdes pertes financières ou la faillite, ou vous perdez votre emploi, votre maison, vos amis, votre chien, votre chat ou votre famille. Vos projets bien établis peuvent changer à cause de circonstances qui échappent à votre contrôle. De même, toute action égoïste de portée sociale – abus de pouvoir des politiciens, salaires scandaleux des P.-D.G., vénération de célébrités privilégiées ou protection des prêtres pédophiles par l'Église – doit échouer et céder la place à de nouveaux comportements de haute fréquence.

Quand ce qui est supérieur pénètre ce qui est inférieur, il en transforme la nature et le rend supérieur.

- Maître Eckhart

Alors que les vieilles formes se désintègrent, vous connaissez peut-être la désillusion. Vous êtes incertain de ce que vous êtes, de ce sur quoi vous devez vous appuyer ou de votre raison d'être ici. Vos frontières sont floues et perméables à l'invasion des microbes, des parasites, des allergènes, des amis dominateurs, des voleurs, des terroristes et des entités non physiques. Vous êtes forcé de vous arrêter, peut-être à cause d'une chute ou d'une blessure accidentelle. Votre corps est vulnérable aux maladies qui font perdre le contrôle, comme les évanouissements, la diarrhée, le Parkinson, l'Alzheimer ou la sclérose en plaques. D'autres éléments peuvent aussi faire surface : les krachs boursiers, la disgrâce de personnages publics, la théorie du chaos, les trous noirs, la mort et la vie après la mort, l'Armageddon, la réincarnation, la transformation, l'aventure héroïque, les monstres et autres créatures étranges, les fantômes, les anges, le pardon, le jeûne et la guérison spirituelle.

Les effets positifs de cette phase sont les suivants : si vous permettez la dissolution des choses dont vous n'avez pas besoin, vous découvrez que les règles extérieures ne sont pas vraiment nécessaires, que vous êtes dirigé de l'intérieur et que vous vivez selon les principes universels de l'ordre et de l'harmonie naturels. Vous vous sentez guidé sans effort par votre propre sagesse supérieure. L'échec des vieilles structures est le moyen naturel par lequel la vie vous prépare à votre nouveau soi.

6. Vous vous arrêtez, vous lâchez prise et vous vous installez tranquillement dans votre véritable soi.

Vous atteignez enfin un point où vous cessez de combattre et de lutter. Rien ne fonctionne. Vous touchez peut-être le fond ou bien un moment de mystérieuse illumination vous traverse un beau jour, vous révélant la simple vérité. Vous êtes entièrement aspiré par l'instant présent, qui vous éloigne de votre ego contrôlant. Vous ne pouvez plus faire les choses qui fonctionnaient très bien auparavant et vous sentez réellement pour la première fois la vibration de votre âme. Elle est porteuse de simplicité, d'espace, de quiétude, de liberté et de paix. En atteignant cet état, toutefois, vous ressentez peut-être un vide, et votre mental peut paniquer, fuir, recommencer à s'affairer, retrouver ses idées et ses comportements faciles. En laissant faire les choses, vous faites l'expérience de la profondeur de votre être et cette expérience se transforme en soulagement, en grâce et finalement en joie. Vous savez soudain dans tout votre corps qui vous êtes ! Vous avez lâché prise, vous avez trouvé votre vrai centre, et c'est merveilleux ! L'ego ? Vous n'en avez plus besoin ! Vous êtes très bien – en fait, formidable – tel que vous êtes. Vous avez atteint « la fin du progrès ». Inutile de faire davantage.

Vous entrez cette fois dans une période où vous avez très peu de motivation, vous vous sentez en suspens, vous désirez passer du temps dans la nature ou seul avec vous-même, ou remettre en question tout ce que vous avez fait jusque-là, ainsi que vos objectifs, qui ne semblent plus pertinents ni intéressants. Vous ne vous voyez pas comme une victime en pensant à tout cela ; vous êtes plutôt neutre, comme un scientifique observant une forme de vie extraterrestre. Vous êtes focalisé inconditionnellement sur l'acceptation de vous-même, des autres et de la vie, sur l'abandon et sur la confiance en tout. C'est une époque de mûrissement dans laquelle vous êtes imprégné de la vibration de votre âme et vous recevez des signaux subtils, mais clairs, directement de votre centre. Il est maintenant utile d'entrer davantage dans votre corps, d'activer la conscience sensorielle et artistique, d'apprécier la beauté et les plaisirs simples, et de poser des gestes qui permettent un engagement innocent et puéril.

Quand je lâche prise, je me sens bien ! Je sens mon vrai moi partout et j'aime cela ! En fait, je le préfère et, à partir de cet instant, je refuse de sacrifier cette expérience à quoi que ce soit. Dans ce calme relatif, vous sentez peut-être que vos priorités, votre système de croyances et vos molécules se disposent autrement, que votre installation intérieure se refait. Vous reconnaissez les derniers vestiges

des mensonges de votre vie et décidez de vous dégager de toute participation inauthentique au monde. Il est peut-être évident que vous ne cadrez pas bien avec le reste de la société et que vous devez résister aux pressions des autres, qui veulent vous ramener à vos anciennes habitudes.

Il est crucial à présent de « ressentir » votre âme, c'est-à-dire de faire l'expérience de votre *fréquence vibratoire natale*, de votre plus haute vibration personnelle, afin de pouvoir l'adopter à volonté et de vous recentrer en elle chaque fois que vous vous en éloignez trop et que vous êtes désorienté. Nous verrons comment le faire au chapitre 5. Tandis que cette expérience d'être « chez soi dans son centre » devient routinière, vous en venez à préférer votre nouveau soi et votre nouvelle réalité ; c'est le moment décisif où vous choisissez intentionnellement qui vous voulez être et dans quel genre de monde vous voulez vivre. Vous vous intéressez à des sujets comme le pouvoir de l'instant présent, la loi d'attraction, la méditation, l'authenticité, l'âme, la prière, les bénédictions, le renouveau, la quête de vision et toutes les formes de pratique spirituelle.

Les effets positifs de cette phase sont les suivants : une fois que vous avez effectué ce choix, la tendance s'inverse et votre vie, votre santé et votre bonheur s'améliorent de manière spectaculaire. Vous vous sentez beaucoup mieux physiquement et émotionnellement, et il vous est beaucoup plus facile d'être créatif et de réussir. Vous êtes réceptif aux intuitions, vous vous rappelez certaines vérités au sujet de vous-même oubliées depuis longtemps et vous comprenez beaucoup de choses, parfois d'un coup. Il suffit d'entretenir cette nouvelle habitude de rester dans votre fréquence vibratoire natale et de maintenir le niveau de votre énergie et de votre conscience.

La Création s'effectue par le changement et par la transformation, de sorte que chaque chose possède sa véritable nature et son propre destin, et qu'elle se trouve en accord permanent avec la Grande Harmonie : c'est ainsi qu'elle se développe et qu'elle persiste.

- Alexander Pope

7. Vous réapparaissez dans le monde comme le phénix.

Après le grand tournant de la sixième phase, votre énergie et votre conscience ne subissent plus d'effets perturbateurs. À partir d'ici, tout va vers le haut ! L'une des caractéristiques de l'identification avec votre vibration animique, c'est que votre perception passe du vieux soi au nouveau et que la vie se comporte différemment. Vous n'avez plus besoin de votre volonté pour faire fonctionner votre existence, car vous voyez qu'elle fonctionne déjà parfaitement. Vous comprenez que vous êtes interconnecté avec tout le monde et avec toutes choses dans un soutien mutuel, et que la vie vous aide à faire et à obtenir tout ce dont vous avez besoin. Vous vous intéressez désormais à l'épanouissement personnel et à l'autoresponsabilité, vous êtes « imbu de vous-même » dans le meilleur sens du terme et vous voulez faire quelque chose d'innovateur qui soit issu d'une cocréation entre votre corps, votre esprit et votre âme.

Je me souviens de la raison pour laquelle je suis ici et je veux l'assumer ! Je suis heureux de mon destin ! Je peux garder facilement ma nouvelle fréquence vibratoire, même quand les autres vibrent à un plus bas niveau. Lorsque vous voyez des gens qui n'ont pas encore effectué le changement, vous ne craignez pas qu'ils soient des rabat-joie cherchant à vous étouffer. Vous adoptez plutôt le rôle d'instructeur, de guérisseur ou de mentor, et vous utilisez votre vibration supérieure pour leur bien. Vous êtes optimiste, enthousiaste, positif, confiant et inspiré. L'innovation abonde. Vous êtes motivé à reconnaître votre destinée, à vous y engager pleinement et à la vivre. Vous recherchez intensément le travail pour lequel vous êtes « fait », vous obéissez aux tendances profondes qui sont présentes en vous depuis votre naissance et vous éliminez toute motivation inappropriée afin que votre être s'exprime naturellement et facilement. C'est devenu une haute priorité pour vous de développer votre intuition, de garder votre cœur ouvert et calme, et de découvrir de nouvelles directions, de nouveaux endroits et de nouveaux collaborateurs qui ne peuvent apparaître qu'en l'absence de peur. Vous recevez du soutien, des messages, vous bénéficiez de circonstances favorables et de miracles, et vous vous sentez valorisé et encouragé.

Votre motif le plus réel n'est pas d'atteindre des objectifs, mais plutôt d'être multifacette et donc de vous trouver dans un courant que vous pouvez réussir à *façonner, modifier* – autrement dit, transformer en quelque chose de radicalement différent – si la vie souhaite vous orienter dans une nouvelle direction. La réalisation des objectifs est alors plus facile et plus agréable, et votre conception du temps change

complètement alors que le passé et le futur disparaissent dans un instant présent élargi.

Se transformer signifie littéralement aller au-delà de sa forme.

- Wayne Dyer

8. Les relations, la famille et l'expérience de groupe sont chambardées.

Vous sentez ici à quel point les consciences individuelle et collective s'interpénètrent intimement et vous vous reconnaissez à la fois comme un soi personnel (moi) et un soi collectif (nous). Vous voyez à quel point vous touchez la vie des autres, et vice-versa. Cela vous incite à assumer la responsabilité de vos actes et de vos pensées afin de toujours être gentil avec les autres. Vous n'avez pas à vous souvenir de pratiquer la règle d'or, car il est maintenant douloureux de ne pas le faire.

Je peux utiliser la connaissance de ma nouvelle vibration pour étendre mes relations de plus en plus ! Les autres adorent m'aider et j'adore aussi les aider ! Vous êtes plus humain et tolérant. Vous voyez des similitudes entre les gens et vous considérez leurs différences comme intéressantes et précieuses. Vous coopérez dans un esprit de camaraderie et de fraternité, vous voyez vos relations comme des aspects de vous-même, et vous êtes capable de donner et de recevoir librement, selon ce qui vous est dicté par le courant. Cela exerce un effet profond sur votre conception de l'abondance et de ce à quoi vous avez droit, vous incitant dès lors à être plus imaginatif, plus créatif et plus productif, car vous savez que vous avez de l'aide et que les autres ont besoin de vous.

Vous saisissez mieux la nature de l'énergie yin / réceptrice et de l'énergie yang / dynamique, ainsi que la fonction des deux hémisphères cérébraux. Vous vous équilibrez en développant autant votre côté réceptif / intuitif / perceptif que votre côté actif / focalisateur / créateur, de sorte que votre perception est plus souple, plus créative et sans cesse renouvelée. Comme vous saisissez mieux à présent l'équilibre de l'énergie et de la conscience du yin et du yang, vous établissez un parallèle entre ces qualités et la dynamique masculine / féminine de vos relations. Vous prenez conscience de ce qui est possible dans les relations entre deux personnes intérieurement équilibrées, ainsi que des nouvelles possibilités comportementales pour les deux sexes.

La salutation maya *In La'kech* (prononcez « ein lah kesh ») se traduit par « Je suis un autre toi ».

Vous êtes plus calme et plus compréhensif devant la formation et la dissolution des relations, car vous percevez les objectifs de l'âme dans ces unions et dans ces séparations. Vous êtes souvent dépassé par l'absolue magnificence de l'amour. Vous remarquez peut-être un élargissement de la définition du couple, de la famille, du travail d'équipe, de l'organisation, et même de la politique internationale. Il y a désormais collaboration,

pollinisation croisée, partage, inversion des rôles, et un changement se produit dans la motivation du profit, ainsi qu'une prolifération de nouveaux partenariats, de nouveaux réseaux, parallèlement à une mondialisation rapide.

Vous êtes authentiquement vous-même sans avoir à lutter et, en même temps, vous pouvez travailler en équipe, adoptant *l'esprit de groupe* pour arriver à des solutions, à des innovations et à des expériences sociales heureuses et de haute fréquence plus complexes et plus complètes. Vous apprenez à moduler votre vibration personnelle pour vous harmoniser avec d'autres gens, d'autres groupes, d'autres lieux, d'autres périodes de temps et d'autres dimensions de conscience, augmentant énormément vos connaissances et votre sagesse. Cela vous rend apte à établir un contact réel avec des êtres non physiques, des conseils spirituels, votre groupe d'âmes et des gens décédés. Vous possédez des aptitudes conscientes qui étaient auparavant qualifiées de paranormales ou surnaturelles et qui comportent la communication et la résonance, comme la télépathie, la téléportation, la clairvoyance, la guérison spirituelle et la psychokinésie (déplacer des objets au moyen de l'esprit).

9. L'illumination est établie dans chaque parcelle de matière.

Avec la collaboration et la cocréation inspirées viennent la sagesse partagée et l'appréciation illimitée. L'amour est véritablement compris comme la force de la nature habitant tout le cosmos et capable de faire des miracles. Quand vous choisissez d'utiliser votre liberté pour aider les autres, tous s'en trouvent grandement enrichis.

Je suis libre et illimité ! Je peux me déplacer à mon gré dans le temps et dans l'espace. Je peux créer n'importe quoi et savoir n'importe quoi instantanément ! Personnellement, vous adoptez des mesures positives pour agir selon les impulsions de votre destinée et vous avez une joie enfantine à obtenir des résultats fondés sur la sagesse de l'âme. Quand vous êtes dans l'instant, dans le cœur, dans le corps, et connecté à tout le savoir, à toute l'énergie, à toutes les ressources et à tous les collaborateurs, vous comprenez que le champ unifié a le pouvoir de vous aider à matérialiser vos visions. Vous découvrez comment fonctionne le processus de création-matérialisation et vous ressentez le champ unifié comme une extension de votre propre corps. Puisque le monde extérieur n'est pas séparé de vous, vos visions, vos objectifs, vos ressources et les résultats que vous obtenez – qui, auparavant, se situaient dans le futur ou dans un autre lieu – sont dans l'instant avec vous et peuvent donc se matérialiser et se dématérialiser en réponse à la pensée. La vie n'est pas seulement rapide ; elle est instantanée, et pourtant vous ne sentez aucune pression. Vous savez œuvrer calmement au sein de l'instant présent, avec votre corps et votre esprit conscients.

Vous découvrez que votre destinée évolue selon votre interconnexion avec les autres âmes et leur destinée, et vous découvrez aussi de nouveaux moyens de concevoir des objectifs et de les atteindre dans un monde devenu plus souple. La naissance et la mort perdent leur signification comme jalons majeurs de votre vie ; vous venez et partez à votre gré, au moyen de l'ascension et de la descension. Votre corps est beaucoup plus léger et plus transparent, et vous vivez l'expérience du ciel sur terre.

Essayez ceci : Pourquoi êtes-vous engagé dans ce processus ?

Revoyez chaque stade ou phase du processus transformationnel et notez dans votre journal les réponses aux questions suivantes :

- Quels symptômes de chaque stade avez-vous eus ?
- Comment, à chaque stade, avez-vous adhéré ou résisté au processus ?
- Comment vous êtes-vous abandonné et avez-vous coopéré avec le courant à chaque stade ? Quels bienfaits en avez-vous retirés ?
- Où en êtes-vous maintenant dans le processus ?
- Qu'est-ce qui, selon vous, pourrait vous empêcher de passer à la phase de croissance suivante ?
- Où les gens avec qui vous êtes en interaction immédiate en sont-ils rendus dans leur processus de transformation ? Le sachant, êtes-vous plus compréhensif et plus compatissant à leur endroit ?
- Dans l'actualité et sur la scène mondiale, à quoi remarquez-vous la manifestation des diverses phases du processus transformationnel ?

La transformation personnelle peut avoir des effets planétaires, et elle en a vraiment. Il en va du monde comme de nous puisque nous sommes le monde. La révolution qui sauvera le monde sera finalement une révolution personnelle.

- Marianne Williamson

Récapitulons...

Vous commencez à voir la vie comme de l'énergie et de la conscience. Cela vous rend ultrasensible et conscient des vibrations, car vous êtes en voie de devenir une personne de haute fréquence vibratoire, de vous transformer d'une personnalité et d'un corps relativement denses en rien de moins que votre âme imprégnant pleinement le temps, l'espace et la matière. De concert avec tout le monde et avec tout ce qui existe sur cette planète, vous évoluez en traversant neuf phases de croissance destinées à élever efficacement votre vibration jusqu'à la quatrième dimension – où l'esprit et la matière fusionnent – sans que vous ayez à mourir pour le faire. Au début, ce processus peut vous désorienter, vous apeurer ou vous incommoder, mais si vous travaillez consciencieusement au raffinement de votre sensibilité et au choix de la vibration de votre âme, vous serez transporté par le processus transformationnel, telle une feuille transportée par une rivière qui sait où elle va. Les phases sont les suivantes :

1. L'esprit fusionne avec le corps, avec les émotions et avec le mental.
2. La fréquence vibratoire de la vie augmente partout et dans tous les sens.
3. Le subconscient personnel et le subconscient collectif se vident.
4. Vous vous retranchez, vous vous blindez davantage, vous résistez et vous vous refoulez encore plus.
5. Les vieilles structures s'écroulent et se désintègrent.
6. Vous vous arrêtez, vous lâchez prise et vous vous installez tranquillement dans votre véritable soi.
7. Vous réapparaissiez dans le monde comme le phénix.
8. Les relations, la famille et l'expérience de groupe sont chambardées.
9. L'illumination est établie dans chaque parcelle de matière.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la Note au lecteur au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir votre rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans le langage*. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et « soyez avec » l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Commencez par être présent

Soyez, tout simplement : ici même en cet instant. Écoutez le calme. Sentez le soulagement. Il n'y a aucun autre endroit où aller. L'ouverture vous entoure, et dans cet espace se trouve la conscience. Elle se glisse en vous : c'est votre propre présence subtile, votre prochain niveau du soi, la présence du Divin. La conscience renferme tout ce que vous avez connu, tout ce que vous avez été et tout ce que vous serez, ainsi que tout ce que tout le monde a été, est et sera. Vous êtes centré dans le cœur ouvert de l'Amour, dans un vaste champ de Vérité. Ici, vous êtes réel. Ici, vous naissez continuellement. Il n'y a rien que vous devez faire. Ressentez à quel point la conscience omnisciente, qui aime tout et soutient tout, vous possède. Elle ne vous abandonnera jamais. Vous êtes en sécurité.

Ici, votre énergie et votre imagination sont illimitées. Si des pensées surviennent, vous ne les possédez pas : vous prenez simplement conscience des choses qui flottent autour de vous et vous les arrêtez pendant un moment si elles vous semblent intéressantes. Vous pouvez vous identifier à elles ou les laisser aller, ou encore leur ajouter de l'énergie et les modifier, puis les laisser aller. Il n'y a pas d'attitude particulière à adopter. C'est simplement de la créativité, c'est simplement agréable, c'est simplement votre âme qui s'exprime. Soyez donc dans l'instant, et calme. Laissez les réalités passer. Votre énergie et votre conscience rayonnent à travers votre peau et plus loin, dehors et dedans, vous n'avez pas de fin, vous découvrez simplement divers types et schèmes de connaissance. En les accueillant en vous et en fusionnant avec eux, vous faites l'expérience de vous-même différemment. Vous êtes dans toutes choses et toutes choses sont en vous, et tout ce qui veut être connu ou créé apparaît en vous sous forme d'idée ou s'exprime par vous sous forme d'acte. Vous ne pouvez le faire arriver : cela arrive tout seul.

Lorsque vous quitterez le moment de cette expérience, vous vous sentirez séparé du reste de votre vie. Et vous serez triste, car vous vous manquerez. L'expérience de votre âme s'exprimant au moyen de votre corps, l'illuminant, l'animant et le rendant heureux, simplement heureux d'exister, vous manquera. Vous ne verrez pas non plus dans les autres le soi que vous aimez et vous en souffrirez. Entre-temps, au centre de tout, au centre de la conscience qui traverse le monde, il y a toujours ce que vous cherchez. Il y a là votre réponse à tout, donnée librement et dans laquelle vous n'avez qu'à retomber. En cet instant, voici la réponse précise qui vous convient en ce moment même.

2

Nous vivons parmi des vibrations

L'univers tient davantage de la musique que de la matière.

- Donald Hatch Andrews

Vous arrive-t-il parfois de vous demander, en conduisant votre voiture ou en mangeant dans un restaurant, combien d'ondes et de vibrations invisibles traversent l'espace dans tous les sens autour de vous ? Êtes-vous conscient des émissions radiophoniques et des conversations téléphoniques qui passent près de vos oreilles sans que celles-ci les perçoivent ? Ou des champs de « pollution » électromagnétique ambiante que vous avez traversés aujourd'hui ? Et que dire des douleurs physiques et des émotions des gens qui sont près de vous ? Il y a tellement d'informations invisibles qui sont diffusées et qui circulent ! L'autre jour, je me suis levée de ma chaise devant l'ordinateur après plusieurs heures d'écriture et, en me dirigeant vers la cuisine, j'ai senti le moment exact où je sortais du champ électromagnétique de l'ordinateur, lequel s'étendait sur environ deux mètres. Je ne l'avais jamais remarqué auparavant. La vibration de la cuisine était calme et, pourtant, quand je suis sortie dans mon jardin par la porte arrière, la vibration y était encore plus douce et plus calmante. Je me suis rendu compte que j'avais développé, après avoir passé presque toute la journée dans le champ de force de l'ordinateur, une espèce de cohésion avec cette vibration subtile et même irritante, tellement différente de la fine tonalité de mon corps. J'ai alors compris pourquoi j'avais tellement de difficulté à m'endormir depuis environ un mois.

Les prochaines aptitudes importantes à développer : percevoir les ondes et trier les vibrations

En devenant plus sensible, vous pourrez aussi percevoir les champs électromagnétiques, ou distinguer les nouvelles énergies perturbatrices ou calmantes, ou encore remarquer que l'inconnu qui se trouve près de vous va bientôt se marier ou développer une maladie. Qui plus est, vous recevrez cette information *directement des vibrations*. Pas besoin d'une radio ! Cette sensibilité supérieure directe est une nouvelle aptitude qui apparaît ces temps-ci, sans préparation ni entraînement. Elle peut désorienter quand on se rend compte que l'on commence à savoir des choses que l'on ignorait *pouvoir* savoir et que l'on ne sait pas vraiment comment on les sait.

Dans un proche avenir, vous serez en mesure de percevoir plusieurs autres influences subtiles dans votre vie. Vous sentirez les champs vibratoires dans lesquels vous entrerez ou desquels vous sortirez. Vous saurez ce qui est sain ou malsain et si les gens sont bien ou non dans leur peau. Vous sentirez « l'onde d'un événement » avant que ce dernier se produise. Vous percevrez le changement de fréquence d'une onde énergétique et vous devrez vous y adapter pour rester harmonisé avec celle-ci. Votre corps vous dira que telle chose ne fonctionnera pas, qu'une guidance est disponible, qu'un problème est survenu loin de vous et que certaines personnes ont besoin d'aide. Cette sensibilité améliorée vous permettra de trier les vibrations provenant de plusieurs sources, afin de savoir lesquelles sont vraies et dignes d'être retenues, puis d'envoyer des vibrations intentionnelles pour atteindre un objectif précis.

Vous faites peut-être déjà tout cela sans vous en rendre compte, mais le travail intentionnel et précis avec les principes des ondes, des cycles, des spectres et des champs tiendra une grande place dans votre nouvel arsenal d'aptitudes. Il s'agira, entre autres, de développer votre capacité de sentir ce que fait l'énergie et d'être assez souple pour vous adapter aux flux et aux rythmes changeants sans vous décentrer. Il est toujours important d'apprendre d'abord les variables du jeu auquel nous nous livrons, puis de maîtriser nos aptitudes et enfin de jouer le mieux possible. Dans ce cas, parce que nous visons à devenir des experts de la conscience et de l'énergie, nous devons nous familiariser avec les diverses fréquences vibratoires qui sont à l'intérieur et à l'extérieur de nous, car ce sont là les variables de ce jeu.

Le monde n'est jamais silencieux ; son mutisme même répète éternellement les mêmes notes,

selon les vibrations qui nous échappent.

- Albert Camus

Lorsque j'ai annoncé à l'un de mes collègues, qui travaille avec des leaders gouvernementaux et commerciaux, que j'écrivais un livre sur les fréquences vibratoires, il m'a dit : « J'espère que tu ne vas pas utiliser le mot *vibration* à toutes les sauces comme dans le jargon du nouvel âge. Par les temps qui courent, on dirait que personne ne sait incarner les idées dans la réalité physique. » Ce n'est pas tombé dans l'oreille d'une sourde. Dans ce chapitre, je vais donc répertorier les spectres énergétiques et quelques-unes des importantes vibrations « réelles » qui nous affectent, non pas parce que vous devez devenir physicien ou ingénieur électricien, mais parce que je veux que vous vous imaginiez comme un être vibratoire poreux plongé dans un vaste champ de vibrations. Nous ne sommes pas des masses solides sur une planète rocheuse, mais une collection d'énergies pénétrantes et pénétrées par des millions d'autres énergies. Je veux également que vous compreniez que les énergies physiques, tels le spectre électromagnétique, le son ou la chaleur, ont des parallèles dans un spectre de conscience supérieur qui renferme diverses fréquences de *conscience*. Dans les chapitres subséquents, nous apprendrons à travailler avec les principes des ondes et des champs, pour devenir plus consciemment sensibles. Mais pour l'instant, portons notre attention sur la véritable mer de fréquences vibratoires dans laquelle nous vivons. Quand je dresserai un tableau primaire de certains des domaines fréquentiels, vous pourrez voir comment ils s'ajustent entre eux et se chevauchent, comment ils vous affectent, comment vous pourriez y devenir plus sensibles ou les utiliser pour vous créer une existence plus satisfaisante.

À l'extérieur de vous, le monde vibre

Albert Einstein nous a donné une grande vérité : $E = mc^2$. Je me souviens clairement du moment où j'ai lu cette équation en classe de physique quand j'étais étudiante, à savoir que la masse ou la matière est en réalité de l'énergie condensée, lente et compacte, et que la matière et l'énergie sont une version l'une de l'autre. Cela a fait tilt dans mon esprit. Une pierre est de l'énergie, un biscuit est de l'énergie, une bûche dans l'âtre est de l'énergie, mon corps est de l'énergie, je suis de l'énergie ! Tout bouge à des vitesses différentes, et la matière pourrait se convertir en d'autres formes d'énergie plus actives ou moins actives, comme l'eau en vapeur ou en glace, par exemple. En quoi alors pourrais-je me convertir ?

Nous avons ensuite appris qu'à l'intérieur des objets apparemment solides se trouvent des mondes de molécules et de particules atomiques vibrant, tournant et gravitant, et qu'à l'intérieur de ces particules se trouvent également d'infimes particules subatomiques. Maintenant, la mécanique quantique nous révèle que ces minuscules particules de matière sont aussi des ondes d'énergie et que la matière et l'énergie peuvent toutes deux se comporter comme une particule ou comme une onde. Autrement dit, les deux états, comme Einstein l'a indiqué, deviennent réellement l'un l'autre. Qui plus est, si nous recherchons une particule, l'*ondicule* ou l'*entité quantique* (c'est-à-dire un photon, un électron ou un neutron) devient une particule, et si nous recherchons une onde, elle devient une onde.

Premièrement, cela veut dire que nous ne sommes pas séparés du monde que nous observons et que nous définissons comme extérieur à nous. Notre perception détermine la forme de notre réalité.

Un atome n'est pas une chose.

- Werner Heisenberg

Deuxièmement, l'énergie et la matière n'existent pas ensemble dans la réalité, mais seulement en probabilité. Si nous mesurons la position d'une particule, nous ne pouvons pas connaître sa vitesse, et si nous trouvons son mouvement d'onde, sa position se brouille. Par conséquent, les entités quantiques sont des choses qui pourraient être ou qui pourraient arriver, et non des choses qui sont. Il en résulte qu'une entité quantique existe dans de multiples réalités possibles appelées *superpositions*. Dès qu'une observation ou une mesure est effectuée, la superposition devient une réalité, ou la fonction d'onde « s'effondre ». Le nombreux devient un. N'importe quel moment donné contient des futurs illimités susceptibles de devenir réels. La réalité qui apparaît est celle à laquelle nous prêtons attention.

Voici maintenant le hic : selon la *théorie des mondes multiples* en physique, notre monde est partagé au niveau quantique en un nombre illimité de mondes réels, inconnus les uns des autres, où une onde, au lieu de s'effondrer ou de se condenser en une forme spécifique, évolue, embrassant toutes les possibilités qu'elle renferme. Toutes les réalités et toutes les issues existent simultanément, mais elles n'interfèrent pas entre elles. Cela procure un fondement au concept métaphysique des *vies passées et parallèles*, selon lequel, pour toute voie d'action que l'on choisit, il existe des douzaines d'autres « nous » vivant différentes versions de notre âme. Tout cela nous amène à nous interroger : pourquoi pensons-nous que nous sommes solides et finis, ou que les miracles sont impossibles, ou qu'un changement radical est étranger à notre nature fondamentale ?

La nouvelle formule de la physique décrit les humains comme des êtres paradoxaux ayant deux aspects complémentaires : ils peuvent manifester les propriétés des objets newtoniens ainsi qu'un champ de conscience infini.

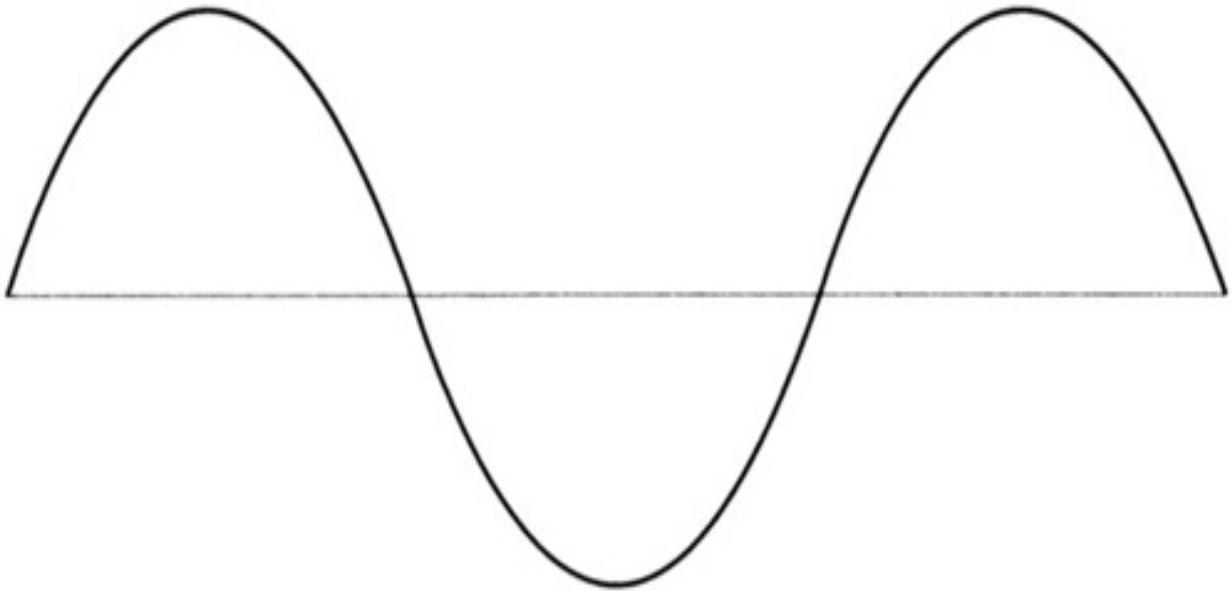
- Stanislas Grof

Nous vivons dans un monde d'ondes

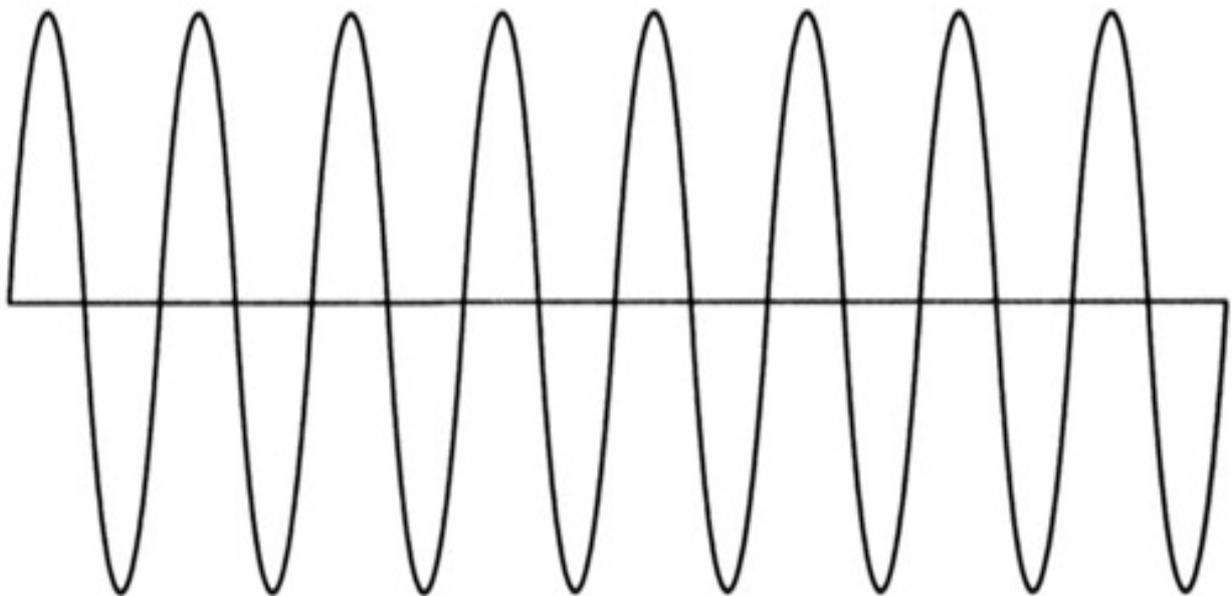
Qu'il s'agisse des ondicules du cœur de la matière, du lever et du coucher du soleil, des ondes invisibles qui transportent l'information, le monde qui nous entoure oscille sans cesse. Quand nous regardons la vie comme une agglomération de particules, peut-être se congèle-t-elle en matière solide et en faits. Et quand nous la percevons comme une série d'ondes, peut-être fond-elle en formant un océan d'énergie et de potentiel. Nous la voyons, puis nous ne la voyons plus, puis soudain – surprise ! – nous la voyons de nouveau ! La science nous a certainement ancrés dans la réalité que notre monde physique extérieur est vibratoire (autrement dit, composé d'un large spectre d'énergies dont certaines nous sont perceptibles, mais dont la plupart sont imperceptibles). Nous savons que l'énergie se déplace sous forme d'ondes et que les ondes ont une gamme d'amplitudes (intensités) et de fréquences (vitesses), ce qui leur donne des qualités et des comportements uniques. Nous savons également que les ondes énergétiques voyagent à travers un médium ou , comme l'air, l'eau ou même la conscience.

Notre spectre électromagnétique, la mesure de l'une des quatre forces fondamentales de la physique (la force électromagnétique, la force faible, la force forte et la force gravitationnelle), contient des ondes aussi longues que 100 000 kilomètres et aussi courtes qu'une fraction de la taille d'un atome. Notre langage peut à peine le décrire. Nous faisons de faibles tentatives, un peu comme nous pourrions décrire la force de nos cafés au lait, en étiquetant les bandes de fréquence du spectre des ondes radio comme extrêmement basses, superbasses, ultrabasses, très basses, basses, moyennes, hautes, très hautes, ultrahautes, superhautes et extrêmement hautes. En réalité, la radiation électromagnétique peut se diviser en octaves – comme les ondes sonores –, ce qui donne un total de quatre-vingt-une octaves.

Onde de basse fréquence



Onde de haute fréquence



Les ondes électromagnétiques de basse fréquence ont une grande longueur d'onde et une basse énergie, et les ondes électromagnétiques de haute fréquence ont une petite longueur d'onde et une haute énergie.

À partir de son extrémité de basse fréquence, le spectre comprend les ondes radio, les micro-ondes, les rayons Téra hertz (rayons T), les rayons infrarouges, le spectre de la lumière visible, les rayons ultraviolets, les rayons X et les rayons gamma. Au cas où vous ne seriez pas très familiarisés avec les fonctions de toutes ces vibrations, voici quelques éléments intéressants.

Les ondes radio sont utilisées pour transmettre des données par la télévision, la radio, les radios à ondes courtes, les téléphones mobiles, l'IRM (imagerie par résonance magnétique) et les réseaux sans fil.

Les micro-ondes font absorber de l'énergie et de la chaleur par certaines molécules d'un liquide, comme dans les fours à micro-ondes, tandis que les micro-ondes de basse intensité sont utilisées en Wi-Fi (*Wireless Fidelity*).

Les rayons Téra hertz sont utilisés en imagerie et en communication, spécialement par les militaires, car ils ont la propriété de pénétrer une grande variété de matériaux non conducteurs.

Les rayons infrarouges sont utilisés en astronomie et en technologie d'imagerie thermique pour la vision nocturne, puisque les objets chauds émettent fortement dans cette partie du spectre.

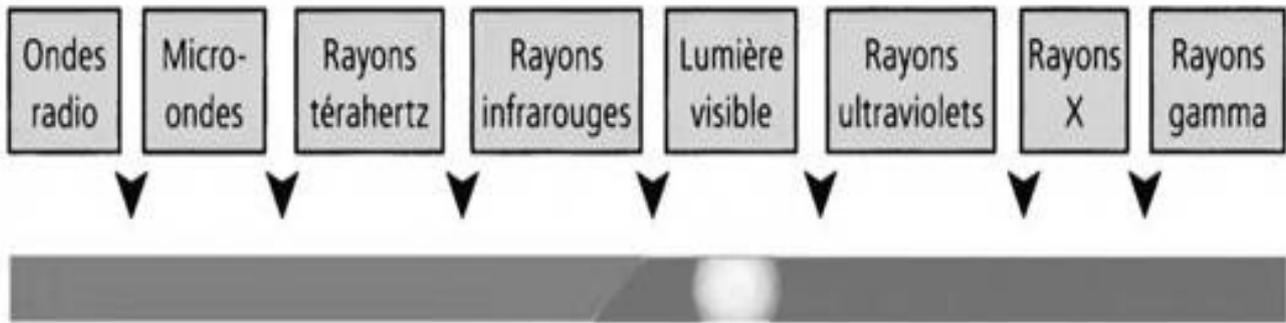
Le spectre de la lumière visible (arc-en-ciel) est la partie du spectre dans laquelle le soleil et les étoiles émettent la majorité de leur rayonnement, et il correspond au monde de notre vision, bien que les oiseaux, les insectes, les poissons, les reptiles et certains mammifères, telles les chauves-souris, puissent voir la lumière ultraviolette.

Les rayons ultraviolets sont hautement énergétiques et peuvent briser des liens chimiques, rendant les molécules anormalement réactives ou les ionisant. Les insulations, par exemple, sont causées par les effets perturbateurs des rayons UV sur les cellules épidermiques.

Les rayons X passent à travers la plupart des substances, ce qui les rend utiles en médecine et dans l'industrie, comme en radiologie et en cristallographie. Comme ils sont aussi émis par les étoiles et les nébuleuses, on les utilise en astronomie et en physique des hautes énergies.

Les rayons gamma sont produits par les interactions des particules subatomiques et sont en réalité des photons de haute énergie. Ils ont une grande capacité de pénétration et peuvent causer des dommages sérieux s'ils sont absorbés par des cellules vivantes.

Le spectre électromagnétique



Basse fréquence

Grande longueur d'onde

Basse énergie

Haute fréquence

Petite longueur d'onde

Haute énergie

Les énergies physiques du spectre électromagnétique que nous connaissons vont des ondes radio aux rayons gamma. Seule une infime partie est perceptible à nos sens.

Au cas où vous vous poseriez la question, je précise que quelques autres vibrations existent avec lesquelles nous vivons quotidiennement et qui ne sont pas liées au spectre électromagnétique.

Étrangement, le son n'est pas une portion audible de la bande de fréquence des ondes radio. Il est une série d'ondes de compression qui voyagent dans la matière et qui sont créées par la vibration en va-et-vient d'un objet, comme un haut-parleur. Les ondes sont perçues quand elles font vibrer un détecteur, comme nos tympans. Tout son que vous entendez comme une tonalité haute ou basse est constitué d'ondes d'air ou de molécules d'eau espacées également.

La température non plus n'est pas liée au spectre électromagnétique. La chaleur d'un objet est déterminée par la vitesse de déplacement de ses molécules, laquelle vitesse dépend de la quantité d'énergie investie dans le système. Même les objets très froids possèdent une certaine énergie calorique puisque leurs atomes sont en mouvement.

Connaître la mécanique de l'onde, c'est connaître tout le secret de la nature.

- Walter Russell

La Terre elle-même vibre

D'autres vibrations qui sont extérieures à nous viennent de la Terre elle-même. Il y a de plus en plus de preuves que les vibrations de l'intérieur du « corps » de la Terre influencent notre corps. On sait depuis longtemps que la fertilité de diverses espèces est coordonnée avec les saisons, les marées et le cycle nyctéméral, qui sont en réalité des vibrations ou des cycles d'ondes courtes. Le docteur Joseph Kirschvink, du California Institute of Technology, a découvert que les abeilles, les oiseaux migrateurs, les pigeons voyageurs, les baleines et même les êtres humains synthétisent des cristaux de magnétite, un minéral fortement magnétique, dans leur tissu cérébral. Ces cristaux, qui réagissent aux champs magnétiques terrestres, agiraient comme des boussoles internes. En fait, les cristaux trouvés dans le tissu cérébral humain sont remarquablement similaires à ceux qui sont utilisés par certaines bactéries pour distinguer le haut du bas. Selon Kirschvink, les baleines recourent à un système sensoriel magnétique en suivant les angles et l'intensité des champs géomagnétiques du sol océanique comme carte routière et tendent à s'échouer aux points d'anomalie géomagnétique. Il reste encore à démontrer comment nous pourrions être liés aux changements ayant cours dans les champs magnétiques terrestres, par la magnétite contenue dans notre tissu cérébral.

Gregg Braden, géologue et ex-concepteur de systèmes informatiques, a effectué des recherches fascinantes sur les cycles géophysiques terrestres qui se sont répétés tout au long de l'histoire et qui ont été signalés par les civilisations précédentes. Ayant étudié la fréquence de résonance fondamentale de la Terre, appelée résonance de Schumann, il affirme que pendant des décennies la mesure était de 7,8 cycles par seconde, ce que l'on croyait être une constante. De récents rapports montrent toutefois que le taux est à l'heure actuelle de 8,6 et qu'il augmente. Braden affirme également que, tandis que le « pouls » de la planète augmente, la force de son champ magnétique diminue. D'après certains chercheurs, ce champ a perdu plus de la moitié de son intensité au cours des quatre derniers millénaires, ce qui peut indiquer une condition menant à un renversement des pôles magnétiques. Des rapports font à présent état d'anomalies magnétiques relevées par boussole et s'écartant de quinze à vingt degrés du nord magnétique. Braden, qui lie les changements de fréquence vibratoire de la planète à notre vibration cellulaire et possiblement aux changements évolutionnaires de notre ADN, prétend qu'en présence d'un champ magnétique affaibli et d'une fréquence vibratoire plus rapide, nos vieux schèmes émotionnels et mentaux sont moins ancrés et que nous avons plus facilement accès à des états de conscience supérieurs. Comme la Terre, dit-il, nous accélérons vers un

changement d'énergie et de conscience.

Nous n'avons pas à aller quelque part. Avec les conditions géophysiques qui existent à l'échelle mondiale, nous vivons dans une chambre d'initiation planétaire. C'est comme si la Terre elle-même nous préparait au prochain stade d'évolution.

- Gregg Braden

À l'intérieur de nous se trouve aussi un monde de vibrations

Ainsi, non seulement nous vivons dans un monde dont les formes oscillent de part et d'autre, où des réalités potentielles illimitées évoluent simultanément, où tout vibre et où des ondes d'énergie voyagent dans toutes les directions, mais, à l'intérieur de notre corps, dans le microcosme de notre vie personnelle, nous vibrons aussi. Si vous dirigez votre attention sur l'intérieur de votre corps, que remarquez-vous ? Qu'est-ce qui bouge ? La première oscillation est l'onde de votre respiration : vous attirez de l'air frais en vous, vous transférez l'oxygène des poumons au sang, vous transférez le dioxyde de carbone et les impuretés du sang dans les poumons, et vous les exhalez. Ensuite, vous remarquerez peut-être que votre cœur pompe du sang dans les artères puis dans les veines, et ce, dans les deux sens. Harmonisez-vous davantage et la prochaine vibration que vous percevrez sera le bourdonnement électrique de votre cerveau et de vos nerfs alors que des charges seront transmises dans les synapses. Vous pourrez alors ressentir une sorte de picotement.

En allant plus en profondeur, vous découvrirez la vibration encore plus subtile de vos neurotransmetteurs et des processus biochimiques travaillant de pair avec vos cellules. Sous cette vibration, vous percevrez celle des cellules elles-mêmes. Et sous la vibration cellulaire, vous percevrez peut-être celle des molécules et des atomes, puis, finalement, celle des « entités quantiques ». En imaginant cette descente dans les vibrations jusqu'au centre de votre corps, vous passez d'une basse fréquence (la respiration et le cœur) à une haute fréquence (les molécules et les atomes). En entrant dans un atome, où vous serez attiré dans une particule ultime, vous pourrez percevoir sa mystérieuse transformation en une onde d'énergie, vous libérant ainsi du temps et de l'espace. Dans cette libération, vous vivrez une expérience que la physique ne peut pas encore décrire : celle de l'énergie devenant conscience.

Essayez ceci : Voyagez parmi les vibrations de votre corps

1. Assoyez-vous confortablement, les paumes sur les cuisses, la tête droite, et respirez régulièrement. Dirigez toute votre attention sur l'instant présent et sur l'intérieur de votre peau. Que remarquez-vous ? Qu'est-ce qui bouge ? Vous percevez peut-être une sorte de tortillement, de bourdonnement ou de murmure. Soyez avec la vitalité et l'activité de votre corps tandis qu'il accomplit son œuvre d'être vivant. Sentez à quel point vous êtes reconnaissant à votre corps et à la vie.

2. Maintenant, remarquez le cycle de votre respiration. Suivez votre souffle alors qu'il apporte de l'air frais dans vos poumons, puis se retourne et le rejette lentement, vidant votre corps de ses impuretés. Laissez-le se retourner de nouveau à la fin de l'expiration et revenir vers l'intérieur. Demeurez avec le mouvement de la vague, fusionnant avec le courant afin qu'il soit sans effort.

3. Ensuite, prêtez attention aux battements de votre cœur et à votre pouls qui se manifeste en divers endroits de votre corps. Sa vibration est un peu plus rapide que celle de votre respiration. Fusionnez avec vos battements cardiaques, sentez le cœur qui pompe et se relâche sans cesse.

4. Percevez maintenant le bourdonnement électrique de vos nerfs. Cette vibration est même plus rapide et d'une fréquence plus élevée que votre pulsation cardiaque. Scrutez tout votre corps pour percevoir partout ce picotement.

5. En allant plus en profondeur encore, voyez si vous pouvez percevoir la vibration des processus biochimiques et des neurotransmetteurs alors que d'importantes substances chimiques et d'importants nutriments sont transférés dans vos cellules ou en sortent.

6. Focalisez-vous cette fois sur la vibration d'un groupe de cellules situées n'importe où dans votre corps. Imaginez que vous les regardez au microscope. Sentez-vous leur vibration subtile ? Introduisez-vous dans une seule cellule.

7. Continuez ainsi en vous laissant attirer dans une des molécules qui composent la cellule. Ici, vous entrez dans une vibration extrêmement fine, celle de l'un des éléments de base, comme l'hydrogène ou le carbone, qui constituent la cellule.

8. Ensuite, traversez la molécule et entrez dans un atome pour y percevoir la puissante force vitale qu'il contient. Vous atteignez là une vibration de haute fréquence, très rapide.

9. Enfin, laissez-vous attirer dans l'une des « entités quantiques », les minuscules particules se trouvant à l'intérieur de l'atome. En pénétrant dans cette particule ultime, remarquez qu'elle s'ouvre mystérieusement et se transforme en une onde d'énergie et de conscience, vous libérant du temps et de l'espace.

10. Vous flottez à cet instant dans un lieu très tranquille où il n'y a aucun mouvement. Vous vous êtes déployé et vous êtes partout. Tout est possible. Tout est connaissable et connu. Tout ce que vous pouvez faire, c'est être. En étant, vous absorbez la nouvelle guidance, les instructions et les programmes énergétiques dont vous avez besoin. Vous devenez plus complet et plus lourd, et vous retrouvez une réalité en tant que nouvelle entité quantique, une nouvelle particule dans le temps et dans l'espace.

11. Revenez en arrière à travers les vibrations, passant des hautes fréquences aux basses fréquences : l'atome, la molécule, la cellule, les rythmes biochimiques, les nerfs, les pulsations cardiaques et la respiration. Vous êtes revenu ! Vous avez régénéré votre force vitale et votre motivation existentielle.

Notre cerveau possède des ondes

Notre cerveau est un organe électrochimique dont l'électricité se mesure en ondes. Il y a quatre catégories d'ondes cérébrales, de rapides à lentes. Fait intéressant, les ondes cérébrales les plus rapides correspondent à la conscience de basse fréquence, tandis que les plus lentes sont liées à la conscience de haute fréquence, la conscience étendue.

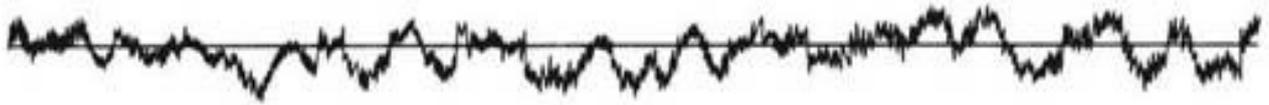
Bêta (13 à 40 Hz ou cycles par seconde). L'onde bêta, qui est l'onde cérébrale la plus rapide, est associée à un état d'éveil actif alors que le cerveau est éveillé et engagé dans une activité mentale. Lorsque vous lisez avant de dormir, vous êtes probablement en basse fréquence bêta. Plus l'activité est intense, comme quand on est en proie à la peur, à la colère, à la faim ou à la surprise, plus la fréquence est rapide.

Alpha (8 à 13 Hz). Les ondes alpha sont plus lentes et elles apparaissent quand nous sommes détendus, mais non somnolents, dans une vigilance sans effort. Elles appartiennent aux états de quiétude, comme la méditation légère, la réflexion, le rêve éveillé, le biofeedback [rétroaction biologique] et l'intégration corps/esprit, l'hypnose légère, la visualisation créatrice, les processus artistiques et intuitifs, l'immersion dans la nature, le repos et l'exercice.

Thêta (4 à 8 Hz). Les ondes cérébrales thêta sont beaucoup plus lentes et elles sont associées à la somnolence (le premier stade du sommeil), au rêve, à la méditation profonde, à la création inspirée et à l'imagination, au souvenir plus clair et aux états mystiques de perception intuitive. L'état thêta peut ressembler à la transe, comme lorsque nous conduisons sur une autoroute ou que nous prenons une longue douche, que nous perdons la notion du temps et qu'un libre flux d'idées ou de visions fait surface dans notre esprit.

Delta (1/2 à 4 Hz). Les ondes delta sont très lentes et se manifestent durant le sommeil profond. Elles sont liées au somnambulisme et à la somniloquie, ainsi qu'à la transe profonde et aux processus d'autoguérison.

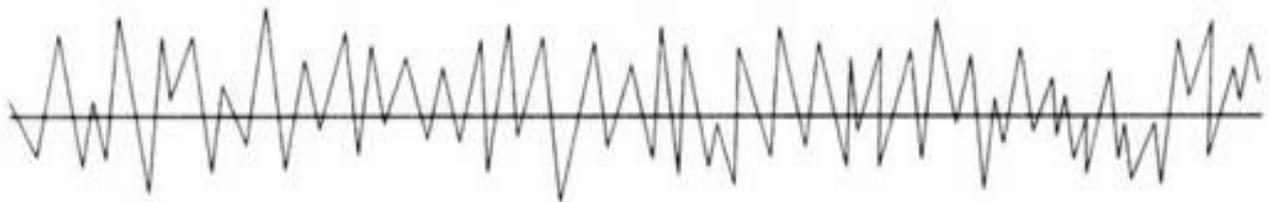
Bêta



Alpha



Thêta



Delta



Notre cerveau alterne entre quatre fréquences de conscience principales. À chaque niveau vibratoire, nous fonctionnons différemment ; ces phases sont évidentes durant le cycle du sommeil.

La nuit, nous passons par plusieurs phases de sommeil. Au premier stade, nos ondes cérébrales ralentissent de l'état bêta à l'état alpha, plus détendu, et des images peuvent traverser notre esprit. Nos muscles se détendent, et notre pouls, notre pression sanguine et notre température baissent. Puis nos ondes cérébrales ralentissent jusqu'au niveau thêta. Nous sommes alors dans un état de sommeil léger, caractérisé par plusieurs poussées d'activité cérébrale. La plupart des rêves ont lieu durant un état appelé sommeil paradoxal ou MOR (mouvements oculaires rapides). Durant ce sommeil, les ondes cérébrales augmentent à partir du niveau thêta et comportent temporairement un mélange de fréquences vibratoires plus rapides et plus proches de l'état d'éveil. Si vous vous faites réveiller durant cette période, vous vous souviendrez facilement de vos rêves. Dans la dernière phase, nos ondes cérébrales ralentissent encore davantage, atteignant le niveau delta, où nous dormons

profondément sans rêver. Si vous vous faites alors réveiller, vous vous sentirez confus et perdu, vous résisterez à l'éveil complet et vous retomberez presque immédiatement dans le sommeil. Fait intéressant, le schème de vibration électrique de notre cœur se situe presque dans la même fréquence que les ondes cérébrales delta.

Nos ondes cérébrales sont en corrélation avec notre niveau de conscience

Je vais maintenant faire un bond que la science n'a pas encore effectué, mais qui est assez évident pour les praticiens des disciplines corps / mental / esprit, à savoir que les fréquences énergétiques de la matière ont des fréquences de conscience correspondantes. Nous le voyons dans le biofeedback, alors que différentes ondes cérébrales engendrent des expériences et des modes de connaissance uniques. Quand vous vous serez familiarisé avec les états de conscience, vous remarquerez que les ondes rapides *bêta* correspondent à la conscience superficielle de la réalité quotidienne et du mental « linéaire » affairé. Plus l'esprit est contracté, moins la conscience s'étend loin. Certains affirment que l'ego est une fonction de ce niveau de conscience. La recherche en biofeedback démontre que l'on devient moins préoccupé, plus ouvert et conscient d'un type d'information plus subtil lorsque les ondes cérébrales ralentissent jusqu'au niveau *alpha*. On a alors accès à des régions plus profondes de la mémoire, au symbolisme et à la vision intérieure. En fait, on est alors en mesure de se focaliser sur ce qui a été refoulé et emmagasiné dans le subconscient sans la crainte inhérente à l'état d'éveil normal.

Lorsque nos ondes cérébrales ralentissent encore davantage jusqu'au niveau *thêta*, nous comprenons mieux la nature de notre être véritable. L'ego commence à « mourir » et à se faire remplacer par la conscience de l'âme. Il a été démontré que lorsque l'esprit se tourne vers l'intérieur et se focalise sur l'introspection et sur les processus internes, les ondes cérébrales passent du niveau bêta au niveau alpha et au niveau thêta, particulièrement en l'absence de tout stimulus extérieur. Les méditants tombent souvent dans un état thêta profond et rapportent qu'ils sentent alors l'unité en eux-mêmes et avec tous les autres êtres. Paradoxalement, du point de vue de notre conscience normale éveillée, les états plus profonds s'apparentent au sommeil et à la transe, et pourtant, quand nous devenons conscients à l'intérieur de ces états, une conscience beaucoup plus expansive s'éveille.

L'état *delta* suscite des expériences hors du corps ; le sens du soi s'étend jusqu'à devenir collectif et universel. Le temps et l'espace n'existent plus et l'on peut facilement passer dans d'autres dimensions de la conscience. Il n'est pas facile d'atteindre ces états profonds lorsque nous sommes conscients et actifs, car les ondes delta nous amènent dans une conscience unifiée, non individualisée, qui submerge l'ego. S'endormir au lieu de vivre cette expérience constitue souvent une « échappatoire » commode. On peut considérer l'état delta comme la réalité quantique des mondes multiples de la physique, réalité dans laquelle tous

les mondes parallèles coexistent et évoluent simultanément.

Notre conscience éveillée normale, que nous appelons conscience rationnelle, n'est qu'une forme particulière de conscience, tandis que, séparées d'elle par le plus transparent des écrans, existent des formes de conscience potentielles entièrement différentes.

- William James

Quelques faits intéressants me viennent ici à l'esprit. Des chercheurs ont découvert que le cerveau des gens qui souffrent du TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) fonctionne principalement au niveau thêta. Ces individus font des progrès au moyen du biofeedback et développent l'état bêta. La plupart d'entre nous sont trop souvent dans l'état de stimulation bêta (spécialement avec l'escalade de l'âge de l'Information) et essaient de ralentir pour fonctionner davantage au niveau alpha, tandis que les enfants hyperactifs, par exemple, tentent plutôt d'accélérer, de vivre dans leur corps, de composer avec la réalité ordinaire et de penser avec logique et de façon linéaire. C'est peut-être qu'ils sont naturellement accordés à des états supérieurs de conscience et que, à l'instar d'E.T. (l'extraterrestre), ils ont besoin d'apprendre à fonctionner dans l'atmosphère mentale et émotionnelle de la Terre.

En outre, on a découvert que le cerveau, lorsqu'il fonctionne aux fréquences lentes des ondes alpha, thêta ou delta, produit davantage d'hormones et de neuropeptides bienfaisants, telles les endorphines, la sérotonine, l'acétylcholine et la vasopressine, qui favorisent le soulagement du stress et de la douleur tout en améliorant l'apprentissage et la mémoire. Se pourrait-il que les pertes de mémoire et la maladie d'Alzheimer, qui sont associées à un bas niveau d'acétylcholine, soient liées, même de loin, à une conscience bêta trop affairée et à l'insuffisance de temps consacré au développement de la conscience plus étendue qui correspond aux ondes cérébrales alpha, thêta et delta ?

Comme l'énergie, la conscience possède son propre spectre

Nous avons vu que les ondes cérébrales sont liées à divers niveaux de conscience, mais existerait-il une analyse plus détaillée des types spécifiques de perception pour chaque fréquence d'onde cérébrale ? Christopher Lenz est depuis longtemps facilitateur du Monroe Institute's Hemi-Sync, en Virginie, où l'on utilise des schèmes sonores exerçant des effets spectaculaires sur les ondes cérébrales et sur les états de conscience. Il m'a décrit les niveaux de conscience, particulièrement ceux des états thêta et delta, qui ont été visités et définis par des participants au cours des années.

Au cours de la formation, des fréquences vibratoires spécifiques d'accords et de rythmes sans cesse changeants, envoyés biauralement dans des écouteurs stéréophoniques, transportent les participants dans des états de conscience non ordinaires. Ces gens voyagent à partir d'une détente profonde, puis se déploient au-delà de la perception sensorielle, puis au-delà du temps et de l'espace, pour entrer dans un état qui les relie à des réalités non physiques. Lenz rapporte que, pour nous aider à donner un sens à tout cela, un spectre de conscience global qui divise la conscience en quarante-neuf niveaux et sept octaves a été décrit pour l'Institut, par une entité non physique canalisée, appelée Miranon. Les participants de la formation ont alors visité la plupart de ces niveaux et ont fait un compte rendu établissant un consensus fondé sur les similitudes de leurs expériences.

Dans le système de Miranon, les niveaux 1 à 7 se rapportent à la conscience du monde végétal. Les niveaux 8 à 14 correspondent au monde animal. Les niveaux 15 à 21 sont associés aux types de conscience de la sphère humaine. Lenz affirme qu'un certain nombre de personnes ont découvert que les fréquences vibratoires humaines sont plus ou moins parallèles aux fonctions des sept *chakras*, les vortex ou centres énergétiques de notre corps. On peut considérer les chakras comme des points où des énergies supérieures sont transférées dans le monde physique au moyen d'une énergie intermédiaire ou d'un corps de lumière, lequel corps est composé d'une énergie subtile souvent appelée *chi* ou énergie éthérée. Voyons ce qu'il en est en général.

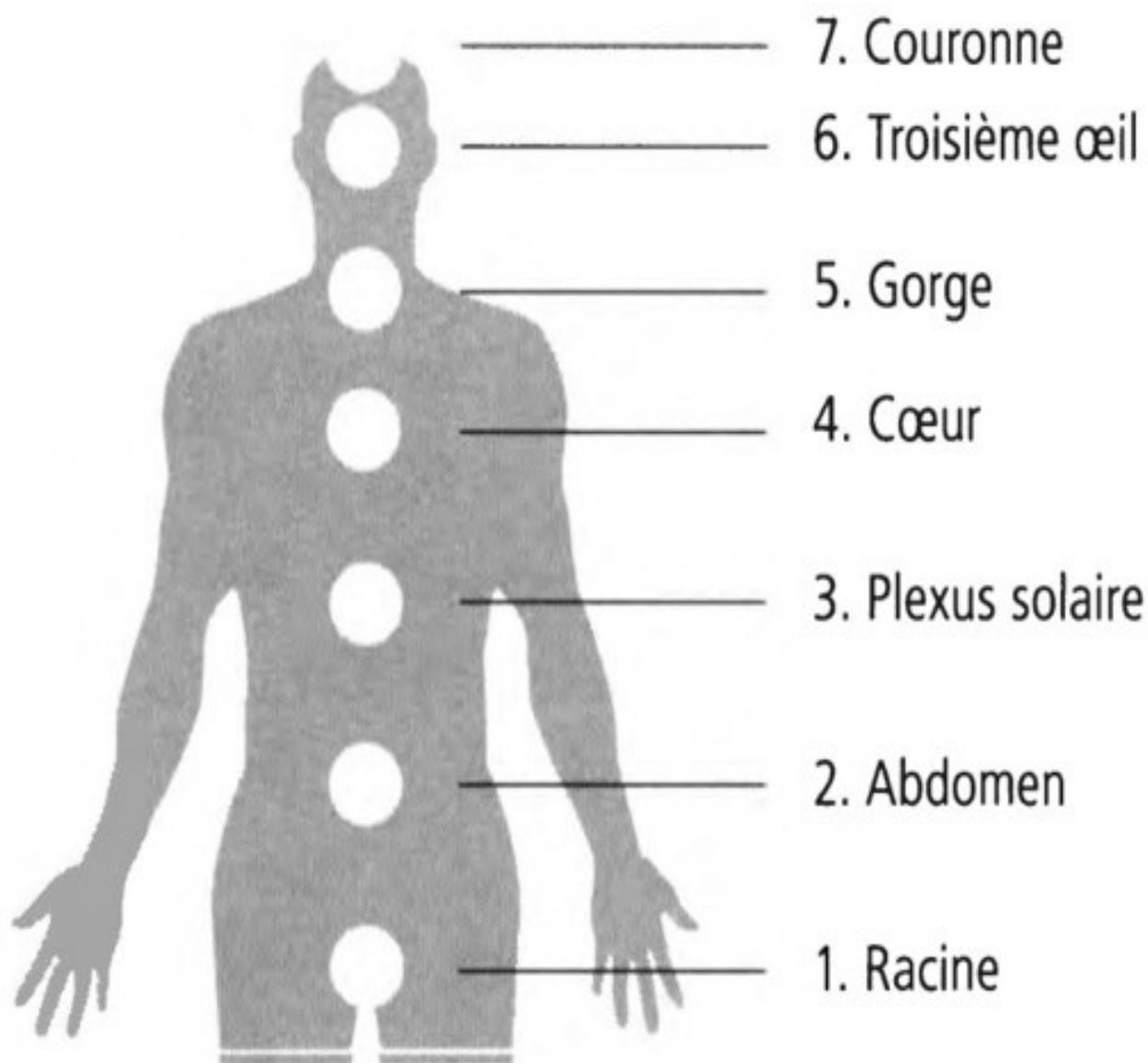
Le niveau 15 est en corrélation avec le premier chakra, situé à la base de la colonne vertébrale et centré sur la survie et l'endurance, la volonté de vivre, le maintien et la circulation de l'énergie vitale, nous gardant connectés à la Terre et nous fournissant son énergie fondamentale.

Le niveau 16 correspond au deuxième chakra, situé au bas de

l'abdomen et centré sur la sympathie et sur l'aptitude à ressentir des émotions et des champs d'énergie. Il facilite notre connexion aux autres et au monde, influence la sensualité, le désir, la faim et la sexualité, et favorise les élans créateurs et reproducteurs.

Le niveau 17 est connecté au troisième chakra, situé au plexus solaire et centré sur la volonté personnelle, le pouvoir personnel, le contrôle de soi, le contrôle du monde extérieur, et sur les réactions d'attraction / répulsion et de « combat ou fuite » devant les stimuli.

Le système de chakras



Le niveau 18 est lié au quatrième chakra, celui du cœur, centré sur l'interconnexion du soi physique et du soi non physique, sur l'équilibre de vivre en accord avec les principes universels, et sur la compréhension parfaite de notre interrelation avec les autres et avec la nature. Il favorise la compassion, la pure empathie et la confiance.

Le niveau 19 correspond au cinquième chakra, situé au niveau de la gorge et centré sur le passage de la volonté personnelle à la volonté supérieure, sur la foi, sur la connexion aux sources supérieures de guidance et d'information, sur l'expression de soi inspirée et sur la communication authentique.

Le niveau 20 est en corrélation avec le sixième chakra, ou troisième œil, situé dans la région médiane des sourcils et centré sur l'aptitude à voir à travers la forme dans les dynamiques et les schèmes énergétiques sous-jacents qui nous connectent aux expériences non physiques du soi.

Le niveau 21 correspond au septième chakra, ou couronne, qui est centré sur le passage de notre identité de l'ego individuel à l'âme, nous liant aux plus hautes sources de guidance, de connaissance cosmique et d'interconnexion avec toutes les autres âmes et avec l'univers. Il est souvent vécu comme un lieu de rencontre avec des êtres non physiques.

Il existe des consciences au-delà de la sphère humaine

Lenz poursuit en décrivant les niveaux 22 à 28, la sphère qui se situe au-delà de la conscience humaine normale et qui est centrée largement sur les expériences de vie après la mort. Je trouve ces niveaux particulièrement intéressants puisqu'ils cartographient les sphères que j'ai visitées, à l'instar de plusieurs mystiques et clairvoyants, lors d'états de conscience modifiés.

Le niveau 22 est en corrélation avec les réalités oniriques de haut niveau, la démence, le délire et l'anesthésie. On le trouve chez les patients comateux et on peut l'utiliser pour communiquer avec eux. C'est aussi à ce niveau que des gens qui sont morts sans croire à l'après-vie peuvent « dormir » pendant une période indéfinie.

Le niveau 23 est associé aux gens qui avaient peur de la mort et qui ne savent pas qu'ils sont décédés ou qui ne peuvent dépasser après leur mort une idée ou une émotion limitée. C'est le niveau typique des suicidés, des toxicomanes ou des gens qui meurent avec beaucoup de résistance, d'amertume ou de chagrin.

Les niveaux 24, 25 et 26 sont associés aux croyances et aux attentes des gens selon leur conception de l'après-vie. Par exemple, si quelqu'un croit qu'il entendra des trompettes quand il arrivera au ciel, il en entendra. Ceux qui croient à un personnage religieux le verront. Ces niveaux se rattachent aussi aux visions du monde et aux systèmes de croyances blindés des gens quant au fonctionnement de la vie sur terre. Si la famille est pour eux d'une importance primordiale, ils vont demeurer dans leurs schèmes familiaux après la mort. Si la liberté sexuelle ou le pouvoir sur les autres sont importants pour eux, ils vont continuer dans ce sens. Lenz affirme que les défunts peuvent rester à ces niveaux pendant de longues périodes – des siècles, en fait –, jusqu'à ce qu'ils découvrent leurs possibilités grâce à des guides.

Le niveau 27 est une sphère appelée « le Parc ». C'est un genre de centre de réception où vont la plupart des gens après leur mort. Pour plusieurs, il apparaît sous la forme d'un énorme parc de verdure tranquille rempli d'arbres et de pelouses magnifiques. Là, les défunts se reconnectent aux êtres chers décédés, travaillent avec des guides pour comprendre ce qu'ils ont appris dans leur vie, vont dans un centre de régénération pour refaire leur énergie, envisagent leurs futures vies potentielles, étudient dans la vaste bibliothèque des Archives akashiques où la mémoire planétaire est emmagasinée, ou se détendent simplement et s'amusent jusqu'à ce qu'ils soient prêts à aller plus loin. Certaines

âmes se font entraîner là comme secouristes et guides qui retombent à des niveaux inférieurs pour amener des âmes « perdues » à l'état de liberté leur permettant de poursuivre leur route.

Le niveau 28 est un état plus abstrait qui constitue le dernier lien avec la condition d'être humain et que l'on appelle parfois le « septième ciel ». Ici, les âmes se connectent à de hauts instructeurs, à des sauveurs et à des prophètes, et c'est là que demeurent les âmes qui ne se réincarneront pas et qui intègrent toutes leurs existences.

Quant aux trois octaves suivantes [les niveaux 29, 30 et 31], la plupart ne sont pas bien documentées d'après Lenz. Les niveaux 34 et 35, cependant, sont appelés « la région du Rassemblement ». Là, nous rencontrons des intelligences impersonnelles extrêmement élevées qui se sont rassemblées autour de la Terre pour être témoins de deux événements importants et très rares qui surviendront simultanément sur la planète. Elles veulent nous aider. Ces événements n'ont toutefois pas été décrits clairement par les âmes qui ont atteint ces niveaux de conscience. Le niveau 49, quant à lui, est lié au fonctionnement sous-jacent de l'astronomie et à la compréhension des grands mystères du cosmos et des galaxies.

Vous avez maintenant un aperçu des nombreux spectres d'énergie et de conscience s'interpénétrant tant dans votre réalité extérieure que dans votre réalité intérieure. Les niveaux de conscience décrits par l'institut Monroe ne sont que quelques-unes des nombreuses hiérarchies de la conscience. Presque chaque religion et chaque système métaphysique possède sa propre version de ce qu'il y a à découvrir dans nos états d'ondes cérébrales lentes et profondes. Tout au long de l'histoire, des pionniers ont exploré les états supérieurs de conscience et d'énergie, cartographiant le territoire en utilisant les paramètres de leur propre culture. Pourtant, malgré de légères différences, il y a une grande similitude entre les divers modèles. Vous aussi, vous finirez par pouvoir élever intentionnellement votre fréquence vibratoire à un niveau où la connaissance d'une dimension supérieure vous semblera normale.

Le cosmos est l'organisation du nombre. La perception est l'imagerie de la forme contenue dans le potentiel du nombre.

- Robert Lawlor

Quel état de conscience correspond au nombre 214 ?

Il y a plusieurs années, j'ai fait un rêve dans lequel j'étais interrogée durant des heures par un comité d'examineurs spirituels, comme si je subissais un examen oral pour l'obtention d'un diplôme supérieur. Ils me demandaient : « Quelle sensation physique correspond au nombre 129 ? » Je répondais : « La démangeaison ! » Ensuite : « Quelle émotion correspond au nombre 214 ? » Je répondais : « Le chagrin. » Puis : « Quel état physique est en corrélation avec le nombre 13 ? » Je répondais : « La paralysie. » Et enfin : « Quel état d'esprit équivaut au nombre 525 ? » Je répondais : « L'enthousiasme. » Je me suis réveillée avec la sensation d'avoir à l'intérieur de moi une échelle très finement graduée, comme si j'étais faite de multiples couches de papier très mince empilées dans toutes les directions.

Plus tard, j'ai étudié la numérologie et, après plusieurs années de travail avec les combinaisons de nombres obtenues à partir de la date de naissance de mes clients, j'ai appris que les nombres correspondent à des états de conscience, des leçons de vie, des traits de personnalité et des types particuliers d'événements. Les nombres sont des fréquences vibratoires. Chaque fréquence révèle un monde – ou une réalité – comportant un type unique de savoir et les règles particulières selon lesquelles il fonctionne. En harmonisant votre sensibilité avec divers nombres, vous pourrez découvrir de nouveaux mondes d'information et vous entraîner à une aptitude fondamentale particulière qui consiste à *parcourir les échelles*.

Essayez ceci : Les vibrations des nombres

1. Assoyez-vous confortablement, les paumes sur les cuisses, la tête droite, et respirez régulièrement. Dirigez toute votre attention sur l'instant présent et sur l'intérieur de votre peau.
2. Imaginez que vous êtes dans un ascenseur de verre arrêté au niveau du sol et que vous apercevez par la porte ouverte un gros 1 sur le mur. C'est votre réalité quotidienne normale.
3. Remarquez que cet ascenseur peut se rendre jusqu'au neuvième étage. Vous allez passer par les divers niveaux pour en arriver à celui que vous désirez expérimenter.
4. Fermez les yeux et comptez très lentement, intérieurement, en remarquant toute attirance, même infime, vers un nombre particulier : 1-2-3-4-5-6-7-8-9, et dans l'autre sens, 9-8-7-6-5-4-3-2-1, puis remontez de nouveau. Voyez si vous percevez les différentes vibrations en passant devant ces chiffres. Finalement, vous serez attiré intuitivement par un nombre en particulier. L'ascenseur s'arrêtera alors à ce niveau. Lorsque la porte s'ouvrira, sortez.
5. Il y a ici un monde nouveau qui est en résonance avec le nombre que vous avez choisi. Sentez-en la vibration et ajustez-vous-y. C'est une fréquence vibratoire dont votre corps, vos émotions ou votre esprit ont besoin. Elle contient un type particulier d'énergie et de sagesse, et elle peut favoriser les aptitudes et les talents dont vous avez besoin. Promenez-vous un peu. Que voyez-vous, qu'entendez-vous, que sentez-vous et que ressentez-vous ? Quelles émotions et quels sentiments sont déclenchés en vous ? Absorbent-les profondément. Quelles pensées et quels sujets vous viennent à l'esprit ? Vous vient-il des intuitions quant à ce que vous devez faire ?
6. Maintenant, un guide vous accueille. C'est le porte-parole de ce niveau, et il (ou elle) entame un dialogue avec vous, vous fournissant l'information et les conseils dont vous avez besoin. Si vous voulez écrire en recourant à la technique d'écriture directe décrite dans la « Note au lecteur », restez concentré et écrivez tranquillement tout ce qui vous vient à l'esprit.
7. Quand vous aurez reçu suffisamment de guidance, remerciez le guide et retournez dans l'ascenseur. Vous pourrez alors vous rendre à un autre niveau et y répéter le processus ou bien retourner à votre conscience éveillée normale, au niveau 1, en percevant les diverses vibrations par lesquelles vous passerez pour vous y rendre.

Notre corps, nos émotions et nos pensées influencent notre fréquence vibratoire

La réalité quotidienne nous présente aussi un autre éventail de vibrations. Ce sont celles qui sont associées à l'état de notre corps physique, à nos émotions et à nos pensées. Un jour ordinaire, nous montons et descendons librement les échelles du confort/inconfort, de l'action/inaction, du bonheur/déplaisir et de la raison/inspiration, pour n'en nommer que quelques-unes. Le tableau qui suit vous fournit une idée générale du large éventail de vibrations que vous êtes à même d'expérimenter. Les colonnes ne correspondent pas entre elles horizontalement.

Voici un exemple qui illustre comment les vibrations personnelles sont amenées à changer au cours d'une journée. Un matin, vous vous réveillez avec un grand enthousiasme pour commencer une nouvelle sculpture que vous avez conçue et vous avez hâte de vivre cette expérience tactile. Tandis que vous répondez tout d'abord à votre courrier électronique, un problème à l'ordinateur vous frustre et vous sombrez dans la colère. Ensuite, un ami vous téléphone pour vous inviter à dîner pendant le week-end et vous revoilà dans la gratitude. Vous commencez à travailler à votre sculpture et, par inadvertance, vous vous blessez avec un burin. Votre corps fait l'expérience de la douleur et votre main a des élancements toute la journée. Cela vous déconcentre et vous épuise.

Vous faites une pause, vous vous livrez à de petits travaux, puis vous vous laissez. Vous décidez aussitôt de ne plus travailler et d'ouvrir votre téléviseur. Vous êtes agréablement stimulé par les images d'un beau film, mais les nombreux messages commerciaux tonitruants vous tombent sur les nerfs. Il est temps d'aller vous coucher. Tout en essayant de vous endormir, vous êtes assailli par les soucis financiers et professionnels. Vous vous rendez compte que vous êtes trop mentalement agité pour dormir et vous lisez donc un livre qui vous procure des pensées plus spirituelles. Cela vous calme et vous décidez de méditer, ce qui vous rassure. Vous êtes maintenant en paix et reconnecté à votre merveilleux soi d'artiste talentueux, de sorte que vous vous endormez facilement. Vous faites alors des rêves créateurs et dynamiques.

Essayez ceci : Suivez vos vibrations quotidiennes

- Repensez à votre journée. Dans quel état physique, émotionnel et mental lavez-vous accueillie ?
- Comment avez-vous traversé les diverses fréquences à mesure que la journée avançait ?
- Dans quel état êtes-vous en ce moment ?
- Au cours d'une journée typique, y a-t-il un schème énergétique que vous avez tendance à répéter sans vous en rendre compte ? Quelle est votre vibration matinale typique ? Et celle de l'avant-midi ? Du début de l'après-midi ? De la fin de l'après-midi ? Du début de la soirée ? En soirée ?
- Repensez à votre semaine. Dans quelles vibrations prédominantes viviez-vous ?
- Quelle a été la fréquence vibratoire de vos rêves dernièrement ?

Les échelles des vibrations quotidiennes

HAUTE FRÉQUENCE rapide expansive âme/amour	CORPS	SENS	ÉMOTIONS	PENSÉES
	Présence totale	Communion	Amour/ Empathie	Sagesse/Unité
Santé parfaite	Expérience directe	Générosité	Connaissance directe	
Mouvement joyeux	Ultrasensibilité	Joie/Gratitude	Inspiration/ Vision intérieure	
Souplesse	Intuition	Enthousiasme	Créativité fluide	
Réactivité	Clairvoyance	Désir/ Motivation	Découverte/ Exploration	
Confort/Repos	Clairaudience	Plaisir	Réceptivité/ Ouverture	
Épuisement	Clairsentience	Sincérité	Ennui/ Impatience	
Tension/Stress	Vision	Satisfaction/ Confiance	Distraction/ Absence	
Douleur périodique	Ouïe	Déception	Projection/ Blâme	
Douleur chronique	Toucher	Frustration	Logique/ Preuve	
Dépendance	Goût	Doute/ Insécurité	Croyances/Jeux de contrôle	
Maladie/ Souffrance	Odorât	Peur/Panique	Obsession	
Traumatisme/ Blessure	Attraction/ Répulsion	Haine/Rage/ Refus	Accablement	
Perte de fonction	Instinct	Culpabilité/ Honte	Psychose/ Névrose	
Paralyse/Coma	Réaction subconsciente	Dépression/ Apathie	Suicidaire	

Vous possédez une vibration très personnelle

Puisque la vie elle-même oscille dans ses formes et que notre esprit alterne entre la conscience et l'inconscience, il est normal, dans la vie quotidienne, de passer d'une extrémité à l'autre de l'échelle corps / émotions / pensées. Je connais plusieurs personnes qui essaient de trouver un moyen permanent de demeurer « du bon côté », d'être heureuses tout le temps et de ne jamais perdre de vue l'essentiel. Nous sommes toutefois des êtres en vibration et nous vivons nos expériences en vertu de la nature ondulatoire de la vie. Comme tout le monde, vous possédez une *personnelle* qui change en fonction de vos pensées, de vos sentiments et de vos actes. Ce que vous devez savoir, c'est que vous pouvez influencer cette vibration. Vous pouvez la laisser s'harmoniser avec le magma chaotique des fréquences vibratoires du monde et vous sentir dès lors ballotté et impuissant, ou bien vous pouvez déterminer votre état. Lorsque vous vous harmonisez avec la vibration de votre âme, votre vibration personnelle se stabilise à votre « fréquence natale », ce que nous verrons en détail au chapitre 5. Vous connaîtrez peut-être encore de petits écarts, mais il est beaucoup plus facile de garder votre cohérence si vous savez focaliser intentionnellement votre vibration personnelle. Mais qu'est-ce que votre vibration personnelle, et comment fonctionne-t-elle ?

1. Votre vibration personnelle est la vibration générale qui émane de vous à n'importe quel moment. Cette fréquence vibratoire est la combinaison des divers états de votre corps, de vos émotions et de vos pensées qui sont énumérés dans le tableau précédent. Elle fluctue naturellement. À un moment donné, elle peut consister en une combinaison de douleur physique, de victimisation émotionnelle et d'accablement mental puisque c'est ce que vous vivez à ce moment-là. L'instant d'après, vous pouvez être engagé dans un mouvement physique souple vous procurant un plaisir émotionnel et un intérêt pour la découverte. Si vous êtes mal disposé, vous pouvez réagir instinctivement, mais si vous êtes calme et de bonne humeur, vous pouvez avoir de fortes intuitions.

2. La vibration d'un seul aspect de votre caractère peut affecter celle de tous les autres aspects. Si vous êtes déprimé depuis un certain temps, cet état émotionnel inférieur peut tarir votre imagination et susciter des idées noires et négatives. Le manque de chaleur et d'enthousiasme peut aussi rendre votre corps léthargique. Par contre, si vous bougez votre corps régulièrement, par exemple par la marche ou la danse, vos émotions seront spontanées et vous aurez aussi une plus

grande souplesse mentale. Ce qui est merveilleux, c'est que vous puissiez améliorer votre vibration personnelle générale en améliorant un seul aspect de votre caractère ; il suffit de monter dans l'échelle jusqu'à une qualité plus agréable. Par exemple, si vous êtes épuisé, déménagez dans le confort et le repos. Si vous êtes frustré, essayez de passer à la satisfaction. Si vous êtes obsédé, essayez de voir les croyances sous-jacentes qui créent cet état. Commencez n'importe où et le reste de votre être suivra.

Tout changement de l'état psychologique s'accompagne d'un changement approprié de l'état mental/émotionnel, conscient ou inconscient, et, inversement, tout changement de l'état mental/émotionnel, conscient ou inconscient, s'accompagne d'un changement approprié de l'état psychologique.

- Elmer Green

3. Votre vibration personnelle est affectée par les vibrations du monde et des autres individus. Parce que les corps résonnent tels des diapasons, votre corps imite celui des individus avec lesquels vous entrez en contact. S'il s'agit d'un individu négatif et nerveux, ou simple et calme, votre corps imitera le sien. Si vous êtes de bonne humeur et qu'une amie vous téléphone pour vous dire qu'elle a un problème dont vous êtes responsable, il est facile de saisir sa vibration et de la blâmer à votre tour pour quelque chose dont elle est *elle-même réellement* responsable. Avant même de vous en rendre compte, vous serez fâché et épuisé. Voici un autre exemple. Vous vous êtes éveillé fatigué, et l'ennuyeux voyage par les transports en commun vous draine davantage d'énergie. Votre cerveau refuse de fonctionner jusqu'à ce qu'un collègue de travail enthousiaste entre en trombe dans votre bureau pour vous annoncer une excellente nouvelle. Son énergie est faite d'optimisme et de motivation. Vous voici bientôt dans un état d'esprit créatif et hautement productif.

Certaines personnes sont des « remontants », tandis que d'autres sont des « dépresseurs ». De même, les lieux sont porteurs de vibrations : un restaurant peut vous faire « frémir de peur », tandis qu'un autre vous donne une impression de sécurité. Certaines villes stimulent votre créativité et votre sociabilité, tandis que d'autres vous isolent et vous démoralisent. Vous pourriez donc essayer d'être la personne qui « donne le ton » aux autres dans toute situation, puisque votre vibration personnelle agit sur les autres aussi facilement que la leur agit sur vous.

4. Votre vibration personnelle se crée à l'intérieur de vous par vos propres choix. C'est vraiment vous qui décidez de votre état d'être. Vous

avez une vibration naturelle – votre fréquence vibratoire natale – qui est celle de votre âme, le genre de vibration splendide et éclatante qui émane des bébés. Avec la vie, elle se recouvre d'un fatras émotionnel et mental. Vous pouvez la dégager et briller à tout moment. Vous avez peut-être fait inconsciemment le choix d'attirer l'attention en vous identifiant comme victime et en agissant comme si l'on vous avait fait du tort ou comme si *vous aviez tort*. Ce choix inconscient maintient à un bas niveau votre vibration personnelle. Dans la mesure où vous entretenez de telles pensées, vous permettez aux autres, aux lieux et aux événements d'une plus basse vibration que la vôtre de vous déprimer davantage. Ou bien vous confiez à des gens ayant naturellement une haute vibration la responsabilité d'améliorer votre état.

5. Plus vous permettez à votre âme de diriger votre vie, plus votre vibration personnelle s'améliore. Si votre vibration personnelle résulte d'une pensée limitée, d'émotions négatives ou du besoin de vous contrôler et de contrôler le monde, vous n'aurez pas beaucoup de plaisir à vivre sur terre ! À mesure que vous avancerez dans le processus transformationnel, ces sentiments et croyances restreints s'élèveront de votre subconscient afin d'être éliminés et une nouvelle perception fondée sur la sagesse aimante de votre âme s'ouvrira à vous.

Dans les chapitres suivants, nous examinerons plus en profondeur les moyens de développer votre sensibilité et de conserver votre vibration personnelle à un niveau qui optimisera votre fonctionnement, vous apportera le succès et vous rendra naturellement heureux et motivé.

La plus grande révolution de notre génération est celle des êtres humains qui, en changeant leur attitude intérieure, peuvent changer les aspects extérieurs de leur vie.

- Marilyn Ferguson

Récapitulons...

Nous sommes entourés par plusieurs vibrations énergétiques du monde extérieur, des quatre-vingt-une octaves des fréquences électromagnétiques aux vibrations sonores ou caloriques en passant par la résonance terrestre de Schumann et les ondulances fondamentales de la matière. Certaines sont suffisamment perceptibles aux sens, mais la plupart ne le sont pas. Dans votre monde intérieur, vous êtes vivant d'ondes vibrantes d'énergie et de conscience, du cycle respiratoire ou cardiaque aux ondes électriques cérébrales. À l'intérieur du cerveau, les niveaux d'onde sont une variété de consciences, des sept types de conscience chakrique à la conscience des expériences d'après-vie ou d'autres dimensions. Vous pouvez parcourir les échelles vibratoires avec votre sensibilité et découvrir de nouveaux mondes et de nouvelles connaissances à chaque fréquence.

Votre vibration personnelle ou état énergétique est un mélange des fréquences petites ou grandes de votre corps, de vos émotions et de vos pensées à tout moment. Plus vous laissez briller votre âme à travers vous, plus votre vibration personnelle est élevée. Elle est affectée par celles des autres et du monde, et pourtant, finalement, c'est vous qui choisissez votre état.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la « Note au lecteur » au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir votre rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans* le langage. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et « soyez avec » l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Se déplacer tranquillement parmi les vibrations

Écoutez le monde : les sons passent de leur source à vos oreilles. Les chiens tournent la tête vers les intrus, les dauphins se déplacent vers les hauts-fonds, la musique émane des instruments, les histoires sortent de la bouche des enseignants. Il y a le chant des grillons, le grondement du tonnerre, le murmure de la mère à son enfant, le gémissement dans l'effort, la plainte dans le malheur, les cris de victoire. Écoutez toutes ces vibrations, sentez comme elles sont tangibles et elles font impression sur vous, vous faisant résonner.

Vous êtes le vent : tantôt la brise, tantôt la bourrasque, tantôt la tempête. Vous êtes la lumière : tantôt blanche, tantôt arc-en-ciel, tantôt noire, tantôt diamant transparent. Vous êtes la vague de la vie : le flux et le reflux, le gonflement jusqu'à une plénitude inconnue, la disparition dans des sténopés inconnus. Vous ne voulez pas vous arrêter, puis vous le voulez. Vous pensez être le bercement. Vous savez que vous ne l'êtes pas du tout.

Sous les vibrations de surface, quelque chose vous attire, quelque chose de régénérateur, de suprêmement efficace, quoique un peu intimidant au premier abord. Sous les vagues se trouve le « calme où le mouvement ralentit ». Nul besoin de paroles : une pensée pour un autre être lui procure la même pensée. Vous imaginez un cadeau apparaissant dans les mains d'un ami et il y est aussitôt, sans l'émoi de la création. Savoir et créer sans faire de vagues. Vous sentez ce calme, cette facilité ? Plus vous êtes calme, plus votre intention se manifeste avec rapidité et précision.

Sous cette tranquille manifestation, un autre lieu. Sans le moindre mouvement. Voici quelque chose de pur : la conscience, le silence, la paix profonde, l'imprégnation, l'amour libérateur, la connaissance totale de ce qui surpasse l'esprit et le soulage. Aucune orientation, aucune force, aucun besoin. Tout acte de création commence ici et s'achève ici. Ici, vous apprenez en étant l'univers. À tout moment, vous pouvez descendre dans l'immobilité en traversant les fréquences vibratoires. Vos parties s'unifient. Le temps s'arrête et vous pensez : « Il n'y a rien ici. » Soudain, un « rire » vous fait exploser de nouveau en fragments vibrants : tout est ici ! Vous ressuscitez de la pureté pour sentir une nouvelle motivation et choisir une nouvelle vibration, pour affluer ailleurs et en connaître la joie jusqu'à ce que l'immobilité vous rappelle encore une fois.

L'état le plus profond est le plus élevé ; l'état le plus calme est le plus rapide. Les sentiments les plus intimes, les plus aimants et les plus

connectés sont les plus efficaces. L'amour est la fréquence vibratoire la plus motivante et la plus créatrice de toutes. La vérité est l'amour traversant votre esprit. L'harmonie est la résonance de l'amour coordonnant et accordant toutes les vibrations de la vie. Votre esprit aime les vibrations, car l'Esprit est fait de vibrations. Pourtant, votre âme aime l'immobilité parce que l'Âme est faite d'une présence indivisible et d'un amour inamovible. Accueillez le concert de ces vibrations, assimilez doucement ces dernières, créez avec elles par votre présence et appréciez le résultat en toute quiétude.

3

La prise de conscience de vos habitudes émotionnelles

Les émotions ne sont pas « mauvaises ». À leur source se trouvent des énergies primitives que nous pouvons utiliser à bon escient. En effet [...] l'énergie de l'illumination a la même origine naturelle que celle de nos passions et émotions quotidiennes.

- James H. Austin, M.D.

J'ai conseillé récemment une adolescente du nom de Megan qui s'intéressait à l'intuition. Malgré le petit anneau métallique qui lui transperçait la lèvre inférieure et malgré ses yeux charbonneux, elle avait le regard lumineux et une ouverture d'esprit incroyable. Elle a haussé les épaules quand je lui ai demandé quel genre de questions elle désirait me poser, mais elle a trouvé quelque chose à mi-chemin de la séance : « J'ai parfois l'impression subite que tout va aller mal, que les bonnes choses vont se gâter. Qu'est-ce qui cause ça ? J'ai toujours peur que mon ami me trompe avec d'autres filles, et pourtant il ne le fait pas. Je pense que je nuis ainsi à notre relation. »

Je sondais son corps, à l'endroit du plexus solaire où une peur soudaine la frappait régulièrement, apparemment venue de nulle part. Je percevais, associée à cette sensation, l'image vague de son père. Je lui ai demandé si celui-ci les avait quittées, elle et sa mère. « Oui, quand j'étais petite », m'a-t-elle répondu. Je sentais comment son petit corps avait réagi à la première contraction provoquée par la peur, un sentiment affolant d'abandon et de consternation, comme si elle était peut-être responsable du départ de son père. C'était aussi comme si une partie vigilante de son esprit s'était alors éveillée, une partie qui n'avait pas eu besoin de se manifester auparavant et qui surveillerait désormais d'éventuelles situations comportant le même genre de mauvaise surprise. « On ne me prendra plus jamais ainsi au dépourvu », disait cette partie de son esprit.

Je sentais bien que Megan était portée naturellement à faire confiance

et à aimer, et que son subconscient se détendait quand elle le faisait. Puis, soudain, ce dernier se rappelait : « Cette situation t'est familière, tu pourrais être abandonnée. Fais attention ! » Et il se contractait tout à coup. Au lieu de se rendre compte qu'elle revivait une expérience passée, Megan projetait son anxiété sur quiconque se trouvait dans son entourage, ce qui lui avait déjà fait perdre quelques amis ainsi que son amoureux précédent. J'ai travaillé avec elle pour l'aider à comprendre que son corps était ultrasensible, qu'il était tout simplement fixé sur ce premier choc et qu'elle pouvait facilement reprogrammer sa réaction, particulièrement parce qu'elle était encore jeune et assez près du traumatisme originel : elle n'avait pas subi une vingtaine d'autres pertes semblables causées par une revalidation de la contraction originelle par son esprit vigilant, comme c'est le cas de tant d'adultes.

Vous êtes né sensible aux vibrations et vous l'êtes toujours

Comme Megan, vous êtes entré dans cette vie avec une ouverture et une confiance totales, vous attendant à de la joie et à un échange d'amour aussi libre qu'enrichissant. Il est certain que nous sommes tous nés empathiques et sensibles aux vibrations. Dans son livre *Evolution's End [La Fin de l'évolution]*, Joseph Chilton Pearce explique que l'embryon, quelques jours après la conception, forme un groupe de cellules vibrantes qui deviendront le nouveau cœur. Ces cellules semblent sensibles au son et harmonisées avec les battements cardiaques et la respiration de la mère, lesquels paraissent nécessaires à la poursuite du développement du cœur de l'enfant. L'état émotionnel de la mère et tout schème de comportement répétitif s'impriment sur le fœtus en passant par les hormones et le ton de voix. Après la naissance de l'enfant, alors que son corps est encore chargé d'adrénaline, la mère – et aussi le père – tient instinctivement le nouveau-né du côté gauche, près de son cœur. Le cœur des parents stimule celui du bébé, ce qui active le cerveau et rassure l'enfant quant à sa sécurité. On sait que l'on peut réduire de quarante à cinquante pour cent les pleurs d'un bébé en lui faisant entendre un enregistrement de battements cardiaques.

Pearce poursuit en expliquant que les nouveau-nés vivent encore dans un monde subtil, presque entièrement connectés au corps de la mère. Il écrit : « Quand le monde subtil de la mère recouvre celui de l'enfant, une communication majeure a lieu. Cette communication subtile peut se passer en deçà du niveau de conscience de la mère, mais c'est le seul niveau de conscience entièrement actif de l'enfant. » Ainsi, la perception intérieure de cœur à cœur entre la mère et l'enfant constitue notre méthode originelle de croissance et de survie.

Dans son livre *L'Intelligence*, Daniel Goleman explique que les bébés et les jeunes enfants sont communément en empathie entre eux. « Pratiquement dès la naissance, écrit Goleman, les bébés sont bouleversés par les pleurs des autres bébés et ils réagissent aux perturbations subies par ceux qui sont près d'eux comme s'ils les subissaient eux-mêmes. Ils pleurent quand ils voient un autre enfant pleurer. » Les enfants imitent souvent la détresse qu'ils perçoivent chez l'autre. Par exemple, quand un enfant d'un an en voit un autre se faire mal aux doigts, il se met les doigts dans la bouche pour voir s'il a mal aussi. Un bambin peut vouloir donner un jouet à un bébé quand celui-ci pleure ou se frappe la tête. Goleman rapporte également qu'un peu plus tard dans l'enfance les jeunes comprennent que la détresse de quelqu'un est peut-être liée à sa situation, et ils peuvent alors ressentir de la sympathie à l'endroit de tout

un groupe, comme les pauvres ou les exclus. L'empathie et la sensibilité aux vibrations semblent des tendances humaines fondamentales ayant leur origine dans l'utérus.

Nous devons tous apprendre à nous écouter mutuellement avec compréhension et compassion pour entendre ce que ressentent les autres.

- Thich Nhat Hanh

Dans son livre intitulé *Ces gens qui ont peur d'avoir peur. Mieux comprendre l'hypersensibilité*, Elaine Aron affirme que les adultes « hypersensibles » constituent quinze à vingt pour cent de la population. Ces gens perçoivent des choses que les autres ne perçoivent pas ; ils comprennent profondément les problèmes et les potentialités de tout environnement, et ont souvent besoin de plus de temps et d'espace pour traiter la quantité d'information qu'ils absorbent. Les hypersensibles sont facilement sur-stimulés jusqu'à la douleur et la paralysie, et souvent introvertis, intuitifs et visionnaires, engagés naturellement dans leur âme et dans une vie spirituelle. Carl Jung a écrit que les gens hypersensibles sont davantage influencés par l'inconscient, ce qui leur donne accès à une information importante pouvant comporter des intuitions prophétiques. Selon la recherche d'Aron, les gens « modérément sensibles » constituent environ trente pour cent de ceux qu'elle a interrogés. Elle dit que les cinquante pour cent qui restent se considèrent comme « non sensibles » ou « pas du tout sensibles ».

Peut-être serions-nous plus consciemment sensibles et empathiques si notre culture n'était pas aussi analytique, matérialiste et compétitive. Peut-être avons-nous été partiellement formés à ne plus l'être. Nos écoles mettent l'accent sur les aptitudes mathématiques et informatiques au détriment de l'art et de la littérature, sur les sports au détriment de la danse et de la musique. Encore une fois, des blessures d'enfance subies au sein d'une famille dysfonctionnelle, comme dans le cas de Megan, peuvent nous fermer et nous forcer à vivre dans notre tête, à adopter des comportements compensateurs et même à sortir de notre corps par dissociation. Pourtant, étant donné nos racines purement vibratoires, il semble incroyable que nous puissions devenir incapables de connaître les autres par la vibration et par la résonance, particulièrement aujourd'hui alors que les fréquences vibratoires s'accroissent, et ce, tant en nous qu'à l'extérieur de nous. Je soupçonne qu'un pourcentage beaucoup plus grand de gens entre à ce jour dans la catégorie des hypersensibles, car le stoïcisme s'effondre et les habitudes émotionnelles malsaines que nous avons développées pour nous protéger – dont la toxicomanie, le *pantouflage*, ou l'agression, pour n'en nommer que quelques-unes – ne fonctionnent plus.

Les femmes sont-elles plus sensibles que les hommes ?

Elaine Aron a découvert que la plupart des gens hypersensibles deviennent introvertis dès l'âge scolaire, mais que les filles jouissent d'une plus grande liberté pour exprimer leurs émotions et qu'elles peuvent même en perdre le contrôle, tandis que les garçons doivent se montrer plus stoïques pour survivre. Daniel Goleman résume ainsi le rôle du genre dans l'aptitude empathique et émotionnelle : « [...] il y a beaucoup plus de similitudes que de différences. Certains hommes sont aussi empathiques que les femmes les plus sensibles dans leurs relations interpersonnelles tandis que certaines femmes sont tout aussi capables de supporter le stress que les hommes les plus solides sur le plan émotionnel. En effet, en considérant l'ensemble des évaluations pour les hommes et pour les femmes, les forces et les faiblesses s'équilibrent, de sorte qu'il n'y a pas de différences entre les sexes quant à l'intelligence émotionnelle totale. »

On présume généralement que les femmes sont plus intuitives que les hommes. Il est vrai qu'elles ont un mode de perception plus bilatéral, c'est-à-dire des deux hémisphères cérébraux à la fois, parce que plus de fibres relient les deux hémisphères de leur cerveau. Les hommes ont tendance à percevoir unilatéralement, d'un côté à la fois. Pour cette raison, les femmes ont de la difficulté à se dissocier de l'environnement et des autres gens, et elles reçoivent beaucoup d'informations subtiles par cette relation. Les hommes peuvent être tout aussi intuitifs, mais ils ont besoin de faire un choix conscient pour passer en mode intuitif puisque la perception compartimentée leur est plus naturelle. Cette différence peut aussi dépendre de notre tendance naturelle à la sensibilité.

Dans quelle mesure êtes-vous sensible ?

D'après mes propres observations, nous sommes tous sensibles également, sinon nous ne serions pas vivants. Vous rendez-vous compte du nombre de fois où, d'instinct, vous avez échappé à un danger ou à des expériences qui vous auraient été néfastes, et où vous avez choisi exactement ce qui vous était le plus bénéfique ? Bien sûr, vous avez commis des erreurs, mais vous avez appris de ces erreurs parce que vous êtes sensible. Je préfère recadrer la sensibilité de manière à nous considérer plutôt comme ayant conscience de notre sensibilité à des degrés divers, au lieu de nous dire hypersensibles, modérément sensibles ou insensibles. Notre sensibilité est toujours active, mais nous en sommes relativement conscients ou inconscients.

Toutes les grandes découvertes sont faites par des hommes dont les sentiments précèdent la pensée.

- Révérend Charles Henry Parkhurst

Plusieurs d'entre nous sont des sensibles inconscients, cueillant à leur insu des quantités d'informations et d'idées subliminales qui demeurent sous la surface de leur esprit conscient. Quand cela se produit, ils éprouvent de la pression causée par ces informations qui cherchent à se faire connaître d'eux, ce qui peut résulter en un malaise ou une irritabilité sans raison apparente.

Certains d'entre nous sont toutefois des sensibles conscients capables d'identifier et d'utiliser les données subtiles reçues du monde qui les entoure sans subir de répercussions négatives. Ils perçoivent les bonnes informations, parlent et agissent au bon moment, et réussissent dans la vie quotidienne.

D'autres encore deviennent des sensibles hautement conscients. Ils réussissent dans le monde avec une grande sensibilité et perçoivent les dimensions spirituelles pour acquérir la sagesse, communiquer avec des êtres non physiques et matérialiser intentionnellement des créations fondées sur l'âme.

Vous êtes sans doute une combinaison de ces trois catégories, sensible inconscient quant à certaines réalités, éveillé et intentionnel quant à d'autres, et vous prolongeant parfois dans une zone supérieure. Si vous prêtez attention aux intuitions que vous avez eues et aux actes que vous avez posés en raison de votre sensibilité aux vibrations, vous découvrirez sans doute que vous utilisez cette aptitude assez souvent.

Essayez ceci : Avez-vous expérimenté la sensibilité ?

1. Dans votre journal, décrivez les composantes de trois expériences positives ou négatives où la sensibilité constituait le mode prédominant de connaissance, d'action ou de communication. Par exemple : « Je me suis excusé auprès de Suzanne parce que je sentais que mon commentaire l'avait blessée. » Ou bien : « J'ai regardé un documentaire sur les ours polaires et je n'ai pas pu fonctionner du reste de la journée. » Ou encore : « J'aurais pu jurer que la réunion allait dégénérer en séance de potinages. » Qu'avez-vous ressenti avant, pendant et après, émotionnellement et physiquement ? Comment vous êtes-vous rendu compte de ce que vous ressentiez ? Comment les autres personnes ont-elles réagi ?

2. Décrivez cette fois les composantes de trois expériences où des gens ont été sensibles ou insensibles à votre endroit ou à l'endroit de quelqu'un d'autre. Comment en avez-vous été affecté exactement ?

3. Cette semaine, prêtez attention aux situations où vous pourriez être plus sensible, ouvert à votre conscience émotionnelle et corporelle, afin de voir si vous pouvez apprendre davantage, contribuer davantage ou aider les autres à se sentir plus valorisés et compris. Remarquez ce que vous ressentirez après avoir exercé une plus grande sensibilité dans une situation concrète.

Vous avez des habitudes émotionnelles saines et malsaines

Dès la naissance, vous avez commencé à développer un système de perception subliminale pour traverser la vie. Selon l'accueil que vous avez reçu, votre petit corps hypersensible a appris à rester ouvert et radieux ou à se contracter par autoprotection. Avec le temps, ces réactions se sont cristallisées en des règles tacites de survie. Elles sont devenues des *habitudes émotionnelles* qui vous ont gardé vivant tout en permettant à votre âme de briller dans la mesure où votre esprit d'enfant se sentait en sécurité.

Certaines habitudes émotionnelles sont saines, comme de rentrer en vous-même pour voir ce qui vous est bénéfique dans chaque situation, ou de copier des schèmes entiers incarnés par des gens dont vous désirez apprendre quelque chose. Cependant, plusieurs habitudes émotionnelles que vous avez acquises sont malsaines, conçues pour vous protéger ou pour renforcer des perceptions erronées de votre esprit d'enfant quant à la nature inhospitalière du monde. Peut-être avez-vous appris à « quitter votre corps » et à devenir insensible à la terrible blessure causée par les querelles de vos parents ou par leur violence à votre endroit. Peut-être êtes-vous devenu hypersensible aux tristes accès de dépression de votre mère afin de pouvoir fusionner avec elle pour la rendre heureuse et pour qu'elle continue ainsi à prendre soin de vous. Aujourd'hui, ces habitudes émotionnelles sont une seconde nature, et celles qui sont malsaines maintiennent votre basse vibration et constituent des obstacles à votre transformation.

Pour jeter un peu de lumière sur ce que vous vous permettez de ressentir, et dans quelle mesure, examinons certaines de vos habitudes émotionnelles. Vos émotions saines vous aident à accéder à l'information, à prendre de bonnes décisions et à améliorer vos relations. Vos habitudes émotionnelles malsaines sont le signe de blessures émotionnelles sous-jacentes et de blocages énergétiques ; elles indiquent en quoi vous avez le potentiel de développer une nouvelle sensibilité plus saine.

Un sondage sur la sensibilité vibrationnelle

Ce sondage a pour but de vous aider à comprendre vos habitudes émotionnelles. Il comporte une évaluation, mais pas de classement final. Évaluez les affirmations suivantes selon une échelle de 1 à 10, le chiffre 10 indiquant un haut taux d'occurrence ou la plus grande part de vérité. Révisez vos résultats, trouvez votre schème de sensibilité particulier et la manière de devenir plus sensible.

POINTAGE ÉLEVÉ = HABITUDES ÉMOTIONNELLES SAINES

1. Je fais confiance à mon instinct quant aux gens que je ne connais pas et aux idées nouvelles.
2. Je reconnais facilement la vérité et les mensonges.
3. Je perçois immédiatement l'humeur des autres.
4. Je fais confiance à mes propres idées et à ma propre guidance.
5. Je crois que je peux réaliser ce que je désire.
6. Je crois que mes émotions me fournissent une information utile.
7. Quand j'entre dans un endroit, je sens immédiatement si les vibrations sont positives ou négatives.
8. Je perçois les êtres non physiques, les champs énergétiques et les âmes des gens.
9. Je sais souvent ce que les autres pensent.
10. Je reconnais toujours le bon moment pour agir.
11. Je remarque l'information vibrationnelle quand je suis en mode neutre ou en mode d'assistance.
12. Quand je suis sur-stimulé, je crée davantage d'espace et je me centre de nouveau en moi-même.

POINTAGE ÉLEVÉ = HABITUDES ÉMOTIONNELLES MALSAINES

1. Je suis facilement bouleversé par la douleur, la mienne ou celle des autres.
2. Mon seuil de tolérance est bas quand je lis sur la violence ou que j'en vois.
3. Les stimuli intenses et le désordre me dérangent.
4. Je suis crevé quand je dois faire trop de choses à la fois.
5. Je suscite la méfiance chez les autres quand je montre mes émotions.

6. Les décisions prises sous le coup de l'émotion conduisent à l'échec.
7. Une trop grande exposition au public me paralyse.
8. Quand je suis sur-stimulé, je m'évade dans des « activités stupides » ou dans des dépendances.
9. Je remarque l'information vibrationnelle quand je suis en mode défensif ou en mode critique.
10. Si j'étais plus sensible, je ne pourrais pas fonctionner adéquatement dans le monde.
11. Si j'étais plus sensible, je pourrais devenir fou ou développer des problèmes psychologiques.
12. Si j'étais plus sensible, je pourrais tomber gravement malade.

Après avoir examiné vos réponses, vous remarquerez peut-être des secteurs spécifiques où vous êtes grandement inconscient de ce que vous ressentez ou, au contraire, en contact étroit avec vos émotions. Vous découvrirez peut-être que votre seuil de tolérance aux stimulations vibrationnelles est bas ou élevé, que vous tombez facilement ou difficilement dans une perception négative ou que vos croyances facilitent ou entravent l'expansion de votre sensibilité. C'est là de l'information juste, ni bonne ni mauvaise, mais qui vous sera utile pour rendre votre perception plus intentionnelle. Vous voudrez peut-être écrire sur votre présent schème. Quand la peur vous influence-t-elle le plus ? Que pourriez-vous faire pour modifier vos habitudes malsaines ? En quoi êtes-vous déjà capable de faire confiance à l'information vibrationnelle et de l'utiliser ? Quelles habitudes émotionnelles saines aimeriez-vous développer ?

Comment se développent les habitudes émotionnelles

Faisons un petit retour en arrière jusqu'après votre naissance, alors que vous étiez encore un organisme empathique et sensible aux vibrations, avant d'apprendre à parler et de recouvrir votre identité d'explications et de mécanismes de défense. Vous étiez uni à votre environnement et, à l'exemple d'un dauphin, vous émettiez votre propre signal, apprenant à naviguer selon que ce dernier se répandait sans limites dans le monde, ou bien revenait jusqu'à vous. Vous étiez comme un soleil miniature, rayonnant de lumière, d'amour et de joie pour quiconque voulait en bénéficier. Lorsque votre amour inconditionnel atteignait vos parents et d'autres gens autour de vous s'ils avaient conservé leur capacité d'amour et d'empathie, votre signal les traversait et votre réalité s'en trouvait validée, peut-être même magnifiée. Vous ressentiez la vérité de votre âme dans cette sensation particulière que l'on pourrait même qualifier de plaisir. L'enfance saine est marquée par ce genre de validation animique.

Cependant, quand vos parents ou d'autres gens avaient appris à avoir peur, à fermer leur cœur, à développer de la méfiance ou à rejeter la joie, votre signal rebondissait jusqu'à vous. Votre père a peut-être refoulé sa gaieté quand il était enfant parce que ses propres parents étaient austères et il a inconsciemment adopté leur sévérité ainsi que la croyance que tous les enfants ont besoin de discipline. Quand une joie sans bornes se heurte à des croyances rigides et à des émotions « figées », on ne peut faire l'expérience de soi. On sent plutôt que quelque chose ne va pas, mais on n'en connaît pas assez pour savoir quoi. La première fois, le retour du signal produit dans l'organisme émetteur un étrange sentiment de désorientation et d'irréalité. Voici quelque chose qui « n'est pas le soi » et qui est plus lent, plus dense, plus aigu et plus sombre que vous. Voici le début de l'expérience du monde extérieur, de la séparation de la vie, de la peur et de l'ego. Ce sont là des sensations étrangères, et elles sont douloureuses.

L'organisme que vous êtes est efficace sur le plan énergétique, et il recherche l'amour pour se soutenir. Vous découvrez que votre énergie ne vous revient pas désagréablement si vous adaptez votre comportement aux croyances et aux attitudes inconscientes de vos parents. Vous imitez donc ces derniers, cessant d'essayer de vous exprimer quand c'est chose impossible. Vous n'êtes plus très créatif si l'on vous punit parce que vous êtes justement créatif. Vous cessez d'être affectueux si cela rend vos parents rigides et mal à l'aise. Vous cessez de rayonner chaleureusement par la poitrine et par les yeux si ceux de votre mère ne réagissent pas ou

si votre père a le cœur dur. Vous apprenez à vous taire parce que votre mère est alors plus détendue, ou à marcher comme votre père parce que cela le conforte, ou à faire le comique parce que le rire vous fait plus de bien que les absences de vos parents bourreaux de travail.

Vous apprenez à diriger votre énergie où vous le pouvez et vous vous résignez à l'absence de mouvement dans plusieurs secteurs. Vous confondez la bonne entente avec les croyances de vos parents et avec leurs tendances émotionnelles, et vous confondez les attitudes avec l'amour. S'il vous est impossible d'obtenir une validation sur le plan de l'âme, vous prenez ce que vous pouvez pour survivre, même si ce ne sont que des miettes. Si l'on vous maltraite, les réactions d'intense contraction de votre organisme peuvent retarder considérablement votre croissance physique et spirituelle. Ainsi s'installent vos premières habitudes émotionnelles. Vous maintenez votre corps d'une certaine façon, vous ne manifestez qu'un certain type d'énergie et d'intensité, et vous ne laissez briller qu'une partie de votre soi sans être à l'écoute. Vous vous définissez comme type de personne et vous définissez la vie selon ces règles.

Nous sommes tenus à l'écart de l'expérience spirituelle par les traumatismes qui encombrent notre monde intérieur. [...] Quand nous commençons à les éliminer, l'énergie de la lumière divine et de l'amour traverse peu à peu notre être.

- Père Thomas Keating

Il est temps de réparer les dégâts

Plus vous vous êtes habitué inconsciemment à vivre dans des circonstances limitées, avec un amour conditionnel et une acceptation partielle, plus vous risquez de vous sentir dépassé par la nouvelle stimulation vibrationnelle accélérée. Ces nouvelles énergies vous semblent étrangères. Les stimuli qui ne s'accordent pas avec votre programme de signaux sont interprétés comme mauvais, menaçants, négateurs du soi et anesthésiants pour l'esprit, de la même façon que vous interprétiez les premiers retours de signaux quand vous étiez bébé. Alors que vous êtes inondé par les vibrations rapides d'aujourd'hui, votre subconscient vous dit : « Hein ? Ça ne concorde pas ! » et il manifeste de la confusion ou de la consternation ou, encore, un rejet défensif des vibrations qui arrivent.

Vous rappelez-vous la progression des premiers stades du processus transformationnel ? À mesure que l'énergie accélère dans votre corps, les blocages de basse fréquence de votre subconscient – qui sont étroitement liés aux premiers compromis, aux premières résignations et aux premières impressions de perte d'amour – ne peuvent plus demeurer refoulés. Ils font surface et deviennent conscients. Vous pouvez maintenant revoir les décisions désuètes et les perceptions erronées, et les modifier. Le principal travail qu'il vous faut dès lors accomplir consiste à vous adapter aux vibrations rapides, à ajuster vos idées quant à la quantité d'amour que vous pouvez donner et à éliminer les habitudes émotionnelles que vous avez contractées. Pourtant, désapprendre de vieilles habitudes pour en acquérir de nouvelles ne se fait pas du jour au lendemain. Il faut de la patience, de la persévérance et de la compassion. Vous êtes partant ? Vous retrouverez réellement votre ouverture de bébé, et votre âme redeviendra votre soi légitime. Vous saurez désormais consciemment qui vous êtes et pourquoi vous êtes ici.

En identifiant vos habitudes émotionnelles fondées sur la peur, vous remarquerez quelles ont parfois leur origine dans une décision phobique d'évitement et de fuite et parfois aussi dans une décision contrephobique de lutte et de contrôle.

Les habitudes émotionnelles malsaines fondées sur la décision « de fuite »

Voici quelques habitudes émotionnelles malsaines fondées sur une décision subconsciente d'évitement et de fuite :

- Vous quittez littéralement une pièce, votre relation, votre emploi ou votre pays, ou vous délaissez une conversation, votre corps et votre vie. Vous vous abandonnez et vous abandonnez les autres. Au pire, votre personnalité devient divisée et dissociée. Vous vous sentez désorienté, perdu, déprimé, démotivé et apathique. Vous avez des trous de mémoire. Vous vous distrayez et vous vous engourdissez l'esprit par des dépendances à l'alcool, à la drogue, à la nourriture, au sexe, à l'exercice, à la télévision, au travail, au magasinage, à l'inquiétude, à la vie sociale ou au réseau Internet, pour n'en nommer que quelques-unes.
- Vous vivez dans d'autres réalités que la vôtre ou vous valorisez d'autres lieux et d'autres époques, des célébrités, des héros, les mondes immatériels et les êtres non physiques, ou vos vies antérieures.
- En un comportement apparenté, vous êtes exagérément sensible à ce qui pourrait déplaire aux gens que vous glorifiez, et vous développez donc une relation de codépendance où vous vivez virtuellement dans l'existence de ces individus, vous confondant avec eux, vous perdant de vue et finissant par vous sentir dominé.
- Vous êtes dans une situation accaparante qui monopolise votre esprit et vous fournit un excellent prétexte pour ne pas avoir à ressentir quelque chose : vous êtes malade, vous souffrez, vous êtes frappé d'incapacité, déprimé, timide, fauché, blessé, dans une relation violente, ou vous devez vous occuper d'un parent malade, d'une entreprise en difficulté ou de la rénovation d'une maison problématique.
- Vous vous sentez impuissant et victime, sans frontières personnelles, sans sens du soi, sans préférences ni liberté, et vous devenez peu à peu vidé, épuisé et paralysé. Vous vous plaignez, vous vous sentez malchanceux, vous inventez des excuses, vous êtes souvent de mauvaise humeur, et vous êtes assailli de cycles négatifs récurrents.
- Vous êtes en proie à des crises d'anxiété et de panique qui finissent par miner votre santé.

Chaque fois que nous éprouvons une émotion extrême, que ce soit de la colère, de la souffrance, du désespoir ou même de la joie, et que nous agissons sous le coup de cette émotion, rien ne peut être clair. Les émotions existent pour être ressenties. L'action ou l'inaction véritable doit venir de ce qui est sous-jacent à toutes les émotions. [...] Au cœur de la matière, au cœur de toute émotion, même la plus horrible, il y a la paix.

- Gangaji

Habitudes émotionnelles malsaines fondées sur une décision de lutte

Voici quelques habitudes émotionnelles malsaines fondées sur une décision subconsciente de lutte et de contrôle :

- Vous projetez le blâme, la colère, la rage, la haine et la violence sur les autres quand vous ne voulez pas ressentir quelque chose. Vous attaquez les gens qui menacent le mode de fonctionnement de votre réalité.
- Vous essayez de régler ce qui vous dérange afin d'amener le monde extérieur à adopter vos préférences.
- Vous vous lancez dans l'action comme sauveteur, sauveur ou guérisseur, projetant *votre* idée du bonheur et de la santé des autres dans *leur* processus de croissance.
- Vous tentez d'influencer les autres ou d'avoir une mainmise sur eux par le charme, la séduction, la fausse humilité, la tromperie, la négociation, la manipulation ou la force.
- Vous tentez d'en savoir et d'en faire plus, lisant avec avidité, assistant à des séminaires, travaillant de nombreuses heures ou faisant du bénévolat pour des organismes de charité.
- Vous vous empiégez dans des positions conflictuelles et polarisées qui ne se résolvent pas. Vous discutez, critiquez, combattez, et vous voulez rejeter les autres ou les punir.
- Vous vous persuadez d'aimer les réalités sacrificielles avec lesquelles vous pensez *devoir* vivre. En fait, pour vous sentir en contrôle, vous pouvez dire aux autres que vous avez choisi ces réalités ou que vous les avez créées à dessein.
- Vous devenez obstiné et rebelle, stoïque et inflexible. Vous ne changerez pas, vous n'écoutez pas, vous ne participerez pas.

Par contraste, voici quelques habitudes émotionnelles saines

Si vous êtes resté ouvert ou si vous développez activement votre aptitude à percevoir le monde consciemment, vous pourrez reconnaître – ou désirerez développer – certaines de ces habitudes émotionnelles saines :

- Vous percevez, pensez et agissez sans vous juger ni vous sacrifier, avec un sens naturel de l'éthique et de l'harmonie.
- Vous laissez les autres percevoir, penser et agir comme ils le font sans qu'ils aient besoin de sacrifier leur authenticité pour vous.
- Vous percevez consciemment les vibrations des autres, des lieux et des situations, et vous ne faites rien pour y correspondre, particulièrement si elles sont plus basses que les vôtres.
- Vous vous mêlez exprès aux autres fréquences vibratoires (celles des gens, des lieux ou des situations) afin d'activer une nouvelle connaissance et de nouvelles idées, puis vous revenez à vous-même et vous décidez d'appliquer ou non cette connaissance, ces idées.
- Vous demeurez ouvert et dans l'instant présent, réceptif aux signaux subtils venant de votre corps. En demeurant centré et vigilant, vous n'avez pas à vous séparer du monde ni à vous défendre contre lui. Vous ajustez simplement votre vibration à celle qui vous alimente ou vous plaît le mieux à n'importe quel moment.
- Vous entrez en vous-même, non pas pour éviter de ressentir quelque chose, mais pour voir ce qui vous convient le mieux dans chaque situation et pour trouver vos propres idées. Vous découvrez les messages contenus dans diverses émotions et vous considérez comme utile chaque sensation et chaque perception.
- Vous vous faites confiance et vous êtes content de vous, de sorte que vous n'avez pas besoin d'impressionner les autres. Le bien-être qui en résulte favorise la clarté intérieure. Vous êtes sûr de recevoir la connaissance nécessaire lorsque vous en aurez besoin. Vous partagez facilement l'énergie et la conscience avec les autres.
- Vous expérimentez la gamme complète des sensations, des plus contractées aux plus dilatées, sachant que c'est l'attribut de la vie. Même les contractions contiennent de l'énergie et de l'information utiles.
- Vous savez que la vie et l'esprit oscillent naturellement, et vous vous permettez donc, ainsi qu'aux autres, d'avoir des polarités et de passer

souvent d'un pôle à l'autre, tout en allant au centre pour trouver la stabilité.

- Vous savez que votre expérience dépend de vous-même et des choix que vous effectuez. Vous savez que vous pouvez, en ajustant les vibrations de votre corps, de vos émotions et de vos pensées, modifier votre réalité et créer ou détruire le « matériau de votre vie ».
- Vous êtes heureux d'avoir une connexion directe avec le monde et vous vous engagez pleinement dans la découverte et la créativité. Vous acceptez d'être fait, comme le monde entier, de plusieurs dimensions et fréquences de conscience, et d'avoir accès à chacune d'elles.

Comment changer les habitudes émotionnelles malsaines en sensibilité consciente

En opposant vos habitudes émotionnelles malsaines à celles qui sont saines, vous serez en mesure de fixer quelques objectifs quant à votre sensibilité. La première étape consiste à identifier ce qui ne fonctionne pas et à comprendre avec compassion pourquoi vous vous êtes enlisé dans ces schèmes dysfonctionnels, afin de vous pardonner et de pardonner aux autres, puis de trouver de meilleures méthodes susceptibles de remplacer les vieux schèmes.

L'étape suivante consiste à vous surprendre dans l'exécution d'un schème malsain, sans emprunter une habitude émotionnelle malsaine de quelqu'un d'autre pour régler votre problème. Si vous quittez une amie parce qu'elle n'est pas du même avis que vous, n'allez pas prendre une bière pour vous calmer. Choisissez plutôt une habitude émotionnelle saine, comme celle de vous recentrer dans la réalité de votre amie pour chercher à mieux vous faire comprendre d'elle.

Ne vous critiquez pas ou ne vous punissez pas ! Dites-vous plutôt ceci : « Bon, me voici encore une fois en train de m'isoler du grand public cinglé », ou bien : « Je m'aperçois que je veux blâmer ma partenaire parce qu'elle n'était pas assez éveillée à ce que je voulais ». Prêtez attention à cela pendant un moment. Réfrénez l'habitude émotionnelle malsaine en laissant votre esprit s'assouplir comme un muscle et en ressentant pleinement tout ce dont votre corps fait l'expérience, sans tenter d'y rien changer. Si vous vous sentez mal à l'aise, sentez-vous mal à l'aise pendant trente secondes de plus qu'auparavant. Soyez un observateur. Amenez dans votre conscience vos habitudes émotionnelles inconscientes afin de pouvoir les modifier.

*L'anxiété est l'expérience même de la croissance.
[...] L'anxiété refoulée nous rend malades ;
l'anxiété pleinement assumée et vécue se
transforme en joie, en sécurité, en force, en
équilibre et en rectitude. La formule pratique :
aller où se trouve la douleur.*

- Peter Koestenbaum

En prêtant attention à l'expérience un peu embarrassante du contrôle ou de l'évitement, et en « étant avec » elle, vous vous procurez une ouverture, une légère pause. Ce répit vous permet de choisir une solution de remplacement. Existe-t-il un moyen plus positif de percevoir ce qui se

passé réellement ? Y a-t-il une habitude saine que vous aimeriez substituer à l'autre ? Au lieu d'exploser à l'endroit de la personne dont les intérêts diffèrent des vôtres, pourquoi ne pas décrire dans votre journal vos expériences d'enfance ayant un point commun avec cette expérience-ci ? Pourquoi ne pas ressentir les tensions de votre corps et les éliminer au moyen du yoga ou du taï chi ? Une fois que vous aurez réussi à éliminer une habitude émotionnelle malsaine, assurez-vous de la remplacer consciemment par une habitude saine. Vous pourriez même vous dire à voix haute : « Tu vois, mon cher Soi ? Je fais maintenant les choses AINSI ! »

Essayez ceci : Exercez-vous à une habitude émotionnelle saine

- La prochaine fois que vous aurez une réaction « de lutte ou de fuite » devant une énergie intense ou une situation symbolisant des blessures passées, remarquez l'habitude émotionnelle malsaine en cause. Interrompez l'action en plein milieu. Décrivez-vous ce que vous ressentez : « Je suis anxieux parce que je vais être en retard et que j'aurai moins de chances de bien m'entendre avec les gens s'ils se font de moi une idée défavorable. »
- Imaginez ce que vous ressentirez et ce qui pourra se produire si vous continuez à avoir cette habitude malsaine. Dans le cas qui nous occupe, vous pourriez finir par avoir une crise de panique, vous égarer, subir un accident ou vous épuiser tellement en vous rendant à votre réunion que vous feriez une impression encore pire sur les autres et que vous indisposeriez tout le monde à votre égard. Changez de stratégie.
- Respirez ! Revenez à l'instant présent et à votre corps, et détendez-vous.
- Repensez à la liste d'habitudes émotionnelles saines énumérées plus haut et choisissez-en une. Transformez-la en affirmation, par exemple celle-ci : « Je sais que mon expérience dépend de moi et de mes choix. » Focalisez-vous là-dessus, harmonisez votre sensibilité à ce que vous ressentez alors et voyez comment votre expérience de la situation présente se modifie quand vous y appliquez cette affirmation.

À un autre moment, choisissez l'une des habitudes émotionnelles saines de la liste précédente et exercez-la pendant une journée entière. Encore une fois, transformez-la en affirmation : « Je laisse les autres percevoir, penser et agir comme ils veulent ; ils n'ont pas à sacrifier leur authenticité pour moi. » Comment votre sensibilité s'en trouve-t-elle améliorée ?

Les avantages de la sensibilité consciente aux vibrations

Votre intuition et votre clarté d'esprit sont grandes. Vous prenez d'excellentes décisions.

Vos aptitudes créatrices et innovatrices sont grandes. Vous pouvez concrétiser facilement ce dont vous avez besoin et utiliser ce qui vous est donné.

Vous coopérez facilement avec les autres et vous les amenez à donner le meilleur d'eux-mêmes. Vous percevez parfaitement leurs motivations et les sources de leur douleur, ainsi que ce dont ils ont besoin pour croître et pour guérir. Vous pouvez offrir aux gens les conseils, l'aide et la compréhension qui leur sont nécessaires.

Votre capacité de ressentir la dynamique intérieure des situations vous fournit des informations et des idées qui favorisent le bonheur et le succès dans vos relations, votre vie personnelle et votre vie professionnelle.

Vous pouvez éliminer les sensations de séparation et d'isolement, et comprendre que tout ce qui existe dans la vie est interconnecté et s'alimente mutuellement. Cela favorise l'expérience animique des choses ainsi que l'évolution spirituelle.

Nul besoin d'une crise pour développer la sensibilité consciente

L'un de mes clients, prénommé Daniel, avait été directeur d'un établissement financier durant presque toute sa carrière et il menait une vie luxueuse. C'était un homme vif et intelligent, très apte à régler les problèmes, un génie du marketing et un excellent leader qui n'abusait pas de son pouvoir. Quand il a pris sa retraite, tout le monde fut triste de le voir partir. Pendant un moment, il a voyagé et il a siégé à plusieurs conseils d'administration, mais il savait que la vie pouvait lui offrir davantage. Il est devenu instable et agité. Il s'est plongé dans l'étude de la spiritualité et de la métaphysique avec son aplomb habituel, traitant ces choses comme un problème à résoudre. Il a visité des lieux de pouvoir un peu partout dans le monde, en les biffant de sa liste au fur et à mesure. Il a étudié avec d'excellents instructeurs, lu des centaines de livres et pratiqué le yoga. Puis il a été terrassé par une crise cardiaque. Pendant sa convalescence, il s'est demandé comment cela avait pu lui arriver puisque son esprit était censément « au bon endroit » et qu'il avait fait « toutes les choses qu'il fallait ».

Nous avons fait quelques séances afin de trouver la source du problème. L'une des premières choses qui ont émergé, c'est que Daniel appliquait son énergie mentale et son aptitude à régler les problèmes à des questions qui ne pouvaient pas être abordées ainsi. Plus il utilisait sa volonté et son esprit, plus l'expérience qu'il recherchait lui échappait. La pensée du vide qu'il affrontait après une carrière illustre était terrifiante. Pour atteindre son objectif, il ne pouvait pas appliquer l'excellence telle qu'il l'avait connue. En fait, il ne pouvait même pas comprendre ce qu'était son objectif, car il s'agissait d'un état d'être défiant toute définition. La solution se trouvait pourtant sous ses yeux ; son cœur clignotait tel un gyrophare, lui criant : « Hé ! ralentis un peu et écoute-moi ! Je suis la solution ! Ressens-moi. SOIS-moi pour un moment. »

La connaissance par le cœur et l'expérience de l'« étreté » ne lui étaient pas familières, car il les avait associées antérieurement à la faiblesse émotionnelle et aux mauvaises décisions. En travaillant avec moi pour faire taire son esprit d'entreprise et investir son corps et l'instant présent, Daniel s'est rendu compte qu'il avait développé quelques habitudes émotionnelles malsaines qui l'avaient rendu insensible à des domaines entiers d'expérience potentielle. Il avait appris à se dépasser, à être un bon athlète et à obtenir de bonnes notes scolaires pour plaire à son père, qui ne souffrait aucune faiblesse chez lui-même ni chez ses proches. Daniel avait tellement bien réussi qu'il s'était enfermé dans cette identité principale. Il avait cessé d'émettre l'énergie de son cœur parce que ses

parents n'en reconnaissaient pas la réalité et qu'elle rebondissait vers lui. Il ne s'était jamais rendu compte à quel point son cœur avait souffert de cette invalidation et de ces contractions. Sa crise cardiaque était en réalité une grosse libération énergétique. C'était son âme qui lui disait : « Il est temps de corriger cette situation débilitante et de passer à une pleine expression du soi. Il n'y a rien qui ne va pas sur le plan mental, mais ton esprit doit maintenant suivre les sages recommandations de ton cœur. »

Quand Daniel avait éprouvé trop d'émotions à l'époque où il dirigeait une institution financière, il les avait refoulées, se distrayant par la dépendance au travail, au vin, aux voitures et aux voyages. Il avait abandonné son corps, sauf pour jouir des poussées d'adrénaline, et il vivait dans sa tête. Ainsi, certaines de ses habitudes émotionnelles malsaines venaient d'une décision de fuite pour éviter l'information provenant de sa sensibilité. Ces habitudes émotionnelles malsaines liées à une décision de fuite étaient celles-ci. 1) Il feignait de la réalité à laquelle il s'était résigné, même si, au fond, la chaleur, l'intuition, l'art et la spiritualité qu'il avait étouffés lui manquaient. 2) Il se rendait invulnérable en étant un leader proactif, un trouveur de solutions et un expert.

Avec le temps, Daniel a appris à prêter attention à son corps, à centrer son cœur et à remarquer ce qu'il ressentait à chaque instant. Ces choix sont venus de ces perceptions ; il a cessé de se définir et il a laissé les autres et la vie exercer un plus grand impact sur lui, spécialement sur le plan des émotions. Ainsi, il a tourné le dos au schème de toute une vie pour s'ouvrir à une réalité élargie. Quelques années plus tard, il avait acquis tellement d'expérience dans sa connexion aux sphères spirituelles et aux êtres non physiques qu'il est devenu un conseiller et un guide spirituel auprès de gens qui avaient besoin du même genre de transformation que celle qu'il avait effectuée. Jamais ceux qui le connaissaient auparavant n'auraient pu penser qu'il possédait cette capacité. Il met désormais toute son excellence au service du cœur, par l'empathie et par la compassion envers les autres. Il s'agit d'un rééquilibrage naturel et d'une croissance de son être véritable.

Les points tournants s'annoncent par une diversité de symptômes vagues : une agitation profonde, une aspiration sans nom, un ennui inexplicable, une sensation d'enlèvement.

- Gloria Karpinski

À moins d'être extrêmement résistant au changement, il n'est pas nécessaire de vivre une crise pour développer des habitudes émotionnelles saines et une sensibilité consciente. Si vous remarquez davantage vos perceptions subtiles, si vous leur faites confiance et si vous

voyez qu'elles sont liées à une existence plus satisfaisante, vous vous ouvrirez progressivement comme une fleur s'épanouissant sous la chaleur nouvelle du printemps.

Il est utile de trouver les mauvaises perceptions cachées

Sous chaque habitude émotionnelle malsaine, il y a une mauvaise perception du fonctionnement réel de l'énergie et de la conscience. Souvenez-vous qu'au moment où l'habitude fut prise, vous ne compreniez même pas le langage et vous n'aviez pas de concepts mentaux ; tout était viscéral, instinctif et orienté sur la survie. Votre cerveau reptilien et votre nature animale vous maintenaient en vie. C'était la seule façon de traverser l'enfance. Il est absolument normal qu'en atteignant la maturité vous reconsidériez ces premiers schèmes et les éliminiez afin de devenir l'être de lumière et d'amour que vous êtes réellement. Vous êtes maintenant en mesure de ressentir chaque habitude afin de trouver la mauvaise perception sous-jacente créée par l'esprit du bébé que vous étiez alors. Une fois que vous vous serez branché avec compassion sur la vieille raison pour laquelle vous avez contracté cette habitude, il sera beaucoup plus facile de l'éliminer et même d'en rire.

Par exemple, au début de ce chapitre, j'ai mentionné la jeune Megan, que son père avait quittée quand elle était enfant. Comme elle ne pouvait pas comprendre les raisons de ce geste, son corps s'était contracté dans une grande confusion lors de cet abandon tandis que son Esprit d'enfant avait eu les perceptions suivantes : « Les hommes que j'aime me quittent », « J'en suis la cause parce que je ne suis pas assez bonne » et « Ne pouvant pas obtenir l'aide de l'énergie masculine, je devrai donc tout faire moi-même ». Pour ne pas ressentir tout cela, elle avait pris l'habitude émotionnelle malsaine de se comporter en fille rebelle et dure. Et pourtant, malgré ses efforts pour éviter d'être abandonnée, elle voyait que ses amis de cœur avaient tendance à la quitter, elle sentait qu'elle faisait quelque chose qu'il ne fallait pas et qu'elle était trop indépendante. La découverte de ses vieilles perceptions erronées pourra l'aider à inverser le schème afin de vivre une bonne union conjugale et d'avoir une excellente carrière si elle le désire.

Quant à Daniel, il était devenu un individu fort, compétent et infallible afin de ne pas perdre l'amour de son père. Puisque ce dernier avait le cœur fermé, l'approbation et l'entente constituaient la meilleure forme d'amour que Daniel puisse obtenir. Ses habitudes émotionnelles malsaines servaient à le distraire et à le rendre stoïque. Les mauvaises perceptions sous-jacentes que son esprit d'enfant avait créées étaient celles-ci : « Les hommes ne manifestent pas d'amour ni de tendresse », « Le succès est nécessaire à la survie » et « Je suis bon et en sécurité parce que je suis intelligent ». Si nous poursuivons, nous trouvons sous ces perceptions erronées une autre mauvaise perception fondamentale et

commune à presque tout le monde : « Ce monde est un lieu où je dois sacrifier mon être véritable et en souffrir. L'expérience de la vie est une aventure douloureuse. »

Il est intéressant de noter qu'en se transformant Daniel a inversé chacune de ses mauvaises perceptions originelles. Les hommes manifestent de l'amour et de la tendresse ; c'est l'une de leurs plus grandes joies. Le succès matériel n'est pas nécessaire à la survie ; la détermination et l'expression authentique le sont. Je suis bon et en sécurité non pas parce que je suis intelligent, mais parce que je suis moi-même. Ce monde n'est un lieu de sacrifice et de souffrance que si je veux qu'il le soit.

Voici quelques autres exemples de mauvaises perceptions fondamentales de la vie :

- Avec sa folie et sa cruauté, le monde est plus gros que moi et je suis impuissant devant lui.
- Si je ressens leur souffrance, je vais ressentir la mienne. Si je ressens la mienne, je vais mourir de son énormité.
- Il me faut prévenir la souffrance des autres, sinon ces derniers vont m'abandonner et je vais mourir.
- Personne ne veut de moi et je n'ai donc aucune signification ni aucune valeur.
- Il me faut demeurer invisible, sinon je vais m'attirer une punition ; quand je me montre, on me blesse.

Essayez ceci : Inversez vos mauvaises perceptions fondamentales

- Sondez vos habitudes émotionnelles malsaines pour voir si vous pouvez sentir les perceptions erronées que votre esprit a créées quand vous étiez bébé. Écrivez-les sous forme d'affirmations. Vous remarquerez peut-être comment ces affirmations ont influencé votre vie.
- Inversez chaque perception erronée de sorte que son contraire soit vrai. Écrivez chacune sous la forme d'une affirmation positive. N'oubliez pas d'y inclure celle-ci : « Ce monde n'est un lieu de sacrifice et de souffrance que si je veux qu'il le soit. »
- Concentrez-vous sur l'expérience de chaque affirmation positive comme si c'était votre nouvelle vérité, et cela, autant de fois par jour que vous le pouvez. Remarquez comment changent vos désirs, vos motivations, vos idées et vos actions.

Récapitulons...

Vous êtes né empathique et sensible aux vibrations. C'est ainsi que votre cœur et votre corps se sont formés, et que vous avez appris à appartenir au monde. Votre état naturel, c'est d'être sensible, mais vous en êtes peut-être plus ou moins conscient. Vous êtes peut-être un sensible inconscient, un sensible conscient ou un hypersensible conscient. Vous avez peut-être développé des habitudes émotionnelles malsaines – qui ont déformé votre sensibilité, mais qui vous ont aidé à survivre – quand vous étiez petit et que vous ne parliez pas encore. Vous avez développé ces habitudes émotionnelles un peu comme les dauphins utilisent un sonar ; vous avez fait rayonner les qualités de votre âme, et quand elles correspondaient à celles de vos parents, vous ressentiez votre être et vous vous sentiez validé. Quand elles ne leur correspondaient pas – à cause de la peur de vos parents –, l'énergie revenait jusqu'à vous, vous désorientant et créant une sensation de souffrance. Vous avez appris à correspondre aux vibrations de peur de vos parents pour obtenir leur approbation : un pauvre substitut de l'amour.

Vous avez à la fois des habitudes émotionnelles saines et des habitudes émotionnelles malsaines. Ces dernières nuisent à votre processus transformationnel parce qu'elles vous gardent contracté dans la peur ou la partialité. Elles sont fondées sur un choix de fuite et d'évitement ou de lutte et de contrôle. Les présentes fréquences vibratoires croissantes accélèrent l'émergence de vos « blessures » émotionnelles et rendent urgente l'élimination des perceptions erronées sous-jacentes créées par votre esprit d'enfant avant que vous ne compreniez que vous étiez responsable de votre propre existence. Vous pouvez transformer une habitude malsaine en sensibilité consciente en vous surprenant en pleine réaction, en étant avec l'expérience et en choisissant une habitude émotionnelle saine pour la remplacer.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la Note au lecteur au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir le rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans* le langage. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et « soyez avec » l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Mettre fin à votre souffrance intérieure

La souffrance, même une grande douleur physique ou une perte affective, disparaît quand vous cessez de la regarder et de la chercher. Elle s'évanouit quand vous arrêtez d'être en accord avec elle ou de la combattre. Elle n'existe plus quand vous cessez d'en extraire votre identité. Dans les sphères supérieures, il n'y a pas de souffrance, pas de victimes, pas de sauveurs, pas de dirigeants, pas d'adeptes, pas de nantis ou de démunis, ni d'ici ni d'ailleurs. Dans les fréquences supérieures, vous connaissez le pouvoir de l'être. L'être révèle la présence, et la présence révèle la conscience divine veillant sur tout de l'intérieur. La conscience divine révèle que l'amour est la nature fondamentale et immuable du soi et de la vie. À tout moment, vous pouvez Être. Vous pouvez rechercher la présence et la ressentir. Vous pouvez avoir la surprise de retrouver l'amour que vous n'avez jamais perdu. Il n'y a pas de souffrance dans l'amour, seulement dans la séparation de l'amour, et choisir d'en être séparé, c'est choisir de souffrir.

Dans les sphères supérieures, votre soi est notre soi qui est le Soi, et le Soi est l'expérience partagée de la présence aimante. Si vous pensez que vous n'êtes pas le Soi unique ou qu'un autre n'est pas le Soi unique, qu'il est possible de se perdre, alors vous souffrez. Voir les autres comme séparés, voir un espace entre « eux » et vous, ou un vide, crée un intervalle artificiel, car il n'existe rien à l'extérieur de vous, pas d'inconnus, rien d'étranger, nul endroit auquel la présence peut échapper pour créer un vide. Dès que vous imaginez un trou dans le continuum de la présence, vous créez de la souffrance, laquelle est doute et peur, lesquels sont séparation, laquelle est insanité. Cela n'existe que dans le mental. Au moment où vous vous refamiliarisez avec le monde, le fusionnant de nouveau en vous, le vide disparaît et la présence indivisible réapparaît. D'un côté, vous vous voyez comme un petit soi fini et tremblant, et de l'autre, comme un soi radieux illimité et sans cesse en expansion.

Vous ressentirez parfois une douleur, celle de la résistance à la contraction naturelle. Vous n'avez toutefois pas besoin de souffrir. Dégagez-vous et continuez avec la vague. Parfois, des gens qui souffrent viendront « dans votre espace », dans votre monde. Cela voudra dire que vous envisagez toujours la souffrance comme une réelle possibilité. Soyez pleinement avec eux pendant un pur instant. Ne les croyez pas, ne les niez pas, ne les imitez pas. Permettez simplement leur expérience. Sentez la présence en eux, laissez-les sentir la vôtre, offrez-la comme la présence du Soi unique et laissez-les fusionner avec votre offrande autant qu'ils le désirent. Lorsque la présence deviendra consciente, le calme émergera

certainement et ils se souviendront de leur être véritable. Ils trouveront leur chemin pour sortir de la souffrance et cela vous libérera aussi. Lorsque le souvenir de l'amour surviendra, il y aura guérison instantanée, changement positif soudain et transformation personnelle, en eux comme en vous. Chaque dissolution de l'illusion du non-amour efface la souffrance pour nous tous. À l'effondrement de chaque vide créé par le mental, la souffrance se dissout comme un nuage dans l'azur profond.

4

Comment vous libérer des vibrations négatives

La pleine et joyeuse acceptation du pire que l'on porte en soi constitue peut-être la seule façon efficace de le transformer.

- Henry Miller

En entrant dans la salle de conférences où elle allait rencontrer un futur client, Claudia eut des frissons. Elle se dit qu'elle percevait de mauvaises vibrations, puis elle repoussa cette sensation et prépara sa présentation. Alors qu'elle commençait à parler, elle remarqua que l'un des membres de l'équipe du client éventuel murmurait quelque chose à l'oreille de son collègue avec un petit air narquois. Le collègue en question jeta un regard vide à Claudia, puis retourna à son calendrier électronique. Soudain, cette dernière se sentit jugée et mal à l'aise, se demandant ce qu'ils pouvaient bien lui trouver d'incorrect. N'était-elle pas assez jolie ? Elle fit un effort de volonté pour refouler son anxiété et donna la plus charmante et la plus intelligente présentation possible. Regardant ensuite toutes les personnes assises autour de la table de conférences, elle vit ses propres collègues prendre la relève en se comportant comme s'ils en savaient plus qu'elle, ajoutant des informations dont elle ignorait l'existence. Elle se voyait reléguée au second plan. Elle avait maintenant un nœud au fond de l'estomac, et l'impression d'être tombée dans un banc de requins.

Pendant tout le reste de la journée, elle se sentit rejetée et fut incapable de se concentrer. Ce soir-là, elle ne parvint pas à dormir, car elle ne cessait d'imaginer des critiques et d'inventer des scénarios négatifs : « J'aurais dû mettre mon costume rouge », « Il faut que j'aie plus d'humour », « Il va m'arriver malheur ». Le lendemain, exactement comme elle s'y attendait, elle fut convoquée dans le bureau de son patron, qui la congédia en lui disant qu'elle ne fournissait pas un assez bon rendement et qu'elle ne s'entendait pas bien avec ses collègues. En partant, elle se dit que la réunion de la veille était certainement un coup monté, destiné à la rabaisser dans le but de la congédier. Son mental s'affola. Elle repensa à toutes les fois où elle avait été utilisée et méprisée de la sorte, et entrevit

un avenir limité où il lui serait difficile de trouver un nouvel emploi, où elle devrait accepter un poste avilissant et finirait par devenir une vieille femme désillusionnée comme sa mère. Elle se mit alors en furie contre ses collègues, qui avaient pu manipuler aussi facilement les circonstances à leur avantage.

Après des semaines de cette négativité et une série de vaines postulations d'emploi, elle eut une grippe persistante. Elle ne pouvait plus chercher un emploi, et ses finances périclitaient, ce qui l'inquiétait encore davantage. Elle n'avait pas les moyens de consulter un conseiller ni même de se faire donner un massage. En outre, elle ne faisait pas une bonne impression quand elle cherchait un emploi, car elle dégageait une si forte énergie « d'indigence » que personne ne se sentait bien en sa présence. Sa dépression s'accrut. Claudia sombra encore plus bas et s'enlisa tellement qu'elle ne voyait pas du tout comment s'en sortir. Elle repassait sans cesse la situation dans sa tête comme un enregistrement en boucle et s'enfonçait davantage. Elle devait *faire* quelque chose ! Mais tout ce qu'elle avait fait jusque-là avait échoué. Elle devait absolument *faire* quelque chose ! Mais elle avait déjà tout essayé. Il lui fallait vraiment *faire* quelque chose ! Mais...

Comment en arrive-t-on à s'enliser ? Faisons l'inventaire des façons d'y parvenir !

La descente aux enfers de Claudia vous est-elle familière ? Vous êtes-vous déjà placé ainsi dans une situation apparemment sans issue ? Si c'est le cas, vous avez probablement activé toutes vos habitudes émotionnelles malsaines et abaissé graduellement votre vibration personnelle jusqu'à la paralysie, jusqu'à l'engourdissement et même jusqu'au suicide. Lorsque notre fréquence vibratoire s'abaisse jusqu'à sembler s'arrêter, il est difficile de voir comment les choses pourraient changer, et de se souvenir que nous sommes des âmes illimitées ayant une destinée fabuleuse que nous sommes *très* capables de concrétiser. Mais comment donc en arrive-t-on à une situation paralysante ? Examinons la dynamique interne de l'emprisonnement dans des vibrations négatives, puis voyons les moyens d'inverser les schèmes afin que vous puissiez vous dégager plus rapidement de ces périodes qui représentent vraiment du temps perdu.

Avez-vous appris des leçons uniquement des gens qui vous admiraient, qui étaient gentils envers vous et qui vous cédaient le passage ? N'avez-vous pas appris de grandes leçons de ceux qui se braquaient contre vous ou qui vous bloquaient le passage ?

- Walt Whitman

Des situations apparemment inoffensives peuvent vous choquer ou vous effrayer profondément sans que vous vous en rendiez compte, et cela peut vous faire reculer et vous contracter. Les deux hommes qui ont jugé Claudia sans dire un mot l'ont effrayée à un niveau subliminal et elle est passée en quelques secondes d'une haute vibration de ferveur et d'enthousiasme à une basse vibration de contraction et de doute de soi. Quand nous vivons une expérience négative, notre vibration personnelle a naturellement tendance à s'abaisser et nous nous sentons « mal ». Ainsi, quand notre vibration est basse, nous avons tendance à avoir d'autres expériences négatives, ce qui abaisse davantage notre vibration personnelle, comme dans le cas de Claudia, qui est passée de la déception et de la frustration à l'hostilité et au désespoir.

Ajoutons à cela le penchant du mental à classer les expériences comme « mauvaises » ou « douloureuses », puis à y associer notre identité. L'expérience que nous vivons n'est pas agréable et nous utilisons donc notre volonté pour y résister ou y échapper, de sorte que le flux de notre existence s'arrête. La basse vibration personnelle bloque la réalité de

l'âme, et nous souffrons alors d'un manque de mouvement intérieur.

Voici sept exemples où vous pourriez rester coincé.

1. Un cycle de croissance est terminé, mais vous ne vous en êtes pas encore rendu compte et vous n'avez pas lâché prise. Vous avez fini de créer quelque chose, vous avez développé de nouvelles aptitudes, vous avez appris certaines leçons, et votre vibration s'élève, mais, comme Claudia, vous n'avez pas réalisé que vous aviez terminé et que vous devez vous-même clore ce chapitre de votre vie. Vous êtes peut-être trop loyal, ou vous ne vous êtes pas rendu compte que vous êtes las, ou vous n'avez pas usé de votre imagination pour créer une nouvelle réalité. Si vous n'avez pas compris que votre tâche est terminée dans votre emploi actuel, la vie se chargera de la terminer pour vous et vous serez congédié, comme Claudia, ou forcé de partir parce que votre mère sera malade ou que la compagnie pour laquelle travaille votre mari transférera ce dernier dans une autre ville. Si vous ne savez pas reconnaître le creux de la vague de façon à vous y soumettre, il vous sera facile de penser que la vie vous rejette ou que vous avez échoué. Si vous utilisez les fins de cycle pour vous critiquer, vous sentir non aimé, ou pour tomber tête première dans la peur du vide, vous sombrerez comme Claudia. Chaque cycle naturel de création implique la matérialisation d'une idée dans une forme, puis sa dématérialisation, afin de créer un nouvel espace vierge ou un nouveau canevas. Nous oublions que nous créons la forme, puis l'espace, puis la forme, puis l'espace. Nous oublions à quel point l'espace est nécessaire et agréable.

2. Vous n'utilisez pas ce que vous avez reçu ou vous désirez davantage que ce que vous pouvez utiliser. Il est fréquent de ne pas être en harmonie avec son cycle de croissance naturel. Soit que l'on se plaint de ne pas avoir reçu ce que l'on voulait, ou que l'on force quelque chose à arriver avant le temps, ou que l'on maintient quelque chose sous une forme qui veut se désintégrer. Ce que vous avez actuellement, c'est ce sur quoi vous vous êtes focalisé consciemment ou inconsciemment ces derniers jours, ces dernières semaines ou ces derniers mois. En vous plaignant de votre situation présente, vous invalidez le parfait fonctionnement du processus de matérialisation, ce qui « interrompt » votre *mouvement vital* ou votre flux naturel.

Votre vie est issue de votre vibration personnelle. Par conséquent, si vous êtes assailli par des expériences désagréables, vous vous êtes peut-être enfoncé dans des émotions et des pensées négatives pendant un bon moment, et ces expériences problématiques existent pour vous le rappeler. Il faut sans doute que vous éleviez votre vibration en vous

focalisant sur des choses que vous aimez et sur l'état dans lequel vous préférez vous sentir. Demandez-vous quelles pensées ou habitudes émotionnelles vous ont mis dans cet état, ce que vous êtes en train de vous démontrer. En utilisant ce que vous avez créé, vous pouvez consciemment compléter un cycle de création et ouvrir un espace pour que le nouveau puisse émerger. Vous pouvez aussi bloquer votre flux vital et vous enliser en désirant davantage que ce dont vous avez besoin pour apprendre votre prochaine leçon de vie. Veillez à ce qu'une création ne devienne pas « excessive » – causant un gaspillage de temps et d'énergie.

3. Une expérience ravive le souvenir d'une expérience négative identique. Quand la vie ravive un souvenir douloureux, vous quittez votre flux et vous vous « téléportez » jusqu'à ce passé douloureux. Votre subconscient réagit automatiquement par une habitude émotionnelle malsaine qui imite votre réaction au moment de l'expérience originelle. Vous refusez de ressentir ce qui refait surface, vous réfugiant dans un comportement de lutte ou de fuite où vous n'avez confiance ni en vous ni en autrui, où vous ne pouvez percevoir de guidance essentielle, où vous vous sentez dépassé, hyperactif, défensif, distrait, désorienté, déprimé ou victime. Vous pouvez même vous paralyser par le blâme, la punition, le contrôle ou l'entêtement. Dans le cas de Claudia, son congédiement a ravivé des souvenirs de sa mère dont l'alcoolisme avait ruiné une carrière prometteuse de chanteuse, et elle est devenue obsédée par la peur irréaliste que quelque chose de semblable survienne dans sa propre vie.

4. Vous parlez de ce qui n'est pas, de ce qui ne s'est pas encore produit, de ce qui pourrait ne jamais être, de ce que vous n'aimez pas, de ce que vous ne faites pas ou de ce que vous n'êtes pas. Quand votre esprit se focalise sur des réalités vides ou inexistantes, vous ne matérialisez *rien*. De plus, vous avez alors abandonné votre flux vital, qui ne peut se déplacer sans votre présence consciente. Pour faire l'expérience de quelque chose de réel et donc avoir la motivation et l'action, votre esprit conscient doit être centré dans votre corps et percevoir à travers lui, car il constitue votre filtre de la réalité. Quand votre propos sur vous-même décrit une réalité négative ou non existante, votre corps ne peut la saisir, car les corps *existent* dans le temps et dans l'espace. Par exemple, il est prêt à agir à partir d'une idée brillante jusqu'à ce que vous lui disiez : « Je ne suis *pas* intelligent. » La même chose se produit quand vous dites : « Je veux faire davantage d'argent, *mais* je ne sais pas comment. » Votre conscience corporelle éprouve alors la même consternation que quand vous étiez bébé et que votre amour revenait vers vous sans avoir rencontré sa cible. Elle ne peut comprendre le concept de la négativité et de la non-existence. Tandis qu'elle se demande ce qu'elle

est censée faire, vous vous enlisez.

Quand vous parlez de vide et de non-existence, vous créez un trou imaginaire en vous-même et dans votre monde. Ce trou est un lieu où vous feignez de ne pas connaître votre âme. Le manque de conscience constitue un tel trou, comme de feindre l'ignorance, de craindre le malheur ou les difficultés, ou d'éviter l'expérience directe engageant le corps, l'émotion, l'esprit et l'âme. Les trous donnent l'illusion de l'impossibilité, ce qui décourage l'expression de soi et immobilise le flux vital.

5. Vous projetez votre esprit et votre énergie dans la vie d'autres personnes, dans d'autres lieux, d'autres époques ou des réalités fictives. Comme parler de ce qui n'existe pas, le fait de vous projeter de l'ici-maintenant vers d'autres époques et d'autres endroits vous extirpe aussi de votre corps et de votre processus. Votre esprit conscient est alors ailleurs et ne peut pas recevoir l'intuition, l'instruction et l'amour de votre âme – qui circule en vous par votre corps –, puisque vous n'êtes pas « dans » votre corps. Étant donné qu'il n'y a « personne à la maison » pour recevoir une guidance supérieure, votre subconscient prend le relais et réagit automatiquement aux situations, comme par le passé. Vous devenez réactif au lieu d'être réceptif, ce qui active plusieurs de vos habitudes émotives malsaines, comme je l'ai mentionné plus haut. Ce qui fonctionnait par le passé ne fonctionne pas nécessairement dans la situation actuelle. De plus, ce dont quelqu'un d'autre a besoin dans sa vie n'est pas nécessairement bon pour vous. En ne vivant pas dans votre corps et dans votre vie, vous retardez votre croissance et vous finissez par vous enliser.

6. Vous êtes attaché à vos créations, à vos habitudes, à vos définitions et à votre identité, et vous êtes dans un « schème de raccrochement ou de rétention ». Vous vous *raccrochez* à des croyances ou à des biens pour votre sécurité, ou vous vous *retenez* d'exprimer votre vérité et votre amour, ou vous *retenez* les autres pour les contrôler en leur exposant un sujet. Peut-être vous *raccrochez-vous* à une promesse ou à un engagement que vous avez pris dans le passé et qui n'est plus pertinent, ou à un ressentiment, une rancune ou une injustice, ou vous *retenez-vous* de changer. Vous retenez peut-être votre souffle en espérant que quelque chose arrivera ou n'arrivera pas, ou vous vous retenez de vous expliquer trop ouvertement. Chaque fois que vous contractez votre énergie et que vous tentez de faire une pause ou d'interrompre un mouvement, vous ralentissez votre flux et vous abaissez votre vibration, ce qui vous fait rater des occasions. Vous vous épuisez également à construire un barrage. Quand les schèmes de rétention deviennent

sévères, ils se changent en obsessions et en fixations.

7. Vous êtes épuisé par trop de négativité, de conflits et d'obstination. Vous êtes peut-être trop stressé pour bien dormir. Vous avez peut-être une profonde dépendance ou vous souffrez d'une douleur chronique. Vous résistez peut-être à des tyrans ou vous tentez de prévenir un échec. Plus vous vous dispersez, moins vous êtes motivé et vous avez d'énergie pour l'imagination positive. Quand votre conscience est stagnante, vos émotions deviennent apathiques et votre corps devient léthargique. Vous vous êtes placé au pied du mur et vous vous sentez temporairement incapable de bouger.

Il n'a jamais été aussi facile de sortir de l'ornière

En dépit des luttes et des difficultés, rappelez-vous que vous flottez sur une rivière s'écoulant vers une destination assurée : la connaissance de votre âme. Vous êtes au stade du processus transformationnel où les peurs de basse fréquence et les habitudes émotionnelles malsaines font surface en vue d'être évacuées. Vous réagissez à cela en réprimant de nouveau le malaise et la douleur par des moyens de lutte ou de fuite. Toutefois, votre lutte contre la souffrance et la peur du vide vous épuise et vous entrez finalement dans une phase où vous voyez clairement que les vieilles formes et les vieilles habitudes ont perdu leur utilité.

Le vieux monde est lent à cause de la séparation, des vides et de la peur. Le monde nouveau est rapide à cause de l'interconnexion. Lorsque nous nous approchons de l'unité, la vie est plus instantanée. Notre vie fonctionne selon de nouvelles règles fondées sur la vitesse du moment présent. Plusieurs secteurs de votre vie et de votre idéologie s'écroulent. Vous désirez lâcher prise davantage et voir ce qu'il adviendra par la suite, car vous êtes fatigué. En cessant de lutter et en trouvant la paix, vous entrevoyez votre nouvelle réalité, ce qui vous motive à continuer. Néanmoins, comme vous ferez peut-être encore quelques faux pas, vous devez savoir qu'il est possible de vous libérer facilement de la négativité chaque fois que vous remarquez que vous êtes pris dans son engrenage. À cet effet, voici deux idées rassurantes.

Premièrement, puisque votre vibration personnelle augmente de fréquence en même temps que celle de la planète et de tous les autres individus, vous ne pourrez, tout simplement pas rester enlisé comme auparavant. Quand vous vous sentirez enlisé ou que vous craignez une issue quelconque, rappelez-vous que vous existez à l'intérieur d'une vague vivante et que la vie est toujours en mouvement. Les vagues ont des crêtes et des creux, et l'enlèvement n'est que l'indice d'un tournant imminent de la vague. Rien ne s'arrête jamais vraiment. Vous pouvez donc compter sur un élan permanent pour vous faire avancer, encore plus rapidement maintenant, à travers les hauts et les bas, les débuts et les fins. Plus vous vous détendez dans le courant et sentirez que tout le monde et toutes choses sont dans le même flux que vous, plus les tournants seront faciles.

Deuxièmement, parce que l'accélération du processus joue en votre faveur, l'élimination des peurs et des blocages subconscients s'effectue beaucoup plus rapidement qu'avant. Nous devions auparavant suivre une thérapie, parler de nos problèmes durant des années et vivre des

libérations émotionnelles cathartiques. Maintenant, le processus thérapeutique peut se dérouler beaucoup plus rapidement. En choisissant le moment présent, un espace neuf où vous abandonnez l'histoire de vos blessures personnelles pour choisir plutôt la réalité de l'âme, la guérison est vue comme un choix répété de l'âme et comme l'abandon d'une fausse réalité. La guérison ou le « rétablissement » a lieu dans l'instant présent, non dans le futur. Ainsi, le retour à votre soi le meilleur ne nécessite pas un long processus linéaire. Avant même que vous vous en rendiez compte, l'histoire de vos souffrances perd tout son sens et disparaît. Nous examinerons encore de plus près ce processus de centrage au chapitre 5. Entre-temps, il existe quelques moyens de rester dans le flux et de demeurer exempt de toute négativité.

Quand nous cessons de penser essentiellement à nous-mêmes et à notre autoconservation, nous subissons une transformation de conscience absolument héroïque.

- Joseph Campbell

Libérez-vous en collaborant avec les vagues

Puisque les vagues vont où elles veulent malgré les obstacles, il vaut mieux ne pas se mettre en travers de leur chemin. En fait, il est plus utile de vous voir comme la vague elle-même plutôt que comme un objet immuable sur le chemin de cette vague. Vous êtes un être vibrationnel qui se déplace dans un océan de vibrations. Vous devez maîtriser l'art de vous mêler à la dynamique constamment changeante de l'énergie vivante et de vous y adapter. Cela signifie que vous devez apprendre une toute nouvelle manière d'utiliser votre volonté, car c'est l'obstination qui, très souvent, nous fait nous comporter comme un mur de briques.

Apprenez le bon usage de la volonté. Si vous êtes comme moi, vous avez sans doute intériorisé au cours de votre jeunesse la voix d'une diversité de personnages d'autorité qui vous rappellent aujourd'hui ce que vous « devriez » faire. Je me souviens particulièrement de m'être fait dire ceci : « Aide-toi et le ciel t'aidera. » Il m'a fallu un bon moment avant de saisir l'idée, car elle semblait vouloir dire que si je m'aidais moi-même, je n'aurais pas besoin du ciel. De toute façon, cette idée m'a lancée sur un chemin d'autosuffisance où je me fiais fortement à ma volonté de fer pour faire avancer les choses. Je me servais de ma volonté pour projeter mes intentions et les maintenir, pour être diligente et disciplinée, pour ne pas abandonner quand c'était difficile. Et un autre précepte moral me poursuivait : « Quand on veut, on peut. » Après avoir conservé mon succès pendant des années en focalisant ma volonté et en l'entretenant fermement, je m'épuisai finalement. Je ne voulais plus faire *quoi que ce soit*. J'en avais assez de toutes ces voix me disant ce que je « devrais » faire. C'est alors que je me suis rendu compte qu'il existait « un bon usage de la volonté ».

Sortir de la négativité et de l'enlèvement, c'est souvent une question non pas de volonté, mais de choix - de « choisir ce qui nous choisit ». Avoir de la volonté, ce n'est pas résister, forcer ou contrôler, mais choisir. Il n'existe que deux options fondamentales : se sentir expansif, aimant et connecté aux hautes vibrations de son âme – être littéralement son âme – ou se sentir contracté, craintif et immergé dans les basses vibrations de la souffrance – *ne pas être* son âme. Si vous choisissez de vous sentir seul et séparé, vous présumerez que vous devez tout faire par vos propres moyens en vous maîtrisant et en dominant le monde, comme je l'ai fait durant plusieurs années. Si vous choisissez de vous sentir connecté à la vie, vous aurez très peu besoin de la volonté. Vous découvrirez que des concepts comme le flux et la synchronie la remplacent parfaitement.

Quand vous êtes enlisé, vous n'avez pas à établir volontairement toute

une stratégie pour trouver le moyen de changer les choses et de voir quelle sera la prochaine étape. Vous n'avez qu'à éliminer le vieux schème contracté de basse fréquence. Utilisez alors votre volonté pour choisir d'être avec ce qui est. Imaginez que votre esprit est un muscle, et laissez-le se détendre. Dites « dahhhhhh » en laissant pendre la mâchoire ! Étrangement, j'ai découvert que cela aidait à vider un esprit agité qui pense que la solution consiste à contrôler les choses. Dans ce moment de disponibilité, vous pouvez facilement remarquer ce que la vague veut faire. Êtes-vous rendu à la fin de quelque chose sans vous en rendre compte ? Une nouvelle inspiration cherche-t-elle à devenir consciente et à prendre forme ?

Suivez le courant, il sait où aller

Nous tombons dans la forme, puis dans l'énergie, puis dans une forme nouvelle, puis encore dans l'énergie. Chaque nanoseconde, chaque minute, chaque jour – quelle que soit la quantité de temps sur laquelle vous vous concentrez –, vous avez une nouvelle chance. Les vagues de la vie vous aident à lâcher prise et à ouvrir un nouvel espace, à trouver de nouvelles fascinations et motivations, et à recommencer. Il suffit de faire confiance à la sagesse et au plan sous-jacent au flux énergétique, puis de suivre la rivière dans la direction où elle va. Parfois elle est eau vive dans les rapides et parfois elle disparaît sous terre pour réapparaître plus loin en s'écoulant paisiblement. Parfois nous sommes, parfois nous faisons et parfois nous avons.

La vie est le processus du devenir, une combinaison d'états que nous devons traverser. Les gens échouent parce qu'ils désirent choisir un état en particulier et y demeurer. C'est une sorte de mort.

- Anaïs Nin

Sachez reconnaître les crêtes et les creux (les débuts et les fins)

Après m'être torturée – et avoir finalement décidé que je n'aimais pas l'être –, j'ai appris qu'en tant que travailleuse autonome j'avais un flux de travail parallèle à mes besoins intérieurs.

Je pensais auparavant que la vie « faisait capricieusement ce qu'elle voulait avec moi », mais j'ai fini par découvrir qu'un autre principe était à l'œuvre. Si, par exemple, j'étais en période de travail intensif avec des clients et que je commençais à me plaindre de mon horaire surchargé, c'est qu'en réalité j'étais prête à passer à une phase où j'aurais plus de temps pour réfléchir à mes intuitions, pour me recueillir et pour concevoir de nouveaux projets. Alors, mon téléphone ne sonnait plus ou je n'obtenais pas le travail que j'avais cherché et je disposais du temps dont j'avais besoin pour moi-même. Habituellement, je ne reconnaissais pas que c'était là un besoin personnel. J'avais l'impression d'être punie par ce « creux » et je faisais un problème de ce cadeau qui m'était fait. Je marmonnais : « Qu'est-ce qui se passe ? Les gens n'aiment pas mon travail ? Il faut que je gagne plus d'argent ! » Si je restais en mode plainte, la période d'« espace » se prolongeait. Si, au contraire, je me félicitais de disposer de ce temps de renouvellement, si je voyais ce que j'avais appris et je me rendais compte que j'avais de nouveau soif de communication et de stimulation extérieure, le cycle changeait facilement et les occasions se manifestaient en quelques jours, sinon en quelques heures.

Se déplacer en harmonie avec la vague signifie maîtriser les tournants, à la fois à la crête et au creux, voir que nous recevrons la prochaine chose dont nous aurons besoin, au lieu de penser que nous passons d'un problème (la suractivité) à un autre (la sous-activité). C'est dans les tournants que nous pouvons nous rendre compte des cadeaux qui nous sont faits et des leçons que nous avons apprises. La gratitude et l'optimisme sont donc particulièrement utiles dans ces moments-là. Le moment décisif de la crête, c'est quand vous atteignez la vision la plus matérialiste et la plus extravertie de la vie, alors que la matérialisation est complète et que vous vous sentez « au sommet », en pleine réussite. En termes de physique, l'onde est devenue particule.

Le moment le plus difficile, c'est évidemment le creux de la vague, lorsque vous êtes las, que les choses deviennent ternes, que vous avez besoin d'espace et que vous devez abandonner ce qui est désuet afin de retourner à l'Être. En physique, c'est le moment où la particule devient onde. Le passage du creux à la crête semble la partie la plus agréable, car elle implique l'enthousiasme, la motivation et la réalisation des objectifs. Cependant, l'abandon des vieilles formes, la détente, le rêve de multiples

réalités imaginaires ainsi que la régénération de soi sont tout aussi agréables. La résistance chronique aux tournants d'une vague peut causer des changements exagérés, tels des crises et des traumatismes.

Pour que la guérison émotionnelle ait lieu, il faut entrer pleinement dans toute émotion qui n'a pas encore été traitée et l'explorer à fond jusqu'à ce que l'énergie refoulée s'épuise. Ensuite, c'est terminé : jamais plus votre attention ou votre énergie psychique n'y sera attirée.

- Jacquelyne Small

Encouragez la fluidité partout où vous trouvez de la stagnation et de la conscience figée. Surveillez les schèmes de raccrochement ou de rétention. Si vous retenez vos idées, essayez de converser plus avec les autres et de partager davantage. Si vous êtes trop sédentaire, sortez un peu ! Si vous vous raccrochez à un vieil amant parce que vous ne voulez pas être seule, « refaites-vous une vie » et développez de nouveaux intérêts. Si votre père vieillissant est fixé dans l'habitude de regarder la télévision toute la journée et de se plaindre de ne pas avoir d'amis, emmenez-le nager au YMCA. Si votre famille est encroûtée dans la routine, variez vos activités et échangez les responsabilités, ou disposez les meubles autrement. Si vous sentez que vous analysez trop ou que vous parlez trop, essayez de passer à une autre partie de votre cerveau : allez faire une « promenade de cerveau reptilien », où vous laisserez votre corps décider si vous allez tourner à gauche ou vous mettre à courir sans raison. Investissez vos sens : sentez les choses pendant une heure.

Si vous forcez quelque chose ou retenez quelque chose, cela indique que vous n'êtes pas en harmonie avec le flux et qu'il vous manque de l'information essentielle. Surveillez aussi vos habitudes mentales. Faites-vous beaucoup d'affirmations ou de déclarations ? Classez-vous les gens dans une catégorie d'après une première impression ? Étiquetez-vous vos expériences en concluant compulsivement et rapidement qu'elles sont ceci ou cela ? Chaque fois que vous définissez une chose en l'étiquetant, cette chose cesse de bouger et a moins de chances d'évoluer de manière créative. Si vous dites : « Je suis fâchée », vous oubliez les nuances de votre sensibilité subtile et de votre conscience corporelle. Restez souple et décrivez votre expérience ainsi : « J'ai l'estomac contracté. Je suis frustrée parce que mon mari ne m'a pas écoutée, et maintenant j'ai la gorge serrée. J'ai l'impression qu'on ne me laisse pas exprimer mes besoins et mes idées. Ça me fait peur et j'ai envie de pleurer. » Voyez si vous pouvez vivre sans définir autant vos émotions, ou faites des définitions plus souples et temporaires. Voyez si vous pouvez expérimenter la vie plus directement. D'un autre côté, si

vous dites habituellement : « Je ne sais pas », vous pourriez regarder dans quelle mesure cela interrompt aussi la vague de votre expression et de votre croissance.

Essayez ceci : À quoi vous raccrochez-vous et que retenez-vous ?

- Faites la liste des diverses façons dont vous vous raccrochez et des choses auxquelles vous vous raccrochez, et précisez pourquoi.
- Faites la liste des diverses façons dont vous résistez, dont vous vous retenez de faire quelque chose, de ce que vous évitez, de ce que vous voulez réellement, et précisez pourquoi.
- Faites la liste des diverses façons dont vous contrôlez votre monde et les autres personnes – en faisant l'expert, en étant le centre d'attention ou en parlant trop –, et précisez pourquoi.
- Faites la liste des diverses façons dont vous vous raccrochez à une vieille promesse, à un vieil engagement ou à une vieille règle qui n'est plus valide, et précisez pourquoi.
- Faites la liste des diverses façons dont vous avez étiqueté votre expérience et dites comment, si vous ne l'avez pas étiquetée, vous pourriez découvrir de nouvelles possibilités.

Laissez-vous traverser par les ondes

Les ondes nous traversent sans cesse ainsi que le champ d'énergie et de conscience dont nous faisons partie. Certaines ondes apportent de nouvelles fréquences d'énergie et d'information. Ces mêmes ondes transportent au loin l'énergie et l'information lorsqu'elles nous traversent. Les ondes événementielles nous atteignent souvent avant l'événement lui-même, comme l'éclair nous atteint avant le tonnerre.

Par exemple, imaginez que vous roulez sur l'autoroute et que vous remarquez que les voitures autour de vous ralentissent ou se comportent d'une façon erratique. Un peu plus loin, vous découvrez qu'il y a eu un accident. Les ondulations de l'accident se propagent dans toutes les directions, et les gens en sont perturbés à mesure qu'ils les perçoivent.

Il y a quelques années, lorsque le mont St. Helens a fait éruption, je vivais en Californie. Pendant au moins une semaine avant l'événement, j'étais anormalement irritable et de mauvaise humeur, toujours sur le bord d'« exploser ». Puis je me suis calmée dès que le volcan a fait éruption.

Il est fréquent de tenter inconsciemment d'arrêter une onde qui nous traverse, afin de l'observer et de voir ce qu'elle est. Si une onde événementielle vous apporte une information concernant un volcan ou un accident, vous réagirez sans doute par de l'agitation nerveuse. Comme votre esprit ne peut pas interpréter l'information énergétique, il pense souvent à tort que vous êtes à l'origine de la perturbation. Je pense que je suis de mauvaise humeur, alors qu'en réalité un volcan va exploser ! Je pense que je vais mourir alors qu'en réalité une amie se meurt. Je suis déraisonnablement triste quand, en réalité, les victimes et les survivants d'une prochaine attaque terroriste sont sur le point de mourir ou d'être traumatisés. Nul besoin d'arrêter une onde pour comprendre l'information qui y est encodée. Si vous la laissez vous traverser, elle se téléchargera en vous en passant. Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous demander régulièrement ceci : « Je me sens triste (ou troublé, ou excessivement euphorique) sans raison... pourquoi donc ? » Ainsi, vous n'aurez pas l'inutile et fausse pensée que quelque chose va mal en vous.

Équilibrez les sphères physique, émotionnelle, mentale et spirituelle de votre vie

Imaginez une onde de créativité issue de la haute fréquence de votre âme et apportant un nouveau schème dans votre existence en descendant à travers les octaves de votre conscience : de la sphère spirituelle à la sphère mentale, puis émotionnelle, puis physique. Si ces niveaux de conscience sont développés uniformément, l'onde les traverse à un rythme constant. Elle télécharge son contenu en vous facilement. Vous connaissez alors la chance, la facilité, une existence harmonieuse et équilibrée. Mais si, par exemple, vous avez évité votre réalité émotionnelle au profit d'une vie de rationalité, de règles et de concepts abstraits, votre niveau mental sera « plus large » puisqu'il aura été privilégié. Le niveau émotionnel semblera « plus étroit » puisqu'il aura été défavorisé. L'onde devra alors ajuster sa fréquence à la bande de conscience mentale, plus large et surdéveloppée, puis se rajuster à la bande émotionnelle, plus étroite et sous-développée, et peut-être ensuite s'élargir encore au niveau physique. Son mouvement deviendra alors saccadé et dissonant, et votre existence le reflétera par divers inconvénients : vous pourriez avoir de la difficulté à terminer des projets, à trouver de la motivation, ou sentir une pression excessive ou une paralysie émotionnelle. Quand vous êtes développé uniformément sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel, les ondes vous traversent avec rythme et vous en retirez les plus grands avantages.

Essayez ceci : Quelles sphères de votre vie ont besoin d'uniformisation ?

1. Imaginez un thermomètre portant des repères de 1 à 100 sur le côté. Demandez à votre être intérieur de vous fournir une lecture de la mesure dans laquelle vous utilisez chacune des parties de votre conscience, 100 équivalant au maximum.
2. Quel est votre niveau de développement et dans quelle mesure utilisez-vous activement votre conscience spirituelle, votre conscience mentale, votre conscience émotionnelle et votre sensibilité subtile, votre instinct physique et votre conscience corporelle ?
3. Après avoir vu les pourcentages respectifs, faites la liste de trois à cinq façons pour vous de développer et d'utiliser davantage les secteurs sous-actifs, de sorte que toutes les parties de votre conscience soient égales.

L'élévation de votre fréquence vibratoire vous libère des vibrations négatives

Vous pouvez vous enliser dans des vibrations négatives quand vous ne sentez pas la présence de votre âme ni votre union avec la vie. Quelque chose fait obstacle – de la peur, des mensonges ou des perceptions erronées – ou vous expérimentez la fragmentation et l'espace vide. Chaque « pièce manquante » de l'âme dont vous ne faites pas l'expérience abaisse votre fréquence vibratoire. Chaque fois que vous fragmentez votre conscience – ce qui signifie que vous faites l'expérience de la séparation –, votre vibration ralentit. Quand votre vibration personnelle est enlisée dans une basse fréquence, vous tendez à retomber dans des habitudes émotionnelles malsaines, des pensées négatives et une santé physique précaire.

L'élévation de votre fréquence vibratoire, qui vous libère toujours de la négativité et de l'enlissement, implique une détente afin de consacrer du temps à une meilleure expérience de l'âme.

Vous pouvez favoriser cette détente simplement en souriant ou en imaginant une échelle, tel un thermomètre, et en élevant votre énergie de dix pour cent. Vous pouvez aussi visualiser une meilleure réalité, une couleur plus vive ou un acte de gentillesse fortuit et inspirant, comme choisir d'être plus conciliant et plus généreux, par exemple. Vous pouvez faire l'expérience d'une chose à laquelle vous avez résisté ou vous engager plus profondément et plus consciemment dans votre vie. Tenter de contrôler par la volonté la fréquence de votre vibration personnelle ne fait que créer de l'hyperactivité, du stress et un éventuel effondrement. Votre fréquence vibratoire s'élève à son haut niveau inné lorsque vous éliminez les désordres mentaux et émotionnels qui la bloquent. Quand plus rien n'y fait obstacle, votre âme brille facilement de toute sa clarté et de toute sa chaleur.

Essayez ceci : Élevez votre vibration en respirant lentement et profondément

On sait depuis longtemps que l'oxygène élève la fréquence du corps. De plus, l'énergie se déplace plus lentement dans des muscles tendus. La détente corporelle et la respiration profonde sont donc cruciales pour élever votre vibration. Une respiration superficielle dans la poitrine est donc un indice d'anxiété.

1. Assoyez-vous bien droit sur un siège confortable et détendez tous vos muscles. Cessez votre dialogue intérieur et écoutez le silence. Soyez calme, ressentez les variations subtiles de votre corps et concentrez-vous sur l'idée que l'oxygène contenu dans l'air va surcharger votre sang et accroître votre vitalité. Respirez très lentement, de manière continue et uniforme, en enchaînant doucement les inspirations et les expirations.
2. Faites entrer votre souffle dans toutes les cavités possibles, de vos sinus à votre ventre. Quand vous pensez que vos poumons sont pleins, inspirez encore un peu, remplissant chaque repli interne. Imaginez que votre cage thoracique dépasse sa capacité normale.
3. Expirez en enfonçant lentement les côtes, en étirant les muscles stomacaux et en resserrant le diaphragme jusqu'à ce que tout l'air soit expulsé.
4. Continuez en comptant de un à dix, un chiffre pour l'inspiration, un autre pour l'expiration. Ne pensez qu'aux chiffres. Si d'autres pensées surviennent, arrêtez et recommencez. Faites cela pendant vingt minutes.

Le désencombrement de votre champ énergétique personnel élève votre vibration

Votre lumière brille à travers un tamis et vous êtes le résultat de la quantité qui y passe. Imaginez-vous entouré de couches sphériques concentriques comme celles d'un oignon. Les couches les plus proches de vous contiennent de l'information physique, les couches situées plus loin renferment de l'information émotionnelle, puis vient l'information sur vos schèmes mentaux, et les couches se trouvant encore plus loin recèlent de l'information sur votre âme et sur le but de votre vie. Ce sont là les octaves de votre conscience. Au niveau de l'âme, il n'y a ni peur ni blocage ; il y a seulement une lumière diamantaire compatissante et claire, celle qui est souvent visualisée par les méditants pour ressentir la conscience pure. Toutefois, dans les couches physiques, émotionnelles et mentales, vous trouverez des dysfonctionnements physiques, des émotions figées et des idées fixes résultant d'expériences passées où vous avez été confus et craintif. Ces schèmes contractés sont comme des ombres ; ce sont des lieux immobiles où vous ne faites pas l'expérience de votre vérité ni de votre amour. Vous trouverez aussi des vides où vous êtes fragmenté, où vous évitez quelque chose, et ces vides ont le même effet que les blocages.

Quand nous apaisons notre mental, nous n'avons aucune pensée. Quand nous n'avons aucune pensée, nous n'offrons aucune résistance. Et quand nous n'avons aucune pensée résistante, la vibration de notre Être est élevée, rapide et pure.

- Abraham/Esther Hicks

Imaginez que votre âme projette la sagesse, l'intention et l'énergie à travers les octaves de votre conscience pour créer votre vie, votre corps et votre personnalité. À cause des nombreuses ombres ou points denses et des vides présents dans le champ de votre être, seul un certain pourcentage de votre totalité peut réussir à passer, tout comme la lumière qui traverse un tamis ne peut passer que par les orifices. Partout où il y a une ombre ou un vide dans les dimensions supérieures, il y aura une contraction ou un point d'inconscience correspondant dans votre corps et dans votre vie. Le souvenir d'un traumatisme émotionnel et les croyances qui se sont développées autour de ce traumatisme jetteront une ombre sur le corps, causant peut-être une douleur chronique, une maladie ou une blessure à un endroit qui correspond à la blessure originelle. Par exemple, si une personne s'est fait battre à répétition dans une vie antérieure ou dans celle-ci, le souvenir de la douleur, des contusions ou des os fracturés demeurera dans son « énergie corporelle » subtile et, plus

tard, le point d'ombre ou l'énergie contractée pourrait facilement causer l'apparition d'une douleur chronique d'origine inconnue à l'endroit exact – le visage, par exemple – où la haine et la colère ont été si fortement et si douloureusement imprimées précédemment.

Certains blocages courants sont dus aux habitudes émotionnelles malsaines que nous avons décrites plus haut : être une victime ou un dominateur, rejeter le blâme sur autrui, être entêté et obstiné, sauver les autres et vouloir être sauvé, et éviter la réalité par des distractions, la procrastination et l'ajournement. Ajoutez-y celles-ci : envier les autres, attaquer / combattre, se plaindre, utiliser un langage négatif (« je ne peux pas... », « je déteste... ») ou mauvais (le dénigrement, le commérage) et imaginer les pires scénarios possible. La nonne bouddhiste Pema Chödrön compare ces comportements réactifs au fait d'« être accroché » comme un poisson mordant à l'hameçon.

Chaque fois que vous inversez l'un de ces hameçons ou comportements et que vous lui substituez une habitude émotionnelle saine, chaque fois que vous cessez de résister et que vous êtes tout simplement avec ce qui est, vous permettez à la lumière diamantaire de votre âme de vous infuser davantage de son énergie. Chaque fois, la présence révèle un savoir important, renforce la vision compatissante et vous aide à savoir quoi faire ensuite. Quand vous enlevez l'étiquette sur quelque chose ou que vous retirez l'énergie que vous aviez investie dans une idée fixe ou dans une définition, vous éliminez une autre ombre et plus de lumière diamantaire pénètre alors dans votre vie. La même chose s'applique quand vous décidez de vous « assainir » et de vous alimenter sainement, de perdre du poids excédentaire et d'arrêter de fumer ou de polluer votre corps par d'autres dépendances.

Une autre catégorie de blocages animiques est liée aux idées, aux croyances et aux visions du monde que vous avez adoptées inconsciemment pour survivre dans votre jeunesse. Ces idées et autres n'ont peut-être rien en commun avec ce que vous êtes réellement ni avec ce que vous êtes venu faire ici. Ces « couvertures » remontent à votre période sonar, où vous vous êtes adapté inconsciemment aux structures de croyances de vos parents et à leurs modes de vie. Elles vous « disent » peut-être que vous devez être poli et humble quand, en réalité, vous êtes prêt à devenir un journaliste courageux. Ces idées sont comme des couvertures mouillées qui vous ralentissent et vous amènent à avoir un comportement qui ne vous convient plus. Elles ne vous appartiennent pas vraiment et vous pourriez imaginer que vous les rendez aux gens à qui vous les avez empruntées ou que vous les voyez disparaître en dehors de votre champ énergétique. Il vous est possible de reconnaître ces idées acquises parce qu'elles sont précédées des mots « vous devriez » ou parce que, quand vous les récitez, vous entendez l'écho de la voix de quelqu'un

d'autre.

Notre potentiel, ce n'est pas notre passé. À tout moment, nous pouvons choisir de libérer le futur [...]. En fin de compte, nous savons parfaitement que l'envers de toutes les peurs est la liberté.

- Marilyn Ferguson

Essayez ceci : Débarrassez-vous des couvertures des autres

- Faites la liste des coutumes et des valeurs selon lesquelles vous vivez, même celles qui sont négatives et que vous justifiez. Lesquelles viennent de votre mère ; de votre père ? Y a-t-il des idées qui vous semblent démodées ou qui ne s'appliquent pas réellement à vous ? Si c'est le cas, rendez-les à la personne de qui vous les avez obtenues ou laissez-les se désintégrer.
- Faites la liste des habitudes et des croyances que vous entretenez quant à l'argent, au travail, aux relations, au parentage, à la santé, au vieillissement, à la religion, à la politique et à la mort. Où les avez-vous prises ? En avez-vous besoin ? Essayez de les supprimer une à une. Imaginez que chaque domaine vous indique spontanément comment vous comporter et quoi faire au lieu d'avoir une opinion arrêtée ou de suivre une règle préétablie. Comment chaque domaine pourrait-il s'élargir ou changer ?

Si vous êtes enlisé dans des habitudes qui favorisent l'ignorance, la privation, l'impuissance, la distraction, le manque d'estime de soi ou les doléances, une seule chose peut combler ce genre de vide et c'est la présence, cette qualité de bonté omniprésente qui est sous-jacente à toute chose. Centrez-vous, emplissez-vous de la présence et vous aurez la « présence d'esprit » de contrer vos habitudes émotionnelles malsaines. Au lieu de vous dire que vous ne savez pas, essayez plutôt de vous demander ce que vous savez déjà à ce sujet. Au lieu de dire à votre amie que vous n'êtes pas un bon danseur, entretenez plutôt la pensée que vous êtes capable de bouger d'une façon intéressante, unique ou créative. Pourquoi *votre version* de la danse ne ferait-elle pas partie de votre vie ? Si vous vous répétez cette même ritournelle concernant votre manque d'argent, dites-vous plutôt : « Pause ! J'en ai eu suffisamment jusqu'ici pour rester vivant et vivre décemment. Je me porte bien. Je peux changer ma situation n'importe quand si c'est assez intéressant pour moi. Cela m'intéresse-t-il actuellement ? Qu'ai-je envie de créer ? » Vous êtes l'auteur de votre propre histoire. Vous avez mystérieusement reçu le cadeau *incroyable* de la vie et, en même temps, vous êtes libre de choisir votre attitude, votre humeur et votre potentiel d'activité. Aucune force ni aucune raison du monde ne sont assez puissantes pour vous empêcher d'être pleinement vous-même si vous le désirez.

Nous ne pouvons pas accélérer le débit d'une rivière. Nous devons suivre le rythme de l'eau, qui nous lie à un flux plus ancien que la vie sur cette planète. L'acceptation de ce rythme, même

***pendant un seul jour, nous transforme, nous
rappelant d'autres rythmes au-delà des battements
de notre cœur.***

- Jeff Rennie

Récapitulons...

L'enlissement dans la négativité est dû à quatre facteurs : le fait de posséder une basse vibration personnelle, d'utiliser la volonté de manière inadéquate, de ne pas travailler harmonieusement avec les ondes et les cycles, et de ne pas être pleinement présent et conscient à chaque instant. Votre vibration personnelle chute quand vous éprouvez de la peur et que vous essayez de la gérer au moyen d'une habitude émotionnelle malsaine, par des méthodes de combat ou de fuite. Il est facile de s'enliser quand la vibration personnelle chute, car les basses fréquences causent d'autres expériences négatives. Si vous essayez d'arrêter une onde ou que vous la forcez à se déplacer selon le diktat de votre volonté, vous susciterez des répercussions et des distorsions dans le flux de votre existence. Si vous essayez de quitter votre expérience ou de vous focaliser sur le vide ou sur des réalités négatives, le manque de présence causera des distorsions et des difficultés.

Le bon usage de la volonté ne consiste pas à forcer, à contrôler ou à résister, mais plutôt à choisir une vibration supérieure, à s'accorder au mouvement de la vague dans laquelle on est et à « suivre le flux », ainsi qu'à « être avec » tout ce qui se passe dans l'instant, pour instiller davantage de présence dans chaque situation afin que la sagesse de l'âme puisse se révéler. En éliminant les pensées qui bloquent l'âme ainsi que les couvertures mentales acquises qui ne sont pas appropriées à votre être, vous créez plus d'espace pour que votre lumière diamantaire circule dans votre corps et dans votre vie. Cela ne requiert aucune force, car votre fréquence vibratoire s'élève naturellement quand elle est laissée à elle-même. Il est plus facile aujourd'hui de vous libérer des vibrations négatives, car l'accélération de la fréquence vibratoire de votre corps et de la planète rend difficile un long enlissement, sans compter que l'élimination de la peur s'effectue beaucoup plus rapidement.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la Note au lecteur au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir votre rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans le langage*. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et « soyez avec » l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Devenez poreux et transparent

Imaginez-vous sous forme de lumière et d'énergie. Une partie de vous, celle qui connaît les nombreuses formes de l'amour et les exerce, brille avec la parfaite transparence du diamant. D'autres parties, où vous vous raccrochez à la peur et au passé, où vous ne faites pas l'expérience de votre être véritable, paraissent imprécises, denses et opaques. Dans ces endroits contractés vivent les formes-pensées obscures, l'énergie libre du champ unifié de l'univers est piégée dans des gouffres et des tourbillons, et cela influence votre expérience de vous-même et de tous les autres êtres puisque vous devez regarder à travers ce filtre sale. En regardant à travers la lentille obscurcie, vous faites l'expérience de la douleur, de la limitation, de la pénurie et des émotions négatives, et vous pouvez facilement penser que l'obscurité réside chez les autres.

L'aspect positif, c'est que vous êtes en voie de devenir entièrement transparent, soit de ne rien retenir pour vous, de libérer l'ego, d'être souple et adaptable, poreux et perméable. Cela veut dire vivre sans le besoin d'une identité fixe ou d'une histoire établie, sans des limitations, des croyances, des peurs ni des comportements réactionnaires. Quand vous lâchez prise et que vous vivez dans la confiance ou la foi, vous devenez davantage transparent. Chaque fois que vous cessez d'être sur la défensive, suffisant, agressif, dogmatique ou compétitif, votre lumière diamantaire a de meilleures chances de briller à l'extérieur de vous. Chaque fois que vous êtes souple et pleinement dans l'instant présent, sans attentes ni projections vers le futur ou dans le passé, vous augmentez votre capacité de tout recevoir.

Une énergie et une conscience prodigieuses dépassant tout ce qu'il vous est possible d'imaginer à présent circulent librement dans le Champ. Si vous entretenez de trop petites idées ou si vous vous contractez dans le doute et la négativité devant la possibilité d'une plus grande conscience de soi et d'une plus grande expression de soi, l'énergie ne peut vous traverser. Et dans ce cas, vous ne pouvez savoir ce qu'elle sait. Elle ne peut vous instruire ni vous aider à créer. Lorsque l'énergie d'un champ s'intensifie – ce qui arrive à l'heure actuelle au champ de la Terre –, vous vous intensifiez également puisque vous faites partie de ce champ. Si vous vous raccrochez, si vous vous retenez, si vous résistez, votre opacité bloque les ondes et vous vous mettez bientôt à trembler – comme un chien s'ébroue en sortant de l'eau – afin de déloger l'énergie bourbeuse agglutinée en vous, de nettoyer vos voies énergétiques et de passer à une confortable harmonisation avec le champ dans lequel vous vivez.

Où vous retenez encore de la négativité et de la contraction – ou de l'opacité –, vous subissez de la souffrance et du désordre. Plus vous vous

permettez de transparence, moins vous subissez de perturbations. Quand une énergie intense traverse une personne transparente, elle produit un sentiment de divinité accrue, d'enthousiasme et de lumière. Prêtez attention à l'image de la lumière diamantaire et ressentez cette clarté brillante en vous et autour de vous. Imaginez qu'elle s'étend à l'infini. Avec son aimante sagesse innée, la lumière diamantaire imprègne chaque particule, chaque onde et chaque être. Le vide est une illusion. Harmonisez-vous avec le ton de la transparence cristalline résonant dans tout l'espace-temps. Devenez son intense pureté. Mettez-la partout en vous. Qu'elle absorbe les ombres et les anéantisse par sa formidable présence. La clarté totale vient avec la libération totale et l'acceptation totale de tout ce qui est.

Ressentir votre fréquence vibratoire natale

Avec mon bras en guise d'oreiller, je m'aime vraiment sous la lune vaporeuse.

- Yosa Buson

Alors qu'elle se rétablissait d'un traitement du cancer, Lisa me confia qu'un soir, pendant qu'elle lisait au lit, son corps s'était mis à vibrer, non pas de l'anxiété stressante ou de l'agitation nerveuse qui s'emparaient souvent d'elle pendant sa guérison, mais de béatitude. Son corps était heureux ! Sans raison précise. Elle avait alors dirigé sa conscience sur cet état unique, fusionnant avec son heureuse énergie, et elle avait goûté simplement ce que son corps faisait de lui-même. « Quelle puissante force de guérison ! s'était-elle dit. Comment un cancer ou une infection des sinus ou même une contusion peuvent-ils exister dans une réalité aussi merveilleuse ? Si mon corps sait faire cela, pourquoi donc suis-je tombée malade ? » Ce soir-là, elle avait découvert qu'elle aimait sa propre énergie, que la « vraie Lisa » possédait quelque chose de très beau, et elle avait seulement voulu en jouir, ressentir sa propre essence à jamais. Elle était restée éveillée durant des heures, savourant la communion de son corps avec lui-même. Elle m'a déclaré que cet état était si mémorable qu'il lui suffisait d'y repenser pour le recréer.

Vous possédez aussi en vous une vibration incroyable, une résonance qui transmet l'amour de votre âme, la vérité, l'abondance et la joie. Émanant de vos minuscules « entités quantiques », cette vibration traverse vos cellules et vos tissus pour remplir l'espace autour de vous. Elle est toujours là et elle demeure fiable et cohérente. C'est votre *fréquence n*, la vibration de votre âme telle qu'elle s'exprime par votre corps. Je la qualifie de « fréquence natale » parce qu'elle transmet la plus proche expérience du ciel que nous puissions obtenir sur terre. Notre fréquence vibratoire natale est comparable à une boussole : quand nous harmonisons notre *vibration personnelle* quotidienne fluctuante avec cette énergie essentielle et naturellement de haute fréquence, notre vie se

stabilise et se déroule dans le bonheur et l'harmonie.

Quand, à l'instar de Lisa, nous sommes dans notre fréquence vibratoire natale, nous nous sentons tellement bien ! Nous nous aimons et nous aimons tellement la vie que nous nous demandons comment nous avons pu vivre autrement que dans cet état. Les idées et les réponses qui surgissent de notre fréquence natale sont toujours justes et elles favorisent l'expression de notre âme. Il est un peu choquant, vraiment, que nous puissions perdre notre fréquence natale dans le brouhaha du quotidien, mais c'est pourtant ce qui se produit régulièrement. Parfois, comme dans le cas de Lisa, notre fréquence natale s'affirme spontanément, mais, le plus souvent, il nous faut la chercher, l'inviter et fusionner avec elle.

Pour la transformation de votre vie et votre entrée dans l'âge de l'Intuition, il est essentiel pour vous de trouver votre fréquence natale, de vous y détendre et de la partager. Considérez-vous comme une âme ayant un corps, non comme un corps ayant une âme.

- Wayne Dyer

Vous avez atteint un tournant magique

Vous avez éliminé vos habitudes émotionnelles malsaines et vous avez appris à élever la fréquence de votre vibration personnelle. Lorsque vous atteignez le sommet de cette phase du processus transformationnel, la vie peut devenir intense et chaotique, voire parfois désespérante. Les vieilles méthodes ne fonctionnent plus. Vous vous sentez peut-être alors sacrifié, dépourvu d'imagination, et incapable d'aller plus loin. Vous êtes passé de la peur à l'amour juste assez pour que votre vieille réalité se déstabilise et que la nouvelle, celle de votre âme, commence à percer. À ce stade, votre vie peut mal fonctionner et vous devez peut-être abandonner des objectifs, des biens, des gens ou une partie de votre mode de vie. Vous pouvez perdre des aspects complets de votre identité, de votre motivation et de vos habitudes confortables. Il est important alors de ne pas reculer, de ne pas retomber dans des réactions de lutte ou de fuite. Ce qui se passe en réalité, c'est que votre âme vous dit ceci : « Tu n'es plus ce vieux soi limité. Il est temps de découvrir qui tu es vraiment et ce que tu peux faire. » C'est à ce stade que le phénix s'enflamme et se change mystérieusement en or. C'est là que vous devez choisir qui vous voulez être réellement.

Ne craignez pas le sentiment d'étrangeté. Le futur doit entrer en vous longtemps avant de se produire. Attendez simplement sa naissance, l'heure de la nouvelle clarté.

- Rainer Maria Rilke

Comment trouverez-vous votre nouvelle identité ? Devriez-vous être comme votre héroïne ou votre héros préféré ? Ne vous inquiétez pas, vous n'aurez pas à imiter personne, car votre nouvelle identité sera uniquement vôtre et vous conviendra parfaitement. Vous ne la trouverez cependant pas à l'extérieur de vous. Elle est encodée dans votre fréquence vibratoire natale et, si vous vivez dans cette dernière, cette nouvelle identité se déploiera telle une nouvelle feuille. Tandis que votre monde extérieur se fissurait et se détériorait, vous vous êtes reconstruit et renouvelé intérieurement. Votre infrastructure intérieure invisible est presque complète. Le tournant magique du processus transformationnel survient quand vous cessez de prêter attention à votre vieux monde, avec tout son désordre et son affairément trépidant, et que vous vous concentrez entièrement sur le pouvoir animique de tout recréer. Ici, la difficulté est la suivante : de votre point de vue, de *l'intérieur* de l'affairément trépidant, il semble que si vous vous arrêtez ou lâchez prise, vous perdrez tout, vous tomberez dans le vide et vous échouerez possiblement ou vous mourrez. Évidemment, c'est là la vision folle et désespérée de l'ego, non celle de l'âme. Quand vous aurez l'impression

d'affronter le vide, vous serez en réalité sur le point de vous retrouver, et ce, d'une nouvelle et bien meilleure façon.

Il est temps de vous détendre et de lâcher prise

La vie vous donne avec compassion un lien de connexion, une phase de transition entre l'ancien et le nouveau. À l'exemple d'un bateau franchissant le canal de Panama, vous traverserez des « écluses » de conscience, passant graduellement d'un niveau inférieur à un niveau supérieur. Pour faire l'expérience de cette période, il suffit de vous détendre. Vous n'avez pas à tout savoir sur votre avenir ou le déroulement de votre transformation. Vous pouvez décompresser, moins vous préoccuper du monde extérieur, et cesser de forcer les choses. Vous ne devez à personne une description de vos goûts et de vos aversions, de vos succès et de vos échecs, ou de vos projets d'avenir. Vous pouvez être comme votre chien ou votre chat : parfaitement réel, parfaitement heureux et parfaitement indéfini. Vous êtes une force mystérieuse qui regarde le monde par deux yeux magnifiques et qui émane d'un corps vibrant de bonheur. Vous pouvez être vous-même sans maintenir un ego. Vous n'éclaterez pas et ne disparaîtrez pas si vous lâchez prise.

Bien sûr, il y aura des moments où, à l'approche de la fin, votre ego usera de divers stratagèmes habiles pour conserver le contrôle. L'idée de vous accorder une pause et de « laisser les champs en jachère » pendant un court moment suscitera des cris intérieurs du genre : « Mais je ne *peux pas* arrêter ! Si je ne fais pas telle chose, je vais me retrouver tout seul » ou « J'ai des factures à payer et des gens comptent sur moi », ou encore « Je vais descendre la pente et m'enfoncer ». Votre ego vous convaincra de reprendre un vieil emploi qui ne vous convient plus, et ce, uniquement pour être en sécurité ou pour devenir, dans votre nouvelle identité, une victime agitée et sans contrôle. Votre ego vous décrira toujours le lâcher-prise comme une situation en noir et blanc dans laquelle les deux options comportent la souffrance : « Ou bien je me sacrifie en faisant quelque chose qui n'est plus avantageux pour moi ou bien je sacrifie tout ce que j'ai en tombant dans le vide. »

Lâcher prise, c'est simplement retourner à l'Être. Le faire adéquatement, c'est se centrer

Lâcher prise ne représente pas un sacrifice et ce n'est pas non plus tomber dans la paresse. C'est simplement retourner à l'Être. C'est le passage d'une focalisation sur l'action et ses résultats à un état intuitif où l'on « est avec » ce qui se trouve dans l'instant, le percevant et l'appréciant. C'est passer du bruit au silence. Lâcher prise adéquatement, c'est se centrer, ce qui conduit toujours à la fréquence vibratoire natale.

S'arrêter et lâcher prise, ce n'est pas perdre quelque chose

Pour entrer dans la phase de repos et de mûrissement entre l'ancien et le nouveau, vous n'avez pas à tout arrêter et il n'est pas nécessaire que cela prenne beaucoup de temps. Vous n'avez pas à expérimenter la pureté de cette pause, qui peut durer quelques instants, une journée ou une semaine. Votre âme n'a besoin que d'une chance d'émerger dans un espace vierge pour imprégner votre vie, de sorte que vous la ressentiez réellement. Rien ne sert de vous demander avec impatience combien de temps cela prendra.

Margaret a récemment développé une maladie qui doit être surveillée avec soin. Ses parents viennent de mourir, la laissant seule responsable de leur propriété. Il n'y a plus de communication dans son couple. Elle a cessé de peindre parce qu'elle n'a plus de place pour exercer son art. Enfin, ses tentatives dans le domaine de la thérapie n'ont pas attiré beaucoup de clients. Elle se sent enlisée et déprimée. Elle désire un changement, mais ne sait pas par où commencer. Sa maison est remplie d'œuvres d'art fabuleuses, de fétiches et d'objets de collection uniques. Il y a toutefois tellement d'objets qu'il est difficile de faire le ménage, et la poussière s'accumule. Sa cour n'est pas entretenue, elle est infestée de rats, les voisins ont fait tomber la clôture sur son terrain et ne font rien pour la réparer. La vie s'embrouille parce que son ego essaie d'éviter le lâcher-prise et l'affrontement d'une peur subconsciente. Elle a oublié sa fréquence natale dans la complexité de sa vie. Quand nous nous sentons ainsi encombrés, c'est souvent parce que nous ne sommes pas pleinement « en » nous-mêmes et que d'autres gens envahissent notre espace pour « nous trouver ».

J'ai conseillé à Margaret d'éliminer d'abord la pression en interrompant son dialogue intérieur, qui était une répétition constante de ces variantes : « Je ne peux pas », « Je dois » et « Je devrais ». Dans le calme, elle pourrait ainsi retourner à son être généreux, joyeux et créatif, faire un peu d'espace en elle, voir ce qui surgirait de cet état plus agréable, et ne faire que cela pendant un certain temps. En effet, elle pourrait s'imaginer qu'elle est un matelas à mémoire de forme qui est déformé et qui retrouve lentement sa forme originelle. Je lui ai aussi conseillé de vider une pièce de ses objets et d'être avec l'espace et les murs vides, de voir quelles sensations et quels problèmes subconscients surgiraient, puis de voir quels objets voudraient retourner dans la pièce. « Mais je n'ai aucun endroit où les mettre, car le garage est déjà plein de boîtes », m'a-t-elle dit. À la fin de notre entretien, elle ne comprenait pas tout à fait ce que j'avais dit, puisque ce n'était pas lié directement à ses problèmes concrets.

Quelques jours plus tard, elle m'a téléphoné pour me dire qu'elle était anxieuse et qu'elle n'arrivait pas à dormir. Il était évident que son ego avait transformé mes conseils en obligations et qu'elle avait l'impression d'avoir été mal comprise. Elle m'avait « entendue » nier l'idée qu'elle voulait en réalité être une thérapeute et non une artiste, ce qu'elle avait pris à cœur après que d'autres conseillers lui eurent affirmé qu'elle était « censée » être une thérapeute. Elle se faisait une idée particulière de la thérapeute, fondée sur celles qu'elle avait déjà vues. Il y avait là un problème dont la signification avait été largement cachée par les autres problèmes qu'elle avait décrits. Sous cette question du métier de thérapeute se trouvait le véritable problème : Margaret ne s'accordait pas le droit de faire ce *ocelle* voulait. Elle avait vécu en fonction des affirmations et de l'exemple des autres, dans le désintéressement au lieu de la célébration « égoïste » de son originalité. Se sentant privée et sacrifiée, elle avait une peur primaire d'être annihilée si elle cessait de faire passer les autres en premier.

Je lui ai conseillé encore une fois d'abandonner les images et les idées de ce que sa vie *devrait* être, de retourner au simple « état d'être » et d'agir spontanément à partir de là, en se donnant le droit de suivre ses nouveaux intérêts et ses nouveaux désirs, un à la fois. Alors, sa *propre* forme de thérapie se manifesterait, si elle le voulait bien, et cette thérapie pourrait se fonder sur l'art, l'enseignement ou la musique, des choses qui l'avaient toujours intéressée. Cependant, il faudrait d'abord qu'elle interrompe son vieux schème et qu'elle retourne à sa fréquence vibratoire natale.

***Si je crée avec mon cœur, presque tout fonctionne,
mais si je crée avec mon mental, presque rien ne
marche.***

- Marc Chagall

Quand nous sommes en pleine action et concentrés sur un résultat, il est difficile de saisir qu'un progrès peut concerner l'Être. Les solutions semblent devoir résider dans un accroissement des actes et des possessions : « Si *j'avais* des voisins différents. Si je *gagnais* davantage d'argent. Si je pouvais *obtenir* suffisamment de clients à guérir. » L'ego veut un plan stratégique complet en dix étapes clairement définies, à exécuter en une semaine. Pourtant, si l'on ne met pas l'ego en mode « pause », la magie de l'âme ne peut pas opérer. Votre fréquence vibratoire natale fera surface dès que vous cesserez de prêter attention à ce qui ne vibre pas en harmonie avec votre être le plus enfantin, le plus joyeux et le plus curieux. Vous commencerez à la ressentir dès que vous tournerez vos pensées vers les qualités de l'âme. Elle vous attend dans le silence et elle fera la moitié du chemin lorsque vous irez vers elle.

Quand et comment tomber dans votre fréquence natale

La découverte de votre fréquence natale constitue réellement le grand tournant du processus transformationnel. Voici l'un des secrets de la vie les mieux gardés : quand vous pensez tomber dans le vide, vous retournez en fait à vous-même ; ce que vous croyez vide est en réalité plein ; quand l'ancien prend fin, le nouveau débute immédiatement. C'est quand la panique et la complexité sont à leur maximum, et que vous recourez à votre volonté pour vous maîtriser et contrôler votre vie, que certaines choses doivent se produire :

1. Appuyez sur le bouton « pause » et interrompez votre dialogue intérieur. Passez de l'état d'esprit qui vous fait penser que vous avez « un problème » à la sensation de vous plaire en vous-même, ne fût-ce qu'un tout petit peu.
2. Entrez plus profondément dans votre corps, calmez-vous, écoutez le silence, libérez votre énergie et occupez davantage d'espace. Vous êtes chez vous.
3. Concentrez-vous sur les qualités de l'âme, comme la gaieté, la sincérité, l'innocence ou la créativité joyeuse. Cherchez votre vibration fondamentale – votre fréquence natale – et ressentez-la. C'est celle qui existait quand vous étiez un bébé radieux. Pensez au *vous* que vous aimez, à ce que vous ressentez quand vous êtes affectueux, heureux et généreux. Sombrez dans le plaisir de votre être. Que votre fréquence natale imprègne tout votre corps, toutes vos émotions et tout votre esprit.
4. Après vous être imprégné de votre fréquence natale, imaginez-la comme une tonalité et, toujours en imagination, « frappez la tonalité de votre diapason » et laissez ses ondulations se propager en vous et dans le champ qui vous entoure. Donnez librement au monde.
5. Imaginez que votre fréquence natale reprogramme vos cellules et les rééduque tandis que vous jouissez de l'expérience. Quelque chose de nouveau et d'authentique, en harmonie avec cette fréquence vibratoire, émergera de votre espace ouvert et calme. Qu'il s'agisse d'une émotion liée à vos problèmes profonds, d'une curiosité, d'une idée, d'une situation ou d'une personne, suivez l'impulsion et engagez-vous totalement avec elle.

Si Margaret se centrerait dans sa fréquence natale, elle trouverait

facilement des solutions à ses problèmes matériels. Toutefois, ce n'est pas là une simple période d'enlisement ordinaire, mais une occasion de lâcher prise et de renaître. Cette femme se trouve au cœur d'une transformation, passant d'une vieille réalité et d'une vieille identité à une nouvelle vie sans limites. C'est également vrai pour vous, car *la Terre est dans une période de transformation* où il vous est possible d'éliminer toutes vos habitudes limitatives. Si vous faites de cette époque de crise l'occasion d'une amélioration permanente, il ne restera qu'à imaginer ce qui est possible et à choisir « d'y aller ».

Il faut parfois faire de la place encore et encore

Parfois – peut-être à cause de notre identification obstinée au sacrifice et à la souffrance –, la séquence d'actions précédentes doit être répétée plusieurs fois avant que la nouvelle réalité fondée sur l'âme ne prenne racine. Un jour, j'ai consulté un brillant astrologue qui m'a prédit catégoriquement quelques événements de mon avenir, dont ceux-ci : « Votre mère va mourir cet automne » et « Vous ne vous marierez jamais, et si vous le faites, vous ne serez pas heureuse ». Je suis rentrée chez moi en état de choc et j'étais si bouleversée que j'ai fini par pleurer. Je me suis mise à méditer pour me calmer et, au cours de ma méditation, j'ai eu une vision. J'ai vu le futur sombre qu'il m'avait prédit s'étendre dans l'espace en émergeant de moi sous la forme d'une grille hachurée composée de lignes vertes ondulant doucement dans le noir – à l'exemple des graphiques informatiques –, les événements négatifs brillant à divers nœuds. Je me suis rendu compte que j'investissais de l'énergie dans sa vision simplement en la regardant et que j'en augmentais la force vitale, aidant ainsi cette réalité à devenir un fait. Quelle perte de temps !

À ce moment, toute la grille de lignes, mon futur potentiel, fit une rotation d'un demi-degré et disparut totalement. Ne restait plus qu'un espace noir velouté s'étendant à l'infini et me soutenant. Tout était parfaitement calme et silencieux. J'ai alors fait mentalement une rotation arrière d'un demi-degré et les lignes sont réapparues avec leur potentiel négatif. J'ai refait encore la rotation et, encore une fois, il ne restait plus que l'espace. Je suis restée dans l'expérience de cet espace infini, qui était beaucoup plus agréable que l'avenir affreux qui avait été jeté sur moi comme une couverture mouillée. C'était une sensation un peu étrange que celle de ne pas avoir d'avenir, de ne pas avoir de « plan », mais je me suis rendu compte que cet étrange sentiment était en réalité la *liberté*. J'ai vu que je n'avais jamais connu la liberté auparavant, même si je m'étais toujours battue pour elle, et que mon avenir serait médiocre si je tentais de le créer avec mon esprit limité. Je savais que ma vie jaillirait de cet espace noir velouté sans aucune limitation si je restais simplement dans ce plaisir, avec des attentes positives, et si je faisais confiance à la bonté.

Au cours des mois qui suivirent, chaque fois que je prenais conscience d'être dans la « grille verte », avec des pensées négatives, je faisais mentalement une rotation d'un demi-degré et je laissais mes plans – même les positifs – disparaître dans l'espace. Je m'exerçai donc à être spacieuse plutôt qu'encombrée. Ma mère n'est pas morte cet automne-là. En fait, elle a guéri miraculeusement d'un cancer apparu soudainement et, plusieurs années plus tard, elle est toujours l'une des personnes les

plus positives et les plus énergiques que je connaisse. J'ai rapidement éliminé les blessures de mes relations passées, ma créativité a pris de nouvelles directions et j'ai visité des pays que je n'aurais jamais pensé voir. Plus important encore, j'étais en paix.

Si vous connaissez vos préférences au lieu de vous soumettre humblement à celles qui vous sont imposées par le monde, votre âme restera vivante.

- Robert Louis Stevenson

Nous mûrissons naturellement comme des fruits dans un arbre

Dans votre fréquence natale, vous vivez l'heureuse expérience « d'être avec » la vie telle qu'elle est, là où réside la simple vérité, celle qui vous délivre. Vous avez maintenant conscience d'être régénéré, d'explorer profondément toutes les *superpositions* ou les options multiples de réalité que vous possédez dans votre état d'onde et qui établissent de nouvelles expériences sans que votre esprit ait besoin de le savoir. Les formes de votre vie peuvent se dissoudre ou non quand vous ne leur prêtez plus attention, selon que votre âme en a besoin ou non. Elles peuvent se dissoudre et réapparaître plus tard en une version mise à jour. L'important, c'est que vous avez besoin de *vous-même* actuellement ; les formes se décideront d'elles-mêmes. Parfois, vous n'avez besoin que d'une petite plongée temporaire dans l'étang de l'âme. Parfois, vous avez besoin d'un temps d'arrêt de quelques jours ou même de quelques mois ou de quelques années d'errance sans but. Parfois, vous avez uniquement besoin de cesser de générer des parasites négatifs, et de vous connecter plus profondément à ce que vous avez. La vie ne s'arrête jamais complètement.

Je pensais que les fruits de mon nouveau citronnier nain seraient toujours durs et verts, mais, comme par magie, au bon moment de la saison, les citrons sont devenus charnus, tendres et juteux. Je ne peux pas les forcer à mûrir ; ils prennent tout le temps dont ils ont besoin, réalisant leur potentiel comme eux seuls savent le faire. Avec votre fréquence vibratoire natale, vous n'avez pas besoin de la volonté pour avancer. Si vous suivez le flux de votre onde, si vous éliminez ce que l'égo vous présente comme les seules options possibles et si vous maintenez une pleine présence, le temps du mûrissement sera d'abord un apaisement, puis vous vous sentirez plein de vous-même, tel un enfant. Vous perdrez la trace du temps, tandis qu'il y aura aussi le plaisir de quelque chose s'apprêtant à naître. Vous sentirez peut-être que le moment de la naissance n'est pas encore venu, mais, quand il viendra, ce sera merveilleux ; vous serez confiant à l'idée que votre âme fait un travail fantastique en vue de produire le nécessaire. Finalement, au moment où vous vous y attendrez le moins, le fruit tombera de l'arbre et la surprise d'une grande idée, d'un projet, d'une situation, d'un acte instinctif, d'un événement ou d'une personne bénéfique naîtra.

Votre potentiel est illimité

Quand on examine l'idée du renouvellement, il est utile de savoir qu'en évoluant et en éliminant le besoin de l'ego de posséder une identité spéciale, on sera plus libre de puiser à même le savoir et l'expérience de l'ensemble des vies qui ont été vécues sur terre, dans toutes les expériences des âmes dans d'autres dimensions, ainsi que dans chaque « superposition » possible de la réalité quantique. Votre identité, et donc votre créativité, est vraiment illimitée : ce qui reviendra jusqu'à vous lorsque vous aurez lâché prise pourra être assez miraculeux, quelque chose dont vous êtes même incapable de rêver à l'heure actuelle. Conservez actives votre foi et votre imagination d'enfant, car c'est ainsi que vous reconnaîtrez ce qui veut devenir réel.

Découvrez le plaisir d'être dans votre corps

Pour trouver votre fréquence vibratoire natale, vous devez, comme je l'ai mentionné plus haut, porter pleinement votre attention au-dedans de votre corps, fusionner avec lui et ressentir ce qui se passe. La raison en est simple : votre âme – et donc votre fréquence natale – imprègne tout votre corps, mais si votre esprit n'est pas également dans celui-ci, vous ne ressentirez pas consciemment votre âme et elle ne sera pas réelle pour vous. Il y a cependant un problème, dû à la tendance de votre corps à résonner comme un diapason et à changer de vibration pour correspondre à celles de votre environnement. Bien que la haute fréquence vibratoire de votre âme soit toujours présente, elle peut temporairement être camouflée par diverses vibrations inférieures, comme l'inquiétude, la panique, l'envie, la colère ou l'épuisement mental.

Quand la vibration de votre corps devient chaotique à cause de la présence de trop de vibrations de surface perturbatrices, votre esprit a tendance à se projeter dans d'autres lieux ou d'autres époques, ou simplement à « se perdre » dans le vide. Quand il y a trop de stimulations ou que les vibrations sont basses et négatives – si vous ne faites pas ce que vous aimez, si vous êtes pris dans des habitudes émotionnelles malsaines, si vous êtes malade ou souffrant, ou si vous vous êtes abîmé par des drogues ou une mauvaise alimentation –, vous n'êtes pas bien dans votre corps. Quand quelqu'un est « en dehors de son corps », vous pouvez sans doute vous en apercevoir à son regard vide ou absent et à ses réactions ou à ses mouvements apparemment automatiques, dans lesquels il ne semble pas pleinement impliqué. Quand les gens sont en dehors de leur corps, nous n'arrivons pas à bien les sentir et nous devenons anxieux. Nous nous demandons ce qu'ils vont faire ensuite, car ils sont comme des voitures sans chauffeur ! Il vous arrive aussi de ne pas être dans votre corps. La prochaine fois que vous irez au supermarché, souriez à la caissière et essayez d'avoir un contact visuel avec elle ; vous la verrez rentrer dans son corps et se connecter à vous.

En somme, comment se sent-on quand on est réellement dans son corps ? La plupart d'entre nous pensent qu'ils « ont » un corps, que celui-ci se trouve quelque part plus bas qu'eux, en train de faire quelque chose : des battements cardiaques, la circulation sanguine, la digestion. C'est cependant autre chose que d'être dans son corps à un point tel que l'on devient ce corps et que l'on perçoit le monde de son point de vue. Quand vous êtes dans votre corps comme tel, vous êtes comme un animal, au « niveau des yeux » de la vie. Vous avez une *expérience directe* de la vie et une connexion directe avec le monde. Vous réagissez immédiatement aux situations sans faire de pause pour analyser et comparer, et vous êtes

honnête et pleinement engagé dans chaque action. Vous êtes tellement dans l'instant présent que vous pouvez vous dilater et vous contracter instantanément, aller à gauche ou à droite et ajuster parfaitement votre énergie aux circonstances du moment. Certains appellent cela « être dans ses pompes » ou « dans la bonne zone ». Quand vous êtes pleinement dans votre corps, votre regard brille, vous vous faites comprendre instantanément, vous êtes parfaitement convaincant, et si vous êtes aussi dans votre fréquence vibratoire natale, votre corps se sent en sécurité et digne de confiance aux yeux des autres.

Nous ne sommes jamais plus profondément et plus parfaitement nous-mêmes que lorsque nous sommes calmes.

- Eckhart Tolle

Calmez votre corps pour ressentir votre fréquence natale

Quand vous portez votre attention au-dedans de votre corps et que vous vous installez au centre de l'ici-maintenant, vous remarquez peut-être une vibration de surface qui est brute et trépidante si vous avez éprouvé de l'anxiété ou de la douleur ou si votre esprit ou vos émotions ont été sollicités. En fusionnant davantage avec votre corps, vous pourrez rencontrer d'autres vibrations d'une texture énergétique semblable à du papier sablé, à de la cire gommeuse, à de la cendre sèche, à de la glaise froide et humide ou à de l'électricité crépitante de haut voltage. Persistez en cherchant des vibrations encore plus subtiles. Même si vous pensez ne plus rien percevoir, allez plus loin et demeurez vigilant. Vous découvrirez que vos nerfs tremblent et que vos cellules vibrent. Votre corps fait son travail, qui est de rester en santé. Si vous écoutez attentivement, vous pourriez même entendre sa tonalité saine et heureuse.

Le fait de calmer délibérément son corps aide à passer plus rapidement au travers des vibrations de surface discordantes. Souvent, pour se calmer, il suffit de quitter la perception verbale, analytique et linéaire de l'hémisphère gauche du cerveau. En passant à la perception intuitive, esthétique et artistique de l'hémisphère droit, notre énergie s'adoucit et s'ouvre. Elle est plus reposante. Vous pouvez aussi calmer votre corps et élever votre vibration personnelle en accomplissant un mouvement doux et continu, comme la marche, la course, le taï chi, la natation ou le cyclisme. De plus, il est calmant d'accomplir des actions répétitives, comme de se bercer, de se taper sur le corps, de respirer consciemment, de réciter des mantras, de pagayer en kayak ou de jouer du tambour.

Essayez ceci : Entrez plus profondément dans votre corps

En ce moment même, vous avez une occasion d'Être. Portez votre attention au-dedans de votre peau et oubliez qu'il existe un passé et un futur. Ce qui se trouve ici même est fascinant.

1. Dites-vous ceci : « En ce moment même, et dans ce corps, je suis totalement présent. » Ressentez ce que cela signifie et harmonisez-vous avec cette affirmation.

2. Abaissez le son de vos pensées comme si vous ajustiez le volume d'une radio. Vous entendrez bientôt le bruit de votre corps, qui peut ressembler à un tintement, à un bruit blanc ou à un murmure régulier. Imaginez quelque chose de plus profond derrière ou à travers le murmure du corps. Entrez dans le silence qui se trouve au fond de vous-même et qui est toujours là malgré tout bruit physique.

3. Imaginez que vous êtes au centre de votre tête et que vous regardez de derrière vos yeux. En ce point central se trouve un minuscule diamant brillant, lequel émet une lumière transparente qui rayonne dans votre cerveau, vidant votre esprit jusqu'à ce qu'il atteigne un état d'observation neutre.

4. Imaginez que vous êtes à l'intérieur de ce diamant et que vous regardez à l'extérieur, et que ce diamant peut se déplacer dans votre corps comme une minuscule soucoupe volante. Laissez-le descendre dans votre gorge et y flotter. Regardez le monde de ce point de vue avantageux ; votre tête se situe maintenant au-dessus de vous. Volez ensuite jusqu'au centre de votre poitrine, près du cœur, et flottez-y. Regardez le monde. Une partie de votre corps est en haut de vous, une autre est en bas. Vous êtes au milieu.

5. Cette fois, descendez jusqu'à la base de la colonne vertébrale et flottez-y. Regardez le monde de ce point de vue avantageux. Vous êtes beaucoup plus près de l'énergie terrestre, l'esprit qui est dans le cerveau se trouve loin au-dessus, et le corps est en mesure de comprendre les autres corps directement, sans langage.

6. Volez ainsi jusqu'à divers endroits de votre corps et ressentez la vibration dans l'arche du pied, dans une rotule, au bout du majeur, à la base de la langue, au centre d'une vertèbre, dans le cœur, dans le diaphragme. En adoptant ces divers points de vue, vous remarquerez peut-être que vous percevez le monde d'une façon particulière à chaque endroit, qu'un certain genre de conscience est inhérent à chacun. Certains endroits sont incroyablement calmes et sages.

7. Revenez au centre de votre tête, ouvrez les yeux et marchez en prêtant attention à votre environnement, y remarquant seulement les couleurs, les formes, les textures, la température, les odeurs et les bruits. N'étiquetez rien. Demeurez dans l'expérience directe, passant en douceur d'une impression à une autre comme le ferait un animal.

8. Plus tard, essayez de faire une activité privilégiant un ou deux de vos sens : dansez dans votre salon au son de la musique, faites un jus avec des fruits frais mélangés et buvez-le avec lenteur. Remarquez le plaisir de votre corps et notez exactement ce que vous ressentez.

Votre cœur est la clé de votre fréquence natale

La manière la plus apaisante de trouver votre fréquence natale consiste à entrer dans votre cœur et à en activer la conscience, puis à porter affectueusement votre attention sur votre corps et sur la situation présente. Pour le faire rapidement, il suffit de *laisser* la vie être ce qu'elle est, de trouver la sagesse de l'âme dans votre expérience immédiate et de vous rappeler ce que vous ressentez quand vous êtes gentil et généreux. Soyez ainsi envers le moment et tout ce qu'il comporte. D'une certaine façon, tout est parfait ; que cette perfection vous soit révélée. Soyez accueillant.

La fréquence vibratoire natale et le champ électromagnétique du cœur

Dans un article publié dans le numéro d'hiver 2005 du magazine *SHIFT* de l'Institut des sciences noétiques, Rollin McCraty, Raymond Trevor et Dan Tomasino ont traité du champ cardiaque du corps. Ils y affirmaient que « le cœur génère le champ électromagnétique rythmique le plus puissant et le plus étendu de tout le corps ». Ce champ est d'une amplitude soixante fois plus grande que celui du cerveau, il imprègne chaque cellule et il est décelable à environ un mètre du corps. « Les émotions négatives, telles la colère et la frustration, sont associées à un schème erratique, désordonné et incohérent du rythme cardiaque. » Les émotions positives sont en corrélation avec un schème doux et cohérent, et « les émotions positives soutenues paraissent susciter un mode de fonctionnement distinct que nous appelons la *cohérence psychophysiologique* ». Ce mode de fonctionnement se caractérise par « une efficacité et une harmonie accrues dans l'activité et les interactions des systèmes corporels » ainsi que par « une réduction du dialogue mental, une perception réduite du stress, un équilibre émotionnel accru et une augmentation de la clarté mentale, du discernement intuitif et de la performance cognitive ». Il est logique que lorsque les vibrations du cœur sont « cohérentes », le corps, l'esprit, les émotions et l'âme fonctionnent en harmonie, ou peut-être à des octaves d'une même fréquence vibratoire, votre *fréquence natale*.

Il est étonnant de voir ce qui se passe quand les gens ouvrent leur cœur : leurs yeux s'élargissent et brillent, leur visage sourit sans retenue (comme disait ma petite sœur : « Au secours ! Je ne peux pas m'arrêter de sourire ! »), la compréhension envahit leur esprit, et leur troisième œil – le centre énergétique ou chakra du front – s'ouvre, leur procurant des intuitions et des visions soudaines. Si vous appliquez la compassion et la tendresse à la peur qui fait trembler votre corps ou aux contractions qui causent votre douleur physique, et si vous parlez doucement à votre corps comme s'il s'agissait d'un enfant qui vient de tomber de sa première bicyclette, vous entrez dans le champ du cœur. Cette vibration particulière, que les bouddhistes qualifient souvent de « dignité royale », vous aidera à distinguer votre fréquence vibratoire natale.

Essayez ceci : Sondez votre corps pour percevoir votre vibration personnelle

Cette semaine, au moins une fois par jour, centrez-vous en dirigeant votre attention au-dedans de votre peau, vous focalisant sur le point central électromagnétique de votre cerveau et restant réceptif à tout ce que vous percevrez.

- Sondez vos tissus, vos organes, vos os et vos cellules. À quoi ressemble la vibration ? La vibration de surface est-elle suractivée ou sous-activée ? Décrivez-la dans votre journal en employant des adjectifs associés aux sens. Elle évoque quel son ? Elle a quelle apparence ? Quelle texture ? Quel goût ? Quelle odeur ? Quelles émotions lui associeriez-vous naturellement ?
- Ressentez sous les vibrations de surface, en allant aux endroits les plus profonds de votre corps et dans la fréquence fondamentale de votre cœur. À quoi ressemble cette vibration régulière ? Décrivez-la dans votre journal en employant des adjectifs associés aux sens. Elle évoque quel son ? Elle a quelle apparence ? Quelle texture ? Quel goût ? Quelle odeur ? Quelles émotions lui associeriez-vous naturellement ?
- Avec le temps, remarquez comment vous recouvrez habituellement votre fréquence natale avec des vibrations de surface et voyez si vous pouvez vous surprendre « en disharmonie », puis exercez-vous à retourner dans votre centre. Ne recherchez pas un changement de forme. Prenez seulement plaisir à Être.

Votre fréquence natale est plus « réelle » qu'« élevée »

Il est vrai que votre fréquence natale est très élevée, mais ce serait une erreur de croire que vous pouvez l'atteindre en élevant votre vibration ou en « essayant » d'être en haute tonalité. Si vous utilisez la volonté pour tenter d'obtenir ou d'être quoi que ce soit, cela veut dire qu'au fond vous sentez que vous ne l'avez pas déjà ou que vous n'êtes pas naturellement ainsi, qu'il y a un fossé à franchir ou qu'un obstacle empêche l'expérience. Plus vous essayez, plus votre vibration se fragilise et plus elle vous éloigne de votre fréquence natale, naturellement élevée. Vous n'avez pas à générer votre fréquence natale ; elle rayonne toujours librement. Détendez-vous simplement en elle. Plus vous êtes honnête, plus il vous est facile de rester en harmonie avec votre être le plus réel. *Votre vibration personnelle peut varier à chaque minute, mais il s'agit de la garder en harmonie avec votre fréquence natale, de sorte qu'elle finisse par devenir cette dernière.*

À l'instar de Lisa, vous pourriez reconnaître votre fréquence natale par une qualité particulière de l'âme, comme la béatitude, la gaieté, la générosité, la douceur, la joie, la sincérité, la dignité ou la disposition à rire et à vous engager. Cette fréquence peut aussi être une texture énergétique semblable à la soie, au beurre doux, au diamant, à l'air alpin ou à l'eau courante. Vous pouvez la ressentir d'une certaine manière quand vous êtes calme ou en méditation et d'une autre manière quand vous êtes en action. Vous pouvez aussi vous focaliser sur elle en comparant des états vibratoires anciens et plus lents que vous présumiez normaux avec des états vibratoires plus élevés dont vous n'avez peut-être qu'un vague souvenir. Il s'agit de prendre un instantané de votre état de fréquence natale en détails perceptibles, de sorte que vous n'en perdrez pas la trace. Vous avez besoin d'une sensation fiable dans laquelle vous recentrer quand vous êtes déstabilisé par des gens agités ou blessés, quand vous êtes mis hors de votre corps par des expériences qui vous rappellent des traumatismes passés ou quand vous êtes dépassé par trop de choix à faire.

Nous devons être immobiles et toujours en mouvement / Dans une autre intensité...

- T. S. Eliot

Quel est votre pire scénario possible ?

Imaginez que vous avez l'esprit préoccupé par des problèmes sérieux. Des gens vous importunent peut-être et vous distraient ou vous avez trop de préoccupations pour bien réfléchir. Vous craignez peut-être de ne pas réussir ou vous vous inquiétez de la santé d'un être cher. Il nous arrive tous de sombrer dans une humeur qui favorise l'anxiété et l'agitation. Voyez si vous pouvez la susciter et la ressentir temporairement.

Essayez ceci : Faites la liste de vos préoccupations et de vos inquiétudes négatives

1. Puisez dans votre « humeur inquiète » et faites la liste de vos préoccupations selon les catégories suivantes :

- Quels problèmes essayez-vous de régler présentement ?
- Sur quelles questions travaillez-vous dans votre processus personnel de croissance psychologique et spirituelle ? Quelles vieilles blessures semblent refaire surface ?
- Quelles questions liées à l'environnement ou à des gens vous ont dérangé dernièrement ?
- Qui vous préoccupe, et pourquoi ?
- Qu'est-ce qui vous fait peur ou vous rend anxieux ?
- Qu'est-ce qui crée le désordre dans votre vie à l'heure actuelle ?
- De quoi avez-vous besoin physiquement et que désirez-vous à présent que vous n'avez pas ?
- De quelle façon vous sentez-vous privé sur le plan émotionnel ?
- À quoi résistez-vous ? Quel est le conflit qui existe dans votre vie ?
- Quelles choses vous contractent et vous tendent quand vous y pensez ?
- Comment vous sentez-vous piégé ? Comment vous sentez-vous dépassé ?
- Que trouvez-vous injuste dans votre vie ?

2. En vous rappelant certaines circonstances précises où votre vibration personnelle se contracte, où les inquiétudes s'accumulent, vous pouvez facilement ressentir votre état de basse vibration, ce que j'aime appeler votre « vieille réalité ». Choisissez quelques-unes des préoccupations que vous avez indiquées plus haut et décrivez les sensations typiques éprouvées par votre corps lorsque vous êtes accordé aux vibrations négatives. Ressentez la réalité.

3. Dans l'état de tension et d'anxiété que vous avez créé en répertoriant les conditions qui vous limitent et en les ressentant, projetez votre vie dans le futur et peignez un tableau de votre pire scénario possible. Que se passerait-il si tout allait mal, si vous aviez les pires malchances et si personne ne vous aidait ? Imaginez tout cela en détail et prenez un instantané mental afin de vous en souvenir. Puis expirez et détendez-vous.

En étirant au maximum la corde de votre arc, vous irez le plus loin possible dans votre réalité positive quand vous la relâcherez. Il s'agit ici de reconnaître consciemment à quel point est horrible la sensation suscitée par la réalité négative et d'indiquer les sensations corporelles précises qui accompagnent cet état vibratoire. Vous pourriez remarquer un resserrement de la gorge ou de la poitrine, une froideur moite ou une tendance à l'hyperventilation. Vous vous sentirez peut-être lourd et sombre intérieurement ou vous voudrez exploser tel un engin nucléaire et tout écraser autour de vous. Ces tendances sont liées à vos méthodes inconscientes de gestion du stress.

Quel est votre meilleur scénario possible ?

Changeons maintenant de côté pour considérer les choses que vous appréciez ou les actions utiles que vous aimeriez effectuer pour les autres. Vous rêvez peut-être de vacances agréables, d'une pièce de théâtre que vous irez voir ou d'un projet créatif que vous allez bientôt entreprendre. Vous êtes peut-être heureux pour un ami qui a eu de la chance. Il nous arrive tous de tomber dans une humeur tout à fait opposée à la précédente, une humeur qui favorise l'enthousiasme et l'activité. Mobilisez-la et ressentez-la.

Essayez ceci : Faites la liste de vos expériences positives

1. Puisez dans votre « humeur joyeuse » et faites la liste de vos réactions aux situations suivantes. En vous connectant au souvenir de ces expériences, sentez votre corps perdre toute tension résiduelle laissée par l'exercice précédent et entrez en résonance avec vos qualités animiques. Rappelez-vous une ou plusieurs expériences spécifiques où :

- Votre instinct vous a fait prendre une grande décision.
- Une occasion fabuleuse s'est présentée ou quelqu'un a été incroyablement généreux à votre endroit.
- Vous avez rencontré des gens qui vous semblaient des âmes sœurs, des amis ou qui appartenaient à votre famille d'âmes.
- Vous avez été généreux sans vous soucier d'un remboursement ou d'une reconnaissance.
- Vous avez entendu des vérités ou des informations importantes qui vous ont fait évoluer.
- Vous avez été profondément calme, apaisé, satisfait et reconnaissant, et vous avez eu l'impression que « tout était bien ».
- Vous avez eu une vision et vous l'avez fait se réaliser selon vos propres normes.
- Votre imagination était merveilleusement fertile, des idées originales vous venaient comme par magie.
- Vous avez vécu une période marquée par la synchronie, la chance, la facilité et la coopération d'autres personnes talentueuses.
- Vous avez reçu exactement ce dont vous aviez besoin sans avoir à le demander.
- Vous ressentiez un tel bien-être que personne n'aurait pu vous l'enlever.
- Vous étiez en compagnie d'un animal merveilleux ou dans un endroit magnifique de la nature, vous sentant connecté à la vie et peut-être au Divin.

2. En ravivant ces circonstances particulières où votre vibration personnelle s'accroît, quand le succès et la chance aboutissent à de plus grandes possibilités, vous pouvez facilement identifier et ressentir votre fréquence natale ainsi que la « nouvelle réalité ». Choisissez quelques-unes des réactions que vous avez répertoriées plus haut et écrivez les sensations typiques que votre corps éprouve

lorsque vous êtes accordé aux vibrations positives. Ressentez la réalité.

3. Dans l'état d'enthousiasme et d'équilibre que vous avez créé en listant les expériences positives que vous avez vécues et en les ressentant, projetez votre vie dans le futur et peignez un tableau de votre meilleur scénario possible à partir du point de vue d'aujourd'hui. Que se passerait-il si tout allait bien, si vous étiez très chanceux, si tout le monde vous aidait, si toutes les qualités positives s'accroissaient naturellement et si vos aptitudes se développaient ? Imaginez tout cela en détail et prenez un instantané mental afin de vous en souvenir. Puis expirez et détendez-vous.

Encore une fois, il s'agit de reconnaître consciemment à quel point la réalité positive est fabuleuse et inspirante, et d'indiquer les sensations corporelles particulières qui accompagnent cet état vibratoire. Vous pourriez remarquer une chaleur qui se propage, un soulagement, une énergie bouillonnante, une expansion de votre champ énergétique ou un désir de briller et de rayonner. Vous vous sentirez peut-être généreux, affectueux et tendre. Vous serez peut-être aussi excité qu'un cheval de course avant le départ.

Essayez ceci : Faites la navette entre les deux états

Vous avez désormais deux états d'être bien définis entre lesquels choisir. C'est comme un combat professionnel entre deux adversaires. Dans un coin, l'état vibratoire illusoire de l'enfer, qui vous empêche de ressentir votre âme ! Dans l'autre, la véritable fréquence natale du ciel, qui révèle qui vous êtes réellement ! Vous avez fait la navette aléatoirement entre les deux, mais le temps est venu de prendre en charge votre mouvement afin de ne pas demeurer trop longtemps dans le monde de la peur et de la souffrance.

1. Du point de vue avantageux de votre fréquence natale, essayez de passer du côté opposé et de vous fondre de nouveau dans l'état contracté et sacrifié du pire scénario possible. Rappelez-vous votre liste de problèmes et retombez dans cet état. Remarquez ce que vous ressentez.
2. Maintenant, détendez-vous et retournez dans votre fréquence natale. Revoyez votre liste d'expériences positives et harmonisez-vous avec ces hautes vibrations. Remarquez ce que vous ressentez et les changements qui surviennent dans votre corps.
3. Retournez cette fois à la vibration contractée et harmonisez-vous avec elle, fondez-vous en elle et devenez elle. Remarquez la sensation de votre corps. Aimez-vous cet état ?
4. Retournez ici à votre fréquence natale. Ressentez l'ouverture du cœur, la détente, le naturel, la fluidité, le consentement. Votre corps aime-t-il cet état ?

Après avoir ainsi fait la navette entre ces deux extrêmes, soit le pire scénario possible et le meilleur scénario possible, vous remarquerez qu'il vous faut travailler un peu pour retourner à l'état contracté. Après quelques fois, votre corps se demandera sans doute : « Est-ce bien *nécessaire* ? » Il n'est pas facile de garder ce niveau de contraction et de fausseté, et pourtant nous le faisons sans cesse. Par contraste, vous pouvez constater à quel point les choses fonctionnent facilement quand vous êtes dans l'état du meilleur scénario possible, harmonisé avec votre fréquence natale.

À vous de choisir ce que vous voulez ressentir

Qu'attendez-vous pour vous sentir bien ? Chaque jour, dans les petites situations comme dans les grandes, vous avez le choix d'être contracté et anxieux ou centré en vous-même. À vous de choisir ce que vous voulez ressentir et qui vous voulez être. Personne d'autre ne peut créer pour vous les conditions de votre bien-être si vous n'avez pas décidé de ressentir celui-ci. Vient un moment dans la vie où chacun doit décider de bien se porter, d'être en santé et de ne pas attendre que les situations ou les problèmes se règlent tout seuls. La vie est courte, aussi bien y prendre plaisir. Jouir de chaque instant, un instant à la fois, n'est pas une tâche si difficile.

C'est là que nous devons être très honnêtes et nous poser des questions blessantes, humiliantes, et pourtant libératrices. Suis-je répréhensible de condamner les autres ? Est-ce que je ralentis mon évolution en voulant à tout prix que les autres m'apportent un sentiment de sécurité ou fassent des choses pour moi ? Est-ce que j'hésite à mener une bonne existence parce que je ne veux pas admettre que j'ai commis une erreur ? Est-ce que j'entretiens ma souffrance parce que je suis trop paresseux pour trouver mieux ? Est-ce que je suis fier de moi ? La question la plus importante de toutes est celle-ci : est-ce que je suis prêt à abandonner mes vieux comportements, à me transformer et à découvrir à quel point la vie peut être agréable quand je ne la contrôle pas ?

En examinant les réponses à ces questions, remarquez quelles sont vos excuses. Comment expliquez-vous aux autres et à vous-même votre manque de courage ? Nous avons tous des justifications pour ne pas vivre pleinement. Pourtant, chaque fois que vous énoncez les vôtres, cela génère une honte profonde, ce qui rend plus difficile l'action de lâcher prise.

Il est également utile de se rendre compte que ce corps que nous avons, qui est assis ici en ce moment même [...] avec ses douleurs et ses plaisirs [...] est exactement ce dont nous avons besoin pour être pleinement humains, pleinement éveillés et pleinement vivants.

- Pema Chödrön

Examinez votre vie pour voir à quoi ou à qui vous avez donné le pouvoir de vous expulser du sanctuaire de votre fréquence natale. À quoi avez-vous permis d'être plus important que votre espace intérieur ? Est-ce à la négativité de la politique ou bien à une maladie, à un patron fou, à des chauffeurs maladroits, à des chiens qui jappent chez les voisins, à un fils

alcoolique, à l'absence d'une note de remerciement ? Si vous voulez commencer votre nouvelle vie de haute fréquence, vous devez reprendre le pouvoir que vous avez donné à toutes ces choses-là. Cela signifie les laisser faire lorsqu'elles surviennent et choisir votre fréquence natale plutôt que votre « fréquence contrariée ». Focalisez-vous intensément sur les effets de votre fréquence natale sur votre corps, sur vos émotions et sur vos pensées.

Lorsque vous aurez opté de manière explicite pour votre fréquence natale et que vous y retournerez promptement chaque fois que vous l'aurez quittée, vous pourrez faire quelques affirmations qui vous aideront à vous rappeler que sa réalité est la *seule* qui soit. Par exemple : « Je vais cesser de transmettre ma souffrance. Je ne dirai rien ou ne ferai rien qui pourrait causer de la souffrance physique, émotionnelle ou mentale à autrui. Je ne penserai pas à moi-même ou aux autres d'une façon qui réduirait notre magnificence ou notre potentiel. Je vais chercher les bonnes raisons de mon expérience. Je serai honnête avec compassion. Je ferai confiance à mon âme et j'agirai en fonction d'elle à chaque instant. » Quand vous choisissiez intentionnellement votre fréquence natale, vous ne faites rien de moins que de catalyser votre illumination et celle de tous.

Votre corps de lumière diamantaire est au volant

Pour vous retrouver et pour maintenir votre fréquence vibratoire dans un contexte qui ne vous est pas familier, il est important de vous rappeler qui vous êtes. Vous êtes un être illimité fait de conscience et d'énergie, connecté à tout ce qui est au moyen d'un champ unifié qui coordonne et régule *parfaitement* le flux de la création. Votre substance fondamentale est la lumière. Quand je me suis mise à faire des lectures intuitives pour d'autres, j'ai appris à dire silencieusement à mes clients : « La lumière qui est en moi reconnaît et aime la lumière qui est en vous. » En ressentant cette vérité, j'ai créé immédiatement une importante harmonisation. Avec les années, j'en suis venue à voir l'énergie animique des gens comme une lumière diamantaire et transparente. Elle ne retient rien, elle n'a aucun blocage, et elle brille de pureté et de clarté. Il vous est possible d'utiliser la puissante méditation qui suit pour retrouver votre fréquence natale quand vous la perdez. Avec un peu d'exercice, vous réussirez à le faire en quelques secondes, par exemple avant une réunion, avant une conférence ou même en conduisant votre voiture.

Essayez ceci : Activez votre corps de lumière diamantaire

1. Détendez-vous, centrez votre attention au-dedans de votre corps, soyez totalement dans l'instant présent, et créez en vous le calme et la réceptivité. Rappelez-vous votre liste d'expériences positives.
2. Imaginez que votre corps de lumière diamantaire apparaît derrière vous. Ce corps a exactement la même apparence que vous, mais il est fait d'une pure lumière transparente et il n'a ni blessures ni blocages. Votre corps de lumière rayonne de sagesse, d'amour, d'harmonie et du savoir de l'abondance. Voici qu'il s'avance et met les mains sur vos épaules.
3. En imagination, ressentez la haute vibration de votre corps de lumière, accueillez-la et harmonisez-vous à sa fréquence. Pendant que vous faites cela, votre corps de lumière entre dans votre corps physique, fusionnant facilement et complètement avec vous.
4. Votre corps de lumière correspond parfaitement à votre corps physique, chaque partie trouvant sa partie physique correspondante : le cœur de lumière fusionne avec le cœur physique, les cellules de lumière s'identifient aux cellules physiques et le cerveau de lumière se joint au cerveau physique. Prenez le temps de parcourir toutes les parties de votre corps pendant ce processus.
5. Laissez-vous couler dans le corps de lumière pendant qu'il vous investit et dites-lui ceci : « Tu sais comment faire fonctionner ce cerveau, ce cœur, ces poumons, et comment utiliser ces mains et cette voix. S'il te plaît, montre-moi comment. Je te fais confiance pour que tu me renouvelles, me réorganises et m'instruises. » Tombez dans votre lumière et sentez-vous soutenu.
6. Une chose étrange se produit : alors que vous laissez votre corps de lumière vous investir pour vous guider, un point de saturation est atteint où vous « basculez » et vous réalisez que vous êtes le corps de lumière diamantaire. Votre identité change. En entendant la voix de guidance du corps de lumière, vous constatez que c'est la vôtre. Vous pourriez dire alors : « Je suis ici maintenant et je sais ce qui est réel. »
7. Laissez la lumière diamantaire imprégner non seulement chaque cellule, mais aussi vos émotions, vos sentiments et vos pensées. Qu'elle travaille sur votre cerveau et sur le reste de votre corps, dissolvant les ombres, remplissant les trous, améliorant tous vos systèmes, effaçant les inquiétudes et les doutes, ouvrant de nouvelles avenues et vous reprogrammant avec des fréquences actualisées. Demeurez silencieux.

8. Maintenant, « frappez le diapason » de la vibration de votre corps de lumière diamantaire et laissez les ondes de votre lumière et votre tonalité originelle traverser chaque espace minuscule de votre corps et ressortir par votre peau, dans l'espace autour de vous. Que votre lumière diamantaire se propage aussi loin dans l'univers qu'elle le désire. Alors qu'elle se propage ainsi, elle se joint à la lumière diamantaire qu'elle rencontre partout dans la présence. Au centre de cette lumière, il vous est possible d'entendre ou de ressentir la tonalité éternelle et indestructible de votre âme, ou sa fréquence natale.

Le fait de vivre dans votre fréquence natale clarifie votre perception. Tandis que vous devenez plus calme et plus centré, les gens qui vous entourent en sont peut-être aux premiers stades du processus transformationnel, qui sont plus chaotiques. Vous pourriez être tenté de vous mêler à ceux qui souffrent afin de les aider. Cela vous décentrera sans doute et vous fera tomber dans de basses fréquences cent fois par jour. Vous devrez être très aimable envers vous-même, mais bien entraîné à « choisir de nouveau ». En vous habituant de plus en plus à vivre dans votre fréquence natale, vous verrez peut-être les autres venir à vous pour découvrir cette « qualité spéciale » que vous possédez.

Un consultant en gestion et artiste en arts martiaux prénommé Cameron me raconta que la compagnie pour laquelle il travaille, et qui fut fondée par deux visionnaires, avait été récemment achetée par une grosse entreprise de haute technologie. Le nouveau P.-D.G. est impersonnel, il déteste les directeurs de services et retient de l'information importante. Il en résulte que personne ne sait évaluer sa performance, établir des objectifs et régler les problèmes. Cette compagnie, qui était un endroit fabuleux, est devenue une maison de fous. Avec sa connaissance des états et des flux énergétiques, Cameron avait observé cette mutation et les schèmes sous-jacents. Il dit qu'il ne gère aucun des autres employés, mais que, parce qu'il est généralement centré et calme et qu'il laisse son cœur ouvert dans les situations problématiques, ses collègues viennent le voir pour se faire conseiller et que cela gruge une grande partie de son temps.

Il est intéressant de voir que les gens réagissent à la réalité de l'énergie intérieure. Cameron n'est pas le leader du groupe, mais son énergie est la plus digne de confiance. Pourtant, lui aussi trouve difficile d'être entouré au quotidien par un champ d'énergie chaotique. Il désire cependant conserver cet emploi encore quelque temps, car cela lui permet de s'exercer à maintenir sa fréquence natale, tout en pratiquant l'aïkido, mais il a aussi l'impression de gaspiller son talent dans les « jeux énergétiques » qui y sont joués. Il espère donc trouver dans un proche

avenir un nouvel emploi où les gens seront davantage sur sa longueur d'onde.

Le privilège d'une vie, c'est d'être qui nous sommes.

- Joseph Campbell

Récapitulons...

Vous avez atteint un tournant majeur où vous êtes prêt à abandonner la vieille réalité fondée sur la peur et à entrer dans la réalité fondée sur l'âme. Pour y parvenir, vous devez faire une pause, être présent dans votre corps et trouver votre fréquence natale, la vibration de votre âme s'exprimant par votre corps. Votre volonté et votre ego ne peuvent pas tout contrôler. Il est temps « d'être seulement » et « d'être avec la vie » telle qu'elle est. Lâcher prise vous permet de passer à un état de plénitude où vous sentirez quelque chose d'authentique mûrir en vous, mais sans le forcer. Au moment voulu, lorsque vous vous y attendrez le moins, les solutions parfaites et les idées nouvelles apparaîtront spontanément, portées par l'enthousiasme, la confiance et l'attente positive de votre fréquence natale. En entrant plus profondément dans votre corps et en le calmant, en y faisant de la place et en éliminant tous les désordres, vous pourrez traverser plus rapidement les distrayantes vibrations de surface.

Vous ne trouverez pas votre fréquence natale en élevant artificiellement votre vibration, mais en étant vrai et honnête à chaque instant et en faisant rayonner votre énergie naturellement, sans aucune interférence. Vous pourrez trouver votre fréquence natale en ouvrant votre cœur et en pratiquant la bonté. Il est également utile de ressentir votre pire scénario possible par contraste avec le meilleur, de faire la navette entre l'état contracté et l'état fluide. Vous pourrez ainsi repérer votre fréquence natale et y retourner quand vous serez déstabilisé par de basses vibrations. Il vous faut être honnête envers vous-même et déterminer qui vous voulez être et comment vous voulez vous sentir. Personne d'autre ne peut le faire à votre place, et vous devez éliminer diverses excuses et divers mécanismes d'évitement.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la Note au lecteur au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir votre rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer, tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans le langage*. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et « soyez avec » l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Fusionner avec le champ du cœur

Ressentez partout autour de vous le velours bleu-noir et calme de l'espace profond. Il vous soutient comme le ciel soutient les étoiles. Flottant au centre, faisant entièrement confiance au silence qui berce, vous êtes créé à chaque instant par le pouvoir d'une Sage Présence qui ne vous abandonne jamais. Le don de sa constante attention affectueuse est le don de la vie, le don du soi, et c'est l'essence du Cœur. Voici la surprise : à l'intérieur de votre propre cœur est la présence qui crée et qui vit dans chaque cœur. Et vous êtes une présence vivant à l'intérieur du Grand Cœur.

Imaginez que vos relations disparaissent, que votre travail disparaît, que vos biens disparaissent. Vous n'avez pas besoin de nourriture et d'eau, ni d'argent ni d'approbation. Vous n'avez aucun objectif, aucun besoin, pas même de corps. Tout ce qui est solide et lent est devenu transparent. Vous n'avez pas de croyances, pas de mémoire, pas de croissance, pas de fautes, ni aucun sens du bien et du mal ; vous n'avez rien à communiquer. Ne reste qu'une vibration de lumière transparente, qu'une onde d'amour. Vous resplendissez, vous flottez, vous êtes un cœur qui bat. C'est ce que vous êtes, c'est votre mode de connaissance et c'est ce que vous savez.

Regardez maintenant le champ cosmique. Chaque étoile qui brille est un cœur fait de lumière et de la Présence. Regardez de plus près dans le champ terrestre, chaque lumière qui brille est le cœur d'un être qui vit ou qui a vécu. L'une est un dirigeant mondial perdu dans le pouvoir ; l'une est une mère affamée et l'autre, son enfant moribonde ; l'une est un maître ascensionné ; l'une est une serveuse de restaurant ; l'une est un soldat qui ne reviendra pas chez lui, l'autre est l'ange qui le protège ; l'une est votre animal favori « trépassé ». Regardez plus attentivement encore : chaque point lumineux est un minuscule être cellulaire, un micro-cœur recevant de la lumière et en prodiguant, transmettant l'amour, un grain de poussière féérique façonnant la vie comme par magie.

Quand vous voyez comme un cœur l'étoile lointaine, celle-ci vous voit comme une étoile lointaine avec un cœur. Quand vous voyez le cœur de vie immortel dans l'enfant moribonde, celle-ci célèbre avec gratitude votre cœur éternel. Quand vous voyez comme un cœur la cellule loyale, celle-ci vous voit comme son amplification. Ces lignes de reconnaissance sont les cordes d'amour vibrantes interconnectant le cosmos conscient. Ces brins d'attention nous tissent en un champ du cœur éclatant et retentissant. Ces filaments d'énergie sont la reconnaissance de notre unité. Imaginez et ressentez l'immensité de la toile des cœurs et des lignes de cœur dans le champ du cœur. Imaginez la tonalité régulière, subtile, porteuse de vie et

génératrice d'amour se répercutant à travers lui. C'est le son du « foyer ».

Imaginez que tous les cœurs vous regardent et vous reconnaissent. Recevez inconditionnellement cette attention affectueuse et transmettez-la aux autres en portant sur eux votre attention consciente. Recevez-la et donnez-la, recevez et donnez. La lumière du cœur vous imprègne, et vous croissez sans cesse. Vous vous rappelez votre être, puis la vague continue en débordant, en cascadant et en ondulant dans l'espace. Voici maintenant que vous recevez encore davantage d'amour du cœur. Recevez et donnez, recevez et donnez encore. Le Cœur bat dans le champ du cœur, vous rappelant à chaque vague la Présence qui, à l'intérieur de vous, nous soutient tous.

6

« Sonder » la vie avec une sensibilité consciente

Les dirigeants innovateurs œuvrant dans les sphères invisibles agissent selon leur perception subjective des organisations ou des situations [...]. Ces dirigeants travaillent avec l'esprit subconscient invisible pour prévoir les désordres imminents [...]. Ils sont capables de changer le désordre en créativité et de soutenir les mouvements de pensée incommensurables qui doivent se produire afin que survienne un changement transformateur.

- Karen Buckley et Joan Stuffy

À l'instar du phénix nouvellement ressuscité, envisagez la possibilité de rentrer dans le monde et de vous ajuster à une nouvelle réalité « normale » où des choses étonnantes peuvent survenir. Vous pouvez expérimenter régulièrement la synchronie et la télépathie, poser les bons gestes avant même de vous rendre compte consciemment de ce qu'il faut faire, connaître des choses sans passer par les voies habituelles, et compter sur le flux et le reflux énergétiques subtils pour déterminer la direction à prendre. Vous pouvez être plus sensible qu'auparavant et vous demander comment utiliser ce pouvoir de conscience nouveau et relativement inconnu.

La *sensibilité* étant l'aptitude à discerner les sentiments, les émotions et les sensations physiques, vous pouvez, alors qu'elle s'accroît, recueillir de l'information non verbale au moyen de vos cinq sens et par l'intermédiaire de minuscules variations dans l'expansion, la contraction et le mouvement de votre corps. La *sensibilité consciente*, que vous allez bientôt développer, est l'aptitude à percevoir immédiatement la stimulation subtile et l'information non verbale provenant de sources physiques ou non physiques et à en discerner la signification *sur le vif*. En devenant de plus en plus apte à la connaissance directe par les

vibrations, vous découvrirez que plusieurs améliorations ont lieu dans votre vie et que ce nouveau pouvoir de conscience peut avoir des utilisations que vous n'avez jamais crues possibles. À ce stade, cependant, vous vous posez peut-être la question classique : « Comment me connecter au monde ? Comment naviguer et reconnaître ce qui est important ? »

« Sonder », voilà la nouvelle règle de la connexion

L'idée de se connecter au monde a désormais un sens nouveau. Il ne s'agit plus tellement d'avoir de l'ambition, d'attirer l'attention, de conquérir, ou de conclure des ententes personnelles. Il s'agit plutôt de vivre, par la sensibilité, une expérience commune avec les gens, les objets, les processus et les événements. L'expérience directe (la sensibilité consciente), la connaissance directe (l'intuition), la communication directe (la télépathie) et l'amour direct (l'empathie supérieure) – des fonctions de votre fréquence vibratoire natale et de l'instant présent – seront vos principales méthodes de navigation, de connaissance et d'action.

Voici comment cela commence. Vous vous centrez dans votre fréquence natale, puis vous étendez intentionnellement votre sensibilité à 360 degrés autour de votre corps et au-delà. Ce faisant, vous percevez des choses et vous en remarquez certaines en particulier. Puis vous *sondez* une chose, vous fusionnez avec elle et vous devenez cette chose brièvement. Quand vous sondez une chose, elle devient une partie de vous, elle vous est familière et vous vous mettez à la connaître immédiatement. C'est un peu comme jouer le rôle des choses que vous percevez.

Au-delà de mon corps, mes veines sont invisibles.

- Antonio Porchia

Supposons que vous étendez votre sensibilité et que vous percevez votre divan. Vous le sondez. En fusionnant avec lui, en devenant brièvement cet objet et en reconnaissant son type unique de conscience, vous savez directement qu'il veut de la nouvelle mousse pour ses coussins. Vous étendez ensuite votre sensibilité davantage et vous percevez un arbre apparaissant dans votre fenêtre. Vous le sondez et, en vous trouvant à sa place et en vivant momentanément sa vie, vous savez qu'il est étouffé par un autre arbre et qu'il désire davantage de lumière. Vous étendez votre sensibilité encore davantage et vous percevez un autobus dans la rue, puis une réunion à l'hôtel de ville, puis les montagnes et les vallées à quelques kilomètres de distance, et ainsi de suite. Tout ce que vous prenez le temps de sonder vous révèle sa vraie nature. C'est un genre d'osmose qui a lieu alors que vous « êtes avec » et que vous devenez la chose sur laquelle vous portez votre attention. En sondant ainsi le monde qui vous entoure, vous vous sentez beaucoup plus relié à tout.

En connaissant votre fréquence natale et en vivant en elle, vous en faites une référence fiable pour comparer les autres types de fréquence. Après avoir sondé le divan ou l'arbre, et avoir expérimenté leur vibration

et leur point de vue, vous pouvez facilement vous recentrer dans votre propre fréquence. Après avoir comparé consciemment les vibrations, la prochaine étape consiste à utiliser le changement d'état de votre corps et votre vibration personnelle comme des baromètres mesurant ce qui se passe autour de vous. Rappelez-vous que votre corps est comme un diapason et qu'il change facilement de résonance pour s'adapter à ce qui se trouve dans son environnement immédiat. Par exemple, quand vous rencontrez une personne très animée, vous le devenez peut-être aussi. Votre corps enregistre les données en s'harmonisant avec l'état vibratoire de l'autre personne. Toutefois, quand vous vous recentrez dans votre fréquence natale, vous savez immédiatement si l'autre personne est un génie porteur d'une grande idée nouvelle ou un individu bipolaire ayant besoin d'une médication. Votre corps devient un véhicule pour recevoir de l'information vibrationnelle que votre fréquence natale vous aide à déchiffrer.

Vous recevrez parfois de l'information vibrationnelle sans être conscient d'avoir observé quelque chose. Par exemple, vous aurez soudain l'impulsion de téléphoner à votre sœur, et il se trouve qu'elle a un problème sérieux au travail et que votre avis lui sera utile. Parce que votre corps est toujours en alerte pour percevoir d'éventuels dangers, vous pouvez même « attraper » des vibrations négatives errantes qui ne sont pas particulièrement pertinentes pour vous et qui vous causent un stress inutile. Vous pouvez ainsi vous sentir inquiet sans raison apparente, mais en vous recentrant dans votre fréquence natale, vous vous rendez compte que cette tension est apparue un peu plus tôt ce matin-là pendant que vous vous rendiez au travail, alors que les automobilistes sur l'autoroute étaient inhabituellement de mauvaise humeur. Comme il ne s'agit pas d'un danger immédiat, vous pouvez oublier cette perception et vous détendre. En travaillant avec la sensibilité, il est important de rester harmonisé avec votre fréquence natale et de vous interroger souvent au cours de la journée : « Qu'est-ce que je perçois ? Qu'est-ce que je connais déjà de cette information ? Est-elle utile et appropriée pour moi en ce moment ? » Prenez l'habitude de vérifier, d'écouter votre corps et de télécharger les communications sensorielles importantes, tout comme vous lisez vos courriers électroniques en jetant les pourriels à la poubelle. En rendant consciente l'information vibrationnelle, vous videz votre « écran » et minimisez les distractions inutiles ainsi que la négativité. Vous augmentez également peu à peu votre sensibilité consciente.

La sensibilité consciente vous aide à connaître les choses directement

Quand vous abandonnez vos idées préconçues, vous focalisez votre attention et votre sensibilité sur quelque chose, vous sondez cette chose et vous êtes avec elle – spécialement avec un désir véritable de la connaître et de l'apprécier –, un savoir étonnant se révèle à vous. En sondant la vie, une personne, un animal, une plante, un lieu, un problème ou une situation, et en fusionnant temporairement avec eux, vous apprendrez les secrets qu'ils recèlent, et ce, par l'expérience et la connaissance directes. Sondez une plante et vous saurez qu'elle a besoin d'eau ou de fertilisant parce que *vous* sentirez que vous avez besoin d'eau et de fertilisant. Sondez votre chien et vous saurez qu'il veut aller faire une promenade parce que *vous* aurez envie d'une promenade. Sondez un lieu et vous saurez qu'il possède de l'eau souterraine ou des dépôts de minéraux parce que *vous* ressentirez ces ressources comme une partie de *votre* corps. Sondez un problème et vous saurez qu'il veut naturellement évoluer dans une certaine direction parce que *vous* serez enclin à aller dans une direction sans être entravé. Sondez votre partenaire et vous saurez qu'il a besoin de se départir d'un poids pour que son cœur puisse se rouvrir parce que *vous* aurez le cœur lourd et que *vous* désirerez parler.

Vous saurez à quoi dire *oui* ou *non* selon l'impression agréable ou désagréable que vous éprouverez. Quand vous sondez un processus ou une situation en y prêtant toujours plus attention, vous recevez plusieurs informations sur son développement probable parce que chaque chose renferme son histoire complète, laquelle vous est révélée si vous allez assez loin à l'intérieur. Sonder la vie, c'est comme faire ses devoirs d'abord avant de s'engager dans l'action. C'est seulement ensuite que vous serez à même d'utiliser votre esprit stratégique pour rechercher les informations désirées. Vous aurez toujours besoin d'équilibrer votre budget et d'analyser les données, mais vous emploierez désormais davantage la pensée rationnelle et organisationnelle pour la mise en œuvre de tout cela.

Jusqu'à ce que vous ayez établi votre expertise en sensibilité, explorez vos choix matériels de cette façon-là. Même si vous avez de grosses décisions à prendre et que vous en ressentez la pression, ne brusquez pas les choses. La première étape d'une grosse décision, c'est toujours une petite décision. Exercez-vous à ressentir si vous voulez des œufs ou du gruau pour déjeuner. Ressentez ensuite le moment propice pour quitter la maison afin d'aller à un rendez-vous. Puis ressentez quel appel téléphonique vous devez faire en premier. Effectuez ces choix

consciemment en observant comment le flux énergétique veut vous faire agir et quelle option vous donne une impression qui s'harmonise le mieux avec votre fréquence vibratoire natale.

Même si nos efforts attentionnés ne semblent produire aucun résultat durant des années, un jour, une lumière qui leur sera parfaitement proportionnelle envahira notre âme.

- Simone Weil

Par *l'expérience directe*, qui consiste à percevoir et à ressentir sans commentaires de l'esprit, vous recueillerez des impressions qui pourront vous sembler simplistes, mais qui seront chargées de signification. Par exemple, vous pourriez postuler trois emplois et vous présenter en entrevue pour chacun. Lequel est le meilleur ? Votre corps réagit à la première entrevue en frissonnant, à la deuxième en ayant sommeil, et, durant la troisième, vous sentez des fleurs fraîches et vous êtes particulièrement éloquent. Intuitivement, vous aimez la troisième option parce qu'elle vous est agréable et naturelle. Lorsqu'ensuite vous réintégrez votre voiture, vous vous sentez un peu triste à l'idée de quitter l'immeuble. Il faudra peut-être pousser plus loin les recherches, mais vous pouvez faire confiance à vos impressions : votre corps ne ment pas.

Autre exemple : vous êtes avec un client quand, par télépathie, vous entendez votre propre voix intérieure se plaindre que l'on ne vous écoute pas... et vous vous rendez compte soudain que c'est là ce que pense *votre client*. Immédiatement, vous lui dites : « Est-ce que je vous comprends bien ? Y a-t-il quelque chose qui m'échappe ? » Vous pourriez découvrir que l'empathie – la faculté d'aimer la lumière chez les autres et de se sentir connecté – vous aide à savoir exactement ce dont les gens ont besoin, même avant eux. Vous pourriez savoir, sans raison particulière, qu'il est temps pour votre famille de modifier ses habitudes alimentaires ou qu'un ami souffre de solitude et a besoin de sortir pour s'amuser.

Essayez ceci : Sondez un objet, un appareil, ou une plante

1. Choisissez un objet. Portez votre attention sur lui. Restez ouvert à toute impression qu'il peut susciter. Accordez-lui la vie et soyez curieux de le connaître comme vous le feriez d'un nouvel ami. Commencez par votre sens de la vue et examinez l'apparence de cet objet. Passez ensuite au sens du toucher et, sans réellement toucher cet objet, étendez votre lumière corporelle au-delà de votre corps physique pour qu'elle devienne un champ d'énergie malléable et qu'une partie de ce champ se déplace comme un nuage vers l'objet et l'enveloppe. Imaginez que vos yeux sont dans ce nuage, que vous allez très près de l'objet, presque au niveau moléculaire, de sorte que vos particules de lumière pénètrent l'objet. Vous êtes là tout près de la matière de l'objet.

2. Coulez-vous dedans avec votre énergie et votre conscience. Saluez la conscience de l'objet et demandez-lui son accord pour partager son espace pendant un moment afin de le connaître. En fusionnant avec lui, vous recevrez instantanément des sensations, des impressions et des visions dans votre corps et dans votre esprit. Demeurez détendu et curieux. Vous pourriez recevoir des impressions sur l'histoire de l'objet, sur sa durée de vie, son potentiel, sa signification symbolique, sa force et sa faiblesse structurelles, et sur ses besoins.

3. Prenez des notes mentalement. Faites rayonner dans l'objet une vibration de reconnaissance et d'amour lui exprimant de la gratitude pour son existence. Puis retirez-vous, revenez pleinement dans votre corps et revoyez ce que vous avez perçu et appris.

Essayez ceci : Sondez un animal ou un individu

1. Choisissez une créature vivante, un animal ou un individu présent ou lointain, et effectuez le même processus, sans oublier de lui demander son accord pour partager son espace afin de le connaître. Vous pourriez recevoir des impressions concernant sa santé, ses besoins et ses habitudes émotionnelles, ses talents et ses désirs, sa fluidité énergétique ou son enlisement, ses schèmes de pensée et sa destinée.

2. Avant de retirer votre corps de lumière, remerciez le corps et l'âme de cet être en faisant rayonner en lui une énergie de reconnaissance venant du cœur et en transmettant la pensée que vous êtes heureux qu'il soit vivant. Revenez dans votre corps et revoyez ce que vous avez perçu et appris.

Sonder la vie crée de l'intimité et de la prévenance

Quand vous sondez la vie, vous apprenez à vous soucier davantage de tout, et l'objet de votre souci vous rend la pareille. Lorsque vous rencontrez quelque chose que votre esprit pourrait étiqueter comme « non-moi », par exemple la table de cuisine, si vous ne sautez pas dans vos concepts pour l'étiqueter comme une « table de cuisine » (ce qui vous garde « dans votre tête » et séparé de l'objet), vous en ferez directement l'expérience comme d'une sorte d'énergie faisant partie de vous parce qu'elle existe dans votre *champ personnel*, c'est-à-dire dans l'énergie subtile présente en vous et autour de votre corps physique, une énergie qui renferme votre conscience émotionnelle, mentale et spirituelle. Tout ce que vous percevez immédiatement devient une partie de votre champ personnel et donc de vous. Ainsi, si vous sondez la forme de l'objet-qui-demeurera-sans-nom et que vous fusionnez avec cette forme, vous aurez des perceptions provenant de son point de vue. Vous sentirez sa force, son harmonie, sa beauté, son amour, son intégrité et sa santé. Vous saurez ce que c'est que d'être de bois ou d'acier, par exemple, ou d'avoir quatre pattes ou des coins ronds ou aigus. Vous forgerez un lien avec ce qui vous était auparavant étranger, même si c'est un objet ou un appareil. Régulièrement, je prends le temps de sonder ma voiture, mon ordinateur, ma lessiveuse et mon séchoir à cheveux, et de les aimer, et je jurerais que mes appareils recherchent ma présence et qu'ils fonctionnent rarement mal pour cette raison. Ils m'envoient des pensées du genre : « S'il te plaît, nettoie le filtre », « J'ai besoin d'une vidange d'huile », « Je vais bientôt me briser, alors ne m'emporte pas en voyage ».

Quand nous sommes réellement éveillés à la vie de nos sens - observant vraiment avec nos yeux d'animal et écoutant avec nos oreilles d'animal -, nous découvrons que rien, dans le monde qui nous entoure, ne se perçoit directement comme un objet passif ou inanimé. Chaque objet, chaque entité accueille notre regard avec ses propres secrets...

- David Abram

En apprenant à fusionner consciemment avec les gens et les objets, vous relâchez l'emprise de l'ego et vous élargissez votre identité. Dès que votre conscience fusionne avec quelque chose, vous n'êtes plus séparé de cette chose en particulier et vous vous mélangez à elle. Vous n'êtes plus la personnalité distincte que vous étiez un moment auparavant. Vous parlez

peut-être maintenant comme une table de cuisine consciente. Vous finirez par vous sentir tellement connecté à la vie que vous pourrez éprouver les sentiments et les sensations des autres et penser leurs pensées si vous le désirez. À la longue, cela vous en apprendra beaucoup sur la conscience et la camaraderie collectives, ce dont il sera question davantage au chapitre 10.

Ce que j'ai appris au Japon au sujet de la noyade

Cette leçon de communion me fut démontrée de manière dramatique pendant un séjour au Japon. À cette époque, je faisais quotidiennement des lectures de vie en profondeur pour des clients, et ce, sans m'accorder de pause. À l'heure du lunch, je me retrouvais à un passage piétonniers avec une foule de cinquante personnes qui attendaient comme moi, face à un groupe aussi nombreux de l'autre côté de la rue. Quand le feu devenait vert, les deux groupes se traversaient mutuellement comme deux bancs de poissons. Comme j'étais la seule femme blonde dans cette foule, j'attirais subtilement l'attention. Personne ne me regardait directement et l'on m'effleurait à peine, mais ces gens, curieusement, me sondaient comme si j'étais un livre ouvert. Après des semaines de cette invasion particulière doublée d'un profond contact quotidien avec le subconscient japonais – dont j'avais découvert qu'il était plein d'idées d'autosacrifice –, j'étais épuisée.

Je suis devenue fiévreuse, j'avais de la difficulté à respirer et j'étais toujours au bord de l'évanouissement. Je n'étais pas certaine de pouvoir maintenir ma réalité personnelle. Un soir, seule dans ma chambre d'hôtel, je fus submergée par des images de foule et par les histoires de tous les clients que j'avais vus, et j'eus tout à coup l'impression de me noyer. Une « main » a surgi sous moi et m'a attirée vers le bas. En une vision qui n'a duré que quelques secondes, je me suis sentie noyée dans une mer d'énergie aqueuse. Je suis morte à ma vieille réalité individualiste d'Américaine et je suis « née » à une nouvelle réalité. J'étais totalement submergée, nageant dans un océan de conscience fluide où toutes les choses et tout le monde étaient interconnectés. Depuis, j'ai appris que plusieurs civilisations asiatiques considèrent cela comme normal.

Je pouvais m'étirer hors de cette mer d'émotion sans la quitter, comme une vague qui s'élève, et prendre diverses formes. Je pouvais aussi bien être moi, un client, un passant qu'un arbre. Quand je surgissais à l'intérieur des gens, je les connaissais comme si *j'étais* eux. Je pouvais ensuite retourner tranquillement dans l'océan d'énergie. J'ai soudain compris de l'intérieur la réalité japonaise. À partir de ce jour, je ne me suis plus jamais sentie encombrée parce que je ne me sentais plus confinée. Ma température est revenue à la normale, et je me suis sentie connectée et heureuse de voir tout le monde que je voyais. Nous semblions tous appartenir à une même famille et je pouvais voir que, dans cette réalité intérieure, tous se connaissaient et se protégeaient mutuellement, car la souffrance d'un individu affectait tous les autres. Voilà pourquoi ces Japonais avec qui j'étais en contact tenaient d'abord et

avant tout à « sauver la face » : tout le monde en souffrait quand l'un deux se faisait ridiculiser ou était mis mal à l'aise. Cette expérience me transforma totalement. Elle démontrait une vérité sur l'interconnexion humaine qui est aujourd'hui de plus en plus connue de tout le monde, pas seulement des Japonais, et qui constitue une grande partie de notre future réalité.

Quand on commence à utiliser des sens que l'on a négligés, on en est récompensé par un regard entièrement neuf sur le monde.

- Barbara Sher

Faites confiance à votre Percevant intérieur et suivez la voie de la meilleure résonance

Une partie du travail avec la sensibilité consciente consiste à apprendre à établir la différence entre ce que votre âme veut que vous perceviez et des choses qui ne sont pas particulièrement utiles. Il y a en vous une force qui peut porter plusieurs noms : le

Percevant intérieur, le Révélateur, le Saint-Esprit. C'est le pouvoir de votre âme dirigeant votre attention de manière à vous faire remarquer des choses qui vous aideront à apprendre vos leçons de vie et à vous exprimer avec authenticité. Je *connais* ma sœur et nous avons grandi dans la même maison, avec les mêmes parents, mais nos souvenirs d'enfance me font rire, car nous semblons avoir vécu dans des mondes très différents. De toute évidence, notre Percevant intérieur respectif nous faisait remarquer des choses entièrement opposées. Elle avait de la difficulté avec la politique de notre mère qui nous servait une petite portion de chaque aliment dans notre assiette, alors que je trouvais cela correct. Elle est pourtant devenue diplômée en nutrition, alors que je mange à peu près n'importe quoi.

Vous pouvez faire confiance à votre Percevant intérieur et à la séquence des choses qu'il vous fait remarquer. Il s'agit de vous impliquer plus profondément dans ce que vous remarquez, en interrogeant votre Percevant intérieur : « Pourquoi suis-je en train d'observer cette personne ? », « Que vais-je faire de cette perception ? » Peut-être votre attention est-elle particulièrement attirée par une personne handicapée dans la salle d'attente d'un aéroport. Pourquoi ? Cet inconnu démontre peut-être un certain courage pratique que vous avez besoin d'appliquer dans votre propre vie. Vous pouvez aussi négocier avec votre Percevant intérieur. Si vous craignez d'avoir un accident de voiture, par exemple, au lieu de vivre constamment dans un état de paranoïa, vous pouvez lui dire : « S'il y a un réel danger d'accident imminent, fais-le-moi savoir afin que je puisse l'éviter. S'il y a autour de moi d'autres menaces qui ne sont pas importantes, ne me les fais pas connaître. J'ai besoin uniquement des informations au sujet desquelles je peux agir. » Le secret, c'est de se détendre et de faire confiance à sa sensibilité consciente et à son Percevant intérieur.

En naviguant par la sensibilité et la vibration, choisissez des gens et des situations qui vous sont agréables et qui sont harmonieusement en résonance avec votre fréquence natale. Vous êtes à même de distinguer des gens, des situations, des lieux et des solutions qui « font une belle musique avec vous ». Certaines personnes ou certaines situations résonnent peut-être à la même tonalité que votre fréquence natale,

comme le *do* central [situé au milieu du clavier], et certaines autres sont peut-être à une octave plus haute ou plus basse, comme le *do* supérieur ou le *do* inférieur. D'autres résonnent peut-être au *do* central, mais ont un timbre différent du vôtre. Un violon jouant le *do* central n'a pas le même son qu'un tuba jouant la même note, par exemple, mais ils peuvent produire ensemble un son magnifique. Lorsque vous rencontrez des gens, des idées et des situations qui sont en dissonance avec votre fréquence natale, ne vous impliquez pas ou, si vous devez absolument le faire, faites-le en périphérie.

Nous sommes des percevants. Nous sommes une conscience et non des objets ; nous n'avons aucune solidité. Nous sommes illimités.

- Don Juan / Carlos Castaneda

Lorsque vous envisagez de collaborer avec de nouvelles personnes et de vous engager dans de nouvelles expériences, voici quelques vérifications à faire dans la réalité. Demandez-vous ceci :

1. Cette option est-elle sur ma longueur d'onde ? À une octave supérieure ou inférieure à ma fréquence natale ? Est-elle aussi en harmonie avec moi ?
2. Lorsque j'imagine l'interaction potentielle, est-ce que je perçois un flux naturel, une coopération, une communication facile, un soutien mutuel et un bénéfice commun ? Est-ce que je me sens mieux en raison de cet engagement ? Cette option m'aide-t-elle à devenir encore plus sensible, plus empathique et plus conscient, ou bien devrai-je me prémunir contre le contraire ?
3. Aurai-je besoin d'éduquer, de soutenir, de convaincre, de lutter ou de faire davantage que ma part pour que cette option réussisse ? Devrai-je me sacrifier d'une quelconque façon ?
4. Qu'apprendrai-je par cet engagement et par ses conséquences ?

Il est parfaitement correct de dire non à des offres tentantes. Plus vous choisirez de *ne pas* vous engager avec des vibrations dissonantes, plus vous aurez d'énergie et de vraie créativité. Vous avez peut-être été capable déjà de tolérer un emploi qui vous épuisait, mais ce serait maintenant suffocant. Établissez votre propre tonalité. En invitant les autres à collaborer avec vous à une fréquence supérieure, vous ajoutez de la crédibilité au nouveau mode d'existence de l'ère de l'Intuition.

Réactualisez votre réalité pour qu'elle corresponde à votre fréquence natale

Vous avez appris à garder votre vibration personnelle en harmonie avec votre fréquence natale en choisissant à répétition de vous sentir bien. Puisque vous êtes désormais en mesure de percevoir le monde davantage tout en conservant votre fréquence natale, vous remarquerez plusieurs situations qui vous sembleront préhistoriques et ennuyeuses, des processus problématiques et lents, ainsi que des gens qui ne sont pas rendus aussi loin que vous. Vous pourrez vous retrouver désynchronisé et sans résonance avec le mode habituel de fonctionnement des choses ou avec des partenaires commerciaux, votre conjoint, vos amis, votre famille et vos clients. Vous pourrez vous sentir pénalisé par la manière d'agir primitive, inconsciente et sans scrupule de certaines personnes.

Deux femmes d'affaires, aussi avisées que spirituellement expérimentées, m'ont récemment raconté une histoire identique. L'une est chargée d'un projet de développement immobilier « vert » ; elle recueille d'énormes sommes d'argent, gère des partenaires commerciaux émotionnellement instables, et règle des problèmes incessants avec l'administration municipale et les propriétaires avoisinants, tout en résistant à la pression qui l'incite à abandonner la vision spirituelle originelle du projet pour des raisons d'opportunisme. Elle a connu des périodes de succès, puis des échecs. À l'heure actuelle, elle fait face à la perspective qu'un nouveau partenaire financier la contraigne à se retirer du projet, volant littéralement celui-ci aux fondateurs et concepteurs de cette vision. Bien qu'elle sache comment rester dans sa fréquence natale, elle est au bord de la faillite, son corps est brûlé par un excès d'adrénaline et elle se trouve au point de basculement où elle doit lâcher prise pour se recentrer encore une fois.

La seconde femme d'affaires a vécu un processus similaire avec l'entreprise dont elle était propriétaire. Quand le marché a mal tourné, son entreprise a été dans l'incapacité de payer ses factures. Tout le monde était fâché contre elle. Elle avait pris du poids, elle était déprimée, et elle consultait un avocat de faillite. Puis, un jour, elle a compris qu'elle pouvait tout aussi bien cesser de s'inquiéter, car cela lui servait à quoi finalement ? Peu de temps après, l'un de ses produits a suscité un grand intérêt dans le public et s'est très bien vendu au pays et à l'étranger. Le vent avait tourné. Elle avait lâché prise et s'était reconnectée à sa fréquence natale. La vie redevint agréable. Cette femme recouvra la santé, perdit du poids et régla ses dettes, et son entreprise fut achetée par une grosse compagnie. On lui confia sa propre division, avec la liberté de créer des produits en lesquels elle croyait. Son intuition était maintenant plus

grande que jamais. Ayant reconnu le potentiel d'un autre produit, elle en entreprit la production. Ce produit eut encore plus de succès que le précédent, mais ses nouveaux partenaires conçurent une manœuvre hostile pour s'en emparer et l'empêcher, elle, d'en récolter les futurs profits.

Ces deux femmes apprennent une leçon semblable. Toutes deux se sont engagées dans un projet ambitieux qui les inspirait spirituellement. Elles avaient décidé, peut-être inconsciemment, de prendre rapidement de l'expansion et, comme moyen d'atteindre leurs fins, elles ont choisi le partenariat avec des gens qui gagnaient de l'argent par le charme, la supériorité et la célébrité. En créant à partir de leur haute fréquence natale, elles ont vécu des situations où elles ont connu des résultats magiques. Puis, en choisissant des partenaires dont la vibration était en réalité beaucoup plus basse que la leur, elles ont pu voir comment la peur et l'ego – la « vieille réalité » – pouvaient détruire quelque chose de bon. Ces deux femmes ont besoin cette fois de rétablir leur fréquence natale et de choisir de nouveaux partenaires et de nouvelles situations qui résonnent en harmonie avec elles. Elles sont dans un processus de *tri fréquentiel*.

La voix de notre être originel est souvent étouffée, écrasée, voire étranglée par celle des attentes des autres. La langue de l'être originel est le langage du cœur.

- Julia Cameron

Emplissez le monde de votre fréquence natale

Vous vivez peut-être une situation semblable où vous constatez les effets des vibrations sur votre vie et sur votre succès. Vous avez peut-être obtenu les résultats magiques que votre fréquence natale peut créer ainsi que les échecs qu'entraînent les relations et les occasions dissonantes. Vous aussi, vous avez peut-être à faire de votre fréquence natale la base de toute votre vie, à savoir que votre réalité peut être souple et heureuse dans *chaque domaine*. Dans la mesure où vous n'aurez pas adopté l'harmonie comme mode de vie, vous attirerez toujours des gens qui défieront votre réalité ou la nieront. Dans la mesure où vous serez partiellement dégagé et partiellement dans vos vieilles habitudes émotionnelles malsaines, votre vie sera un mélange de « vieille réalité » fondée sur la peur et de « nouvelle réalité » fondée sur l'âme.

Vous avez peut-être atteint le même point que Cameron, l'artiste en arts martiaux, au chapitre 5 : vous avez investi plus d'énergie que nécessaire dans certaines situations ou « toléré » des gens difficiles, votre énergie a stabilisé les autres, et vous avez tenté de vous maintenir à niveau afin de continuer le lendemain. En sentant votre capacité accrue et en réalisant que vous n'avez à sacrifier aucun aspect de votre expression pour réussir, vous vous rendrez compte que vous pouvez imaginer de « frapper la tonalité de votre diapason » et d'envoyer dans le champ qui vous entoure la vibration de votre fréquence natale comme fréquence organisatrice de votre monde. Plus vous accepterez que c'est chose possible et bien réelle, plus vous verrez les gens et les situations de votre vie entrer en résonance avec votre fréquence natale. Et alors, votre vie s'améliorera miraculeusement. Vous verrez bientôt que vous n'avez pas à abaisser votre vibration pour être dans le monde, qu'il est aussi facile de créer à partir de votre fréquence natale une réalité qui réussit et d'avoir des amis et collègues qui vous comprennent et vous soutiennent.

Essayez ceci : Sondez un lieu de pouvoir

En utilisant votre sensibilité consciente pour trouver des lieux qui ont du pouvoir ou qui sont en résonance avec votre fréquence natale, il vous est possible de maximiser votre énergie et votre santé, d'augmenter votre lucidité et même d'accélérer votre croissance.

1. Centrez-vous et calmez votre corps. Commencez à l'endroit où vous êtes : dans votre maison ou dans votre cour, au bureau ou au marché, ou sur une piste de randonnée. Ressentez l'énergie inhérente au lieu où vous êtes. Elle vient directement du centre de la Terre, elle pénètre dans vos pieds et dans votre corps, et remplit l'espace autour de vous. Maintenant, déplacez-vous lentement en explorant l'espace environnant. Laissez votre corps trouver un endroit où il voudra s'arrêter. Remarquez l'énergie qui y réside. Qu'a-t-elle de particulier ?

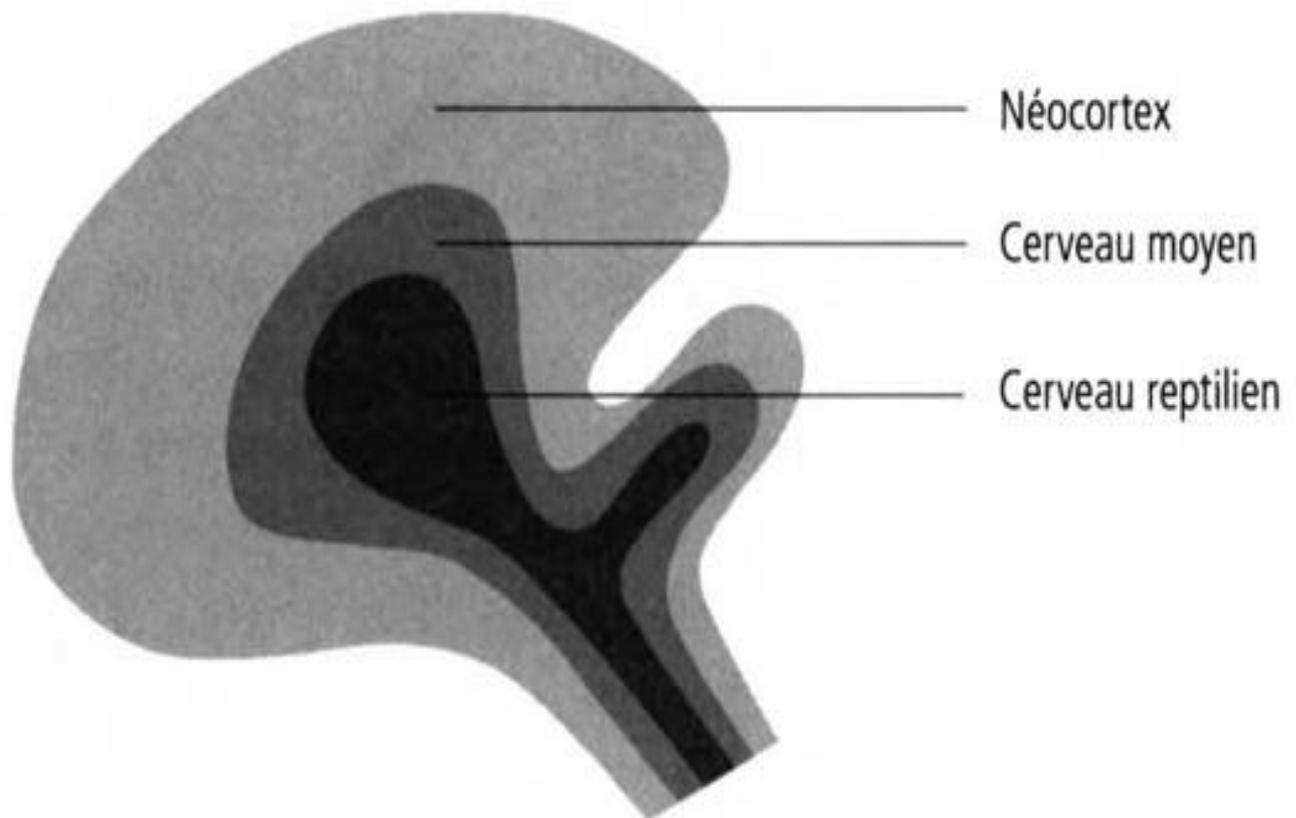
2. Laissez votre corps se déplacer encore une fois et s'arrêter. Remarquez l'énergie. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous atteigniez le lieu possédant l'énergie la plus élevée, la plus magnétique. Voyez la différence entre cet endroit et les autres. Respirez l'énergie de ce lieu de pouvoir autant que votre corps le désire et projetez votre amour dans ce lieu et dans la Terre.

3. Faites la même chose dans un restaurant pour repérer l'endroit où vous asseoir, ou dans la nature, en disposant le mobilier, en ensemençant le jardin – où voulez-vous être ? Où chaque plante ou chaque accessoire veut-il être ? Choisissez l'endroit de votre maison qui possède la plus profonde quiétude et méditez en ce lieu. À l'extérieur, trouvez un vieil arbre spécial qui vous aidera à réfléchir avec clarté lorsque vous vous y appuierez.

Utilisez les trois parties de votre cerveau pour affiner votre sensibilité

Notre cerveau possède trois parties, comme l'indique le diagramme suivant, et chacune perçoit différemment. Le cerveau ressemble à une échelle de conscience. La partie supérieure, le néocortex, avec son hémisphère droit et son hémisphère gauche, traite la perception abstraite et conceptuelle. L'hémisphère gauche gouverne la pensée analytique et le langage, et l'hémisphère droit se rapporte à la reconnaissance des schèmes, à l'intuition et à la créativité. Le cerveau moyen a trait à la perception sensorielle ; il contribue à nous faire sentir connectés au monde par la similitude et l'affection. La partie inférieure, le cerveau reptilien, est axée sur la survie et perçoit au moyen de réactions instinctives d'attraction/répulsion ou de lutte ou de fuite. Ce cerveau reptilien est responsable de la motivation et de l'expérience directe. Puisque l'information corporelle s'élève dans la colonne vertébrale, le cerveau reptilien est le premier point où l'information devient consciente. Elle acquiert ensuite une plus grande dimension dans le cerveau moyen alors que les sens l'étoffent, puis elle continue jusqu'au néocortex, où elle prend sa signification et son langage pour faire partie d'un plus grand schème de connaissance. Gardez à l'esprit l'image d'une échelle et visualisez que vous vous déplacez facilement d'un échelon à l'autre, passant de la sensibilité corporelle à l'intuition, à la reconnaissance des schèmes, et à la signification.

Les trois parties du cerveau



Pour mettre l'accent sur la sensibilité, descendez l'échelle vers la connaissance corporelle. Pour mettre l'accent sur la perception abstraite, montez. Si vous avez passé toute la journée dans votre hémisphère gauche, vous êtes peut-être saturé de mots et d'ondes bêta, ce qui peut vous avoir rendu stressé et nerveux. En imaginant que vous passez à l'hémisphère droit et au cerveau moyen – où vous expérimentez l'intuition, les sens, les similitudes et l'affection –, vous pouvez entrer en ondes alpha et thêta, plus lentes, et soulager la tension. (Rappelez-vous que les ondes delta ont lieu principalement durant le sommeil profond.) Si vous descendez davantage, jusqu'au cerveau reptilien, où vous expérimentez l'instinct et ressentez une connexion directe à l'environnement, vous pouvez éliminer toute séquelle de stress. En « descendant » ainsi dans l'échelle de votre cerveau, vous entrez plus profondément dans votre corps et vous vous calmez. Une fois que vous êtes calme et stable, il est facile pour vous de percevoir votre fréquence natale dans toutes les parties du cerveau et du corps.

Les types de sensibilité des trois parties du cerveau

Reconnaissance précoce CERVEAU REPTILIEN	Sens et perceptions CERVEAU MOYEN	Sensibilité raffinée NÉOCORTEX
vibrations subtiles chair de poule / papillons instinct attraction / répulsion expansion / contraction résonance / dissonance	odorat / sens intérieur de l'odorat goût / sens intérieur du goût toucher / clairsentience ouïe / clairaudience vision / clairvoyance empathie / communion	signification rationnelle éclaircs de compréhension saisie soudaine des schèmes mysticisme perception des êtres non physiques conscience du champ unifié conscience collective

Pour activer la sensibilité très subtile, il est bon de fermer les yeux et de faire descendre votre sens de la vue, puisque la vision et le sens intérieur de la vue, la *clairvoyance*, sont étroitement connectés au néocortex, vous faisant passer presque instantanément au langage, à la signification et aux concepts. Pour développer la sensibilité, vous devez rester fusionné avec votre corps. Essayez d'entendre les sons à l'intérieur de vous et autour de vous, proches et éloignés, faibles et forts. Puis faites un mouvement intérieur subtil afin d'« entendre » ceux qui sont en dessous des sons audibles. Vous pourriez entendre des messages de vos organes, la voix d'un ami, ou des plantes. Prenez garde de ne pas bifurquer sur des tangentes, car la *clairaudience* se lie à votre voix intérieure et cela pourrait vous conduire à trop de monologues, ce qui vous ramènerait au cerveau supérieur.

On y remédie en se déplaçant en dessous du son, soit dans la conscience tactile. Les yeux fermés, percevez ce qui est à l'intérieur de vous et autour en ressentant la température et les textures. Vous pourriez sentir que votre tête est plus chaude que vos pieds, qu'il y a des différences de température dans l'air ou qu'un tissu est rugueux. Passez à votre sens intérieur du toucher – la *clairsentience* – et recevez les impressions. Votre énergie possède-t-elle une texture ? L'énergie de la pièce que vous occupez est-elle stagnante, électrique ou chaleureuse ?

Maintenant, essayez ceci : combinez vos sens de l'ouïe et du toucher. Voyez si vous pouvez ressentir l'impression physique que le tic-tac de l'horloge ou la sonnerie du téléphone laisse sur votre corps. Toujours les yeux fermés, remarquez l'odeur. Plus vous serez calme, plus vous percevrez des odeurs subtiles, comme la différence entre une feuille de papier froide et une feuille chaude sortant de l'imprimante. Passant à votre sens intérieur de l'odorat, vous pourriez percevoir l'odeur de la santé de votre corps ou celle de la solution potentielle d'un problème. Vous pouvez faire la même chose avec le goût, par exemple sentir si une situation est sucrée ou amère.

Je suis convaincu qu'il existe des courants universels de Pensée divine vibrant partout dans l'éther et que quiconque peut percevoir ces vibrations est inspiré.

- Richard Wagner

En vous harmonisant avec des perceptions subtiles et en descendant l'échelle vers vos sens instinctifs (voir « Les échelles des vibrations quotidiennes » au chapitre 2), vous développerez une sensibilité consciente. Votre sensibilité vous apporte de l'information sur les autres corps, les objets, les lieux, les événements, les courants, les échéanciers et les processus, même ceux de votre avenir immédiat. Vous pouvez comprendre tout à coup la nature des blessures émotionnelles et de leur guérison, les motivations, les schèmes de pensée complexes qui sont à l'origine des comportements et de leurs conséquences, et, finalement, les états émotionnels illuminés, telles l'extase, la joie et la béatitude, ainsi que ce qui se passe dans les dimensions supérieures de la conscience.

Essayez ceci : Sondez les investissements financiers

Si vous envisagez d'acheter ou de vendre des actions ou des fonds mutuels, ou de faire un autre investissement, dressez une liste de vos options et assoyez-vous tranquillement pour examiner tout cela. Concentrez-vous sur le premier sujet : devriez-vous vendre ces fonds mutuels ou les conserver ? Sondez-les avec votre sens du toucher étendu. Quelles impressions obtenez-vous ? Est-ce une haute vibration, une vibration erratique, ou bien procure-t-elle une impression de solidité et de réalité à long terme ? Avez-vous des élancements, de mauvais pressentiments, des picotements ou même une impression de vide ? Cette option vous rend-elle heureux, sombre, craintif, stressé, enthousiaste ou inconscient ? Vous pourriez même fusionner complètement avec ces fonds mutuels et parler en leur nom, vous fournissant à vous-même un message. Notez vos impressions à côté du sujet. Passez ensuite au suivant, puis à l'autre. Quand vous aurez terminé, vous pourrez effectuer un peu de recherches, voir ce qu'en disent d'autres individus et vérifier s'il existe une preuve de vos impressions. Puis agissez.

Plus vous percevez tôt, plus votre sensibilité vous sert

Dans quelle mesure reconnaissez-vous rapidement l'information non verbale qui vous parvient par la vibration ? Plus vous enregistrez tôt une impression et la déchiffrez, plus vous devenez consciemment sensible. Vous pourriez tout d'abord commencer par prendre conscience des choses que vous remarquez facilement et rapidement. Comme la plupart des gens, vous êtes plus sensible à ce que vous croyez important ou intéressant. Si vos craintes et vos inquiétudes prédominent, vous serez sans doute hyperperceptif à ce qui menace votre bien-être physique, votre sécurité financière ou votre couple. Par contre, si vous vous êtes engagé à évoluer, vous remarquerez les facteurs positifs qui vous aideront à croître. Par exemple, une phrase qui facilite votre compréhension, une forte envie de prendre un peu de soleil, ou un nouveau cours instructif qui mérite d'être suivi.

Ensuite, vous pourriez ranimer votre curiosité pour voir ce que votre corps recueille durant la journée et sur quelles informations ou impressions subtiles vous fondez plusieurs de vos décisions rapides. Pourquoi avez-vous soudain cessé de travailler pour aller faire des courses ? Pourquoi avez-vous rappelé une personne avant les autres ? Pourquoi avez-vous parlé durement à quelqu'un avec qui vous êtes habituellement gentil ? Enfin, voyez si vous pouvez accroître votre sensibilité jusqu'à devenir conscient des forces ou variables cachées qui sont sur le point de vous affecter, vous ou vos proches. En remarquant vos perceptions, vous rendrez efficace le circuit de l'information menant à l'action appropriée.

Quand votre corps recueille sous forme de vibration de l'information non verbale provenant de l'environnement, cette vibration s'intensifie si vous ne la reconnaissez pas consciemment et si vous n'agissez pas en conséquence. Il y a des moments où vous serez peut-être temporairement insensible parce que vous serez trop dans votre hémisphère gauche, trop longtemps dans un type de focalisation, ou hors de votre corps. Toutefois, c'est votre âme qui vous parle, et si l'information est importante, elle insistera jusqu'à ce que vous obteniez le message. Supposons que vous devenez tendu au travail et que vous êtes de mauvaise humeur quand vous rentrez chez vous. Peut-être avez-vous ignoré les premiers signes vous indiquant que vous supportiez mal votre fardeau de travail ou qu'il était malsain d'être trop longtemps sous les lumières fluorescentes. Puisque vous n'avez pas saisi le message tout de suite et que vous n'avez donc pas pris les mesures nécessaires pour soulager les inquiétudes de votre corps, la pression s'est accumulée jusqu'à ce que vous soyez sur le

point d'avoir une migraine.

Si vous n'enregistrez pas les premières petites ondes d'expansion et de contraction, l'information devient plus « aiguë » et plus insistante. Votre corps commence par murmurer, puis il s'éclaircit la gorge, frappe à la porte, la martèle sauvagement, puis active le gyrophare et la sirène. Des contractions subtiles s'accumulent jusqu'à susciter la tension, le malaise, la douleur chronique, la maladie, la paralysie. Des traumatismes et des accidents finissent par survenir. Sous chaque douleur et chaque traumatisme se cache un message de votre âme qui n'a pas été entendu. Ainsi, en recueillant tôt de l'information subtile par la sensibilité consciente, vous pouvez vous épargner beaucoup de souffrance et d'inquiétude !

Essayez ceci : À quoi êtes-vous le plus sensible et le moins sensible ?

En introduisant dans votre conscience les catégories d'expériences suivantes, vous pourrez devenir plus consciemment sensible à ce que vous ressentez.

- Dressez la liste des choses qui vous « provoquent », qui sont susceptibles de vous mettre hors de vous.
- Dressez la liste des choses qui vous effraient profondément et créent de l'anxiété en vous.
- Dressez la liste des choses que vous voulez apprendre et que d'autres personnes incarnent.
- Dressez la liste des choses que les autres remarquent ou ressentent et auxquelles vous semblez insensible.
- Dressez la liste des façons dont vous associez vos cinq sens au plaisir et à la beauté.
- Écrivez dans quelle mesure vous remarquez rapidement dans votre corps la tension, la douleur ou une maladie mineure.
- À quoi êtes-vous sensible dans l'environnement (la lumière, l'humidité, la couleur, les aliments, la laideur, la température, le bruit, l'altitude, etc.) ?
- Écrivez comment vous pourriez remarquer rapidement de l'information non verbale provenant de l'environnement.
- Quels sont vos sens les plus dominants ? Lesquels aimeriez-vous développer davantage ?

La vibration subtile de votre vérité et les signaux d'anxiété

Vous êtes très sensible à la vérité et aux mensonges, à la sécurité et au danger. Quand l'information s'enregistre dans votre cerveau reptilien, elle prend deux formes : et *non*. Vous les reconnaîtrez par une sensation instinctive d'expansion ou de contraction ou par la sensation que l'énergie circule ou ne circule pas. Prenez garde de ne pas écarter ces sensations comme de simples singularités corporelles, car elles constituent votre système personnel de discernement de sensibilité consciente ! Quand une action ou un choix seront appropriés, sûrs, vrais et intentionnels de votre part, vous sentirez l'expansion d'énergie. Dès lors, vous pourrez percevoir une montée d'énergie, devenir actif ou animé, ou peut-être vous emballer pour une idée, vous sentir excité ou débordant d'enthousiasme et de « papillons ». Ces réactions constituent vos *signaux de vérité*, et vous pouvez les ressentir dans diverses parties de votre corps. Certaines personnes sentent une chaleur envahir leur poitrine. D'autres sentent l'énergie bouillonner de leur diaphragme à leur poitrine, puis à leur gorge et à leurs yeux, qui peuvent se remplir de larmes. Certains sentent le sang affluer à leur cou et à leur visage, ce qui les fait rougir, ou sentent l'énergie monter dans leur colonne vertébrale ou descendre dans leurs bras, leur donnant des frissons. Enfin, d'autres parlent de « tintements », comme si quelque chose s'ajustait et se mettait en place.

Quand une option, ou une action, est risquée, inappropriée, fautive, ou non pertinente pour vous, vous recevez un *signal d'anxiété*. Dans ce cas, vous sentirez peut-être une baisse d'énergie, un recul, un assombrissement ou un resserrement. Vous aurez peut-être froid ou vous éprouverez un malaise au creux de l'estomac. Vous vous sentirez peut-être rejeté, morne ou « de pierre ». Au lieu de rougir, vous blémirez peut-être ou vous vous sentirez triste. Vous pourrez ressentir de la douleur ou vivre une expérience vraiment effrayante. Les signaux d'anxiété les plus courants sont ceux-ci : nausée ou crampe d'estomac, « douleur au cou », raideur dans la poitrine, migraine, ou un nœud dans le plexus solaire.

Dans l'un de mes cours, un homme faisait un exercice pour utiliser son odorat combiné à des signaux de vérité et d'anxiété, en vue de résoudre un problème. Trois solutions s'offraient à lui. Quand il imagina chaque solution et son odeur, l'une sentait le bœuf grillé, la deuxième sentait la boue et la dernière sentait l'orange fraîchement tranchée. Par laquelle était-il le plus attiré ? Il affirma que son corps les aimait toutes. Quand je lui demandai de ressentir l'état émotionnel ou le type d'énergie de chacune, son choix se porta instantanément sur l'orange, car il aimait la sensation de mouvement enthousiaste qu'elle lui procurait. Les deux

autres étaient stables, mais ennuyeuses.

Si, en entrant dans une maison, vous éprouvez un frisson qui n'est pas dû à la température ambiante, qu'est-ce que cela peut vouloir dire ? Peut-être que quelqu'un y est mort récemment, que cette demeure est hantée, que ses occupants ont eu une discussion orageuse, que vous allez connaître une déception ou une malchance associée à votre présence en ce lieu, ou que cela vous rappelle une expérience négative que vous devez comprendre et dissiper. Si, en rencontrant un partenaire commercial potentiel, votre cœur se met à battre plus rapidement, cela veut-il dire que vous avez rencontré l'âme sœur ou bien que vous devriez vérifier, avec votre fréquence natale, si cet individu est du type « danger camouflé ? » Si vous reportez sans cesse un appel téléphonique que vous devez faire, cela signifie-t-il qu'il y a quelque chose à clarifier dans votre relation avec la personne en question ou bien qu'il vous manque un élément d'information qui pourrait modifier ce que vous allez dire ? Voilà le genre de choses auxquelles il faut prêter attention et qu'il faut s'exercer à décoder.

Vous êtes sur le rivage alors que la mer rejette à vos pieds un vieux chapeau, une vieille boîte, un soulier et un poisson mort. Vous vous dites : « Quel hasard absurde ! » En revanche, un Chinois se demanderait : « Que signifie la réunion de ces quatre objets ? »

- Carl Jung

Il est possible d'appliquer la sensibilité aux affaires

David, conseiller en gestion d'entreprise et recruteur travaillant dans la région de San Francisco, affirme que des gens lui ont dit, lorsqu'il a ajouté sa seconde activité à la première, qu'il devrait faire au moins cinquante appels de démarchage par jour. Il entretenait cependant une vision de la vie selon laquelle tout était interdépendant. Lorsqu'il entreprit sa nouvelle pratique, il plaça donc son bureau face à l'est afin de sentir la grandeur des États-Unis. Chaque matin, il s'assoit d'abord à son bureau, fermait les yeux et se connectait à tout le pays. Il visualisait et ressentait des milliers de points lumineux parsemant le territoire jusqu'à la côte atlantique. Chacun de ces points lumineux était une personne reliée à son bureau par un fil de lumière. Ensuite, il révisait les listes d'emplois et avait ainsi une idée du genre de personnes dont il avait besoin. Il envoyait alors ses requêtes le long des fils de lumière, comme s'il sonnait la cloche pour le dîner, invitant les gens à venir le rencontrer, et voyait certains points lumineux grossir.

À ce moment, il laissait aller l'image, se sentait satisfait, puis portait son attention sur sa liste d'appels à faire. Le nom qui lui sautait aux yeux en premier était la personne qu'il appelait alors. En peu de temps, David connut un succès phénoménal. Ses collègues ne comprenaient pas pourquoi il était aussi chanceux. Au lieu de cinquante appels par jour, il en faisait dix, mais c'étaient les bons. La plupart des gens qu'il a affectés à des postes lui étaient venus inopinément ou par référence. Ses clients aimaient la manière dont les choses se matérialisaient comme par magie autour de lui.

Un certain nombre de mes clients qui sont des entrepreneurs prospères m'ont rapporté une histoire semblable ayant trait à l'utilisation de méthodes non orthodoxes fondées sur la sensibilité. L'un d'eux, prénommé Peter, qui s'était hissé à un haut poste de direction d'une entreprise d'investissement, m'a raconté qu'on lui a donné, quand il a été affecté à la direction d'un énorme service, un bureau vitré qu'il était incapable d'occuper. Il s'y sentait isolé des autres, et la seule façon pour lui de savoir quelles stratégies créer et appliquer, c'était de se promener, d'aller voir les employés. Il leur parlait souvent de leur famille ou de leurs projets de vacances. Il se rendait compte que son corps recueillait ainsi de l'information non verbalisée. Ce savoir lui procurait une vue d'ensemble, et quand il retournait dans sa « cellule », les projets émergeaient facilement. Il se sentait à l'aise dans son rôle à condition de pouvoir « se promener ».

Notre corps est le baromètre de ce qui se passe autour de nous

Je ne saurais dire combien de fois ceci s'est produit : je m'harmonise dans mon corps pour voir ce dont je fais l'expérience, cherchant à récapituler un mouvement de conscience et d'énergie afin d'en parler dans mon bulletin Internet ou dans mes cours. Je peux ressentir de la frustration et de la panique ou bien un inexplicable soulagement. Je peux réaliser que j'ai atteint un autre niveau de conscience. Quand je fais part de mes intuitions à mes lecteurs ou à mes élèves, j'obtiens un déluge de réponses – bien davantage que ne le prédiraient les statistiques – me disant : « Il m'est arrivé la même chose ! »

Lorsqu'une femme entrepreneure que je connais est entrée dans les bureaux de sa compagnie un beau matin et qu'elle s'est assise à son bureau, elle s'est sentie vaguement incommodée par quelque chose. Elle s'est alors mise en harmonie avec cette impression pour en faire émerger la cause. Ce qui lui est venu n'était pas très agréable, mais cela lui fut utile. Elle s'est rendu compte que ses employés *s'ennuyaient*. C'était affreux ! Elle avait créé une entreprise et des conditions de travail qui n'étaient pas assez vivantes ni intéressantes pour motiver ce qu'il y avait de meilleur chez les gens. Qu'allait-elle faire pour y remédier ? Elle se soumit un peu plus longtemps à l'impression éprouvée et eut une autre révélation : *elle-même s'ennuyait !* Les conséquences la stupéfièrent : son entreprise, ses employés ainsi qu'elle-même étaient si intimement connectés qu'un changement de sa propre attitude aurait un effet d'entraînement sur toute l'entreprise. En des moments comme celui-là, on est porté à se demander si c'est la poule ou l'œuf qui est apparu en premier. Son ennui à elle était-il contagieux à un niveau télépathique et vibratoire pour ses employés, ou bien ses employés dégageaient-ils une énergie qui l'affectait ? Ou encore, tout le système réagissait-il en même temps aux conditions énergétiques changeantes de l'environnement ? La réponse est tout cela à la fois.

Prenez soin de votre corps avec une fidélité inébranlable. Puisque l'âme doit voir uniquement avec ces yeux-là, le monde entier est assombri s'ils sont faibles.

- Johann Wolfgang von Goethe

Philippe a été marié peu de temps à une femme colérique qui s'en prenait régulièrement à lui pour des raisons tout à fait anodines. Au début de leur relation, ces accès de rage le prenaient par surprise et il sentait son plexus solaire et sa poitrine se contracter soudainement,

comme s'il avait reçu physiquement un véritable coup. Il attendait que cela passe, que l'intensité diminue, et tentait de ne pas réagir d'une façon identique, mais son corps ne cessait de se révolter douloureusement. Au bout d'un an de ce régime, il remarqua que son corps devenait nerveux et anxieux juste avant les accès de colère violente de sa femme. Il pouvait presque sentir l'« ozone » s'accumuler dans son environnement ou bien il éprouvait une tension extrêmement subtile. Son corps devint donc un baromètre fiable de la température émotionnelle changeante de son couple, lui prédisant avec exactitude, souvent des heures à l'avance, les manifestations du cycle colérique de sa conjointe.

Notre corps peut connaître des choses qui se passent à d'autres époques et dans d'autres lieux

Ce type d'expérience n'est pas rare. En réaction à une crise, à la mort d'un être cher ou même lors d'un événement heureux, les gens disent souvent : « Je le savais, je le sentais venir. » Notre corps enregistre de l'information sur notre environnement immédiat et sur nos relations, ou sur un événement qui est sur le point de se produire, parce que les ondes vibratoires nous apportent constamment des données subtiles. Les « entités quantiques » du schème de connaissance d'un événement passé ou futur se dissolvent peut-être en ondes pour réapparaître dans notre corps sous forme d'impressions alors qu'elles redeviennent des particules, en contournant à la fois le temps et l'espace.

Dans le champ unifié, la distance n'a aucune importance et le temps n'intervient pas. La connaissance est immédiate et partout à la fois. Considérez votre corps comme la lentille centrale de focalisation de l'univers *pour vous*. Mon corps est la lentille centrale de focalisation de l'univers *pour moi*. Tout ce qui se passe dans le champ général et qui se rattache aux préoccupations de votre âme s'introduit dans votre champ personnel et se focalise dans votre corps-lentille, où il peut y être reconnu consciemment comme si vous regardiez dans une boule de cristal. Ce processus s'intensifie et s'accélère au centuple quand vous cherchez intentionnellement des intuitions ou de la guidance.

Vous pouvez facilement recevoir des impressions de réalités en résonance

Si mes leçons de vie et ma croissance sont similaires aux vôtres, nos réalités seront en résonance. Il sera facile pour moi de vous connaître par *mes* pensées, de connaître vos émotions et vos impulsions par *mes* émotions, puisque nous partageons un champ énergétique commun. Un peu de la même façon, vous constaterez que les gens qui partagent un même environnement physique ont souvent des leçons semblables. Les gens qui travaillent pour une entreprise qui leur impose plusieurs heures supplémentaires cherchent tous, d'une certaine manière, à se sacrifier. Les gens qui vivent dans un pays contrôlé par un dictateur apprennent tous, d'une certaine manière, à trouver leur autorité et leur authenticité intérieures. Désirez-vous comprendre les courants politiques de votre pays ? Regardez ce qui se passe dans votre propre énergie, dans vos émotions et dans vos pensées. Quels sont vos problèmes ? Quel est votre principal secteur de croissance ?

Les réalités imaginaires sont également en résonance ou en dissonance, et votre corps vous dira avec précision si un futur potentiel est viable ou non. Voulez-vous savoir ce que ce serait de travailler avec un nouveau partenaire commercial ou de faire un investissement dans l'immobilier ? Votre corps réagira immédiatement à la réalité future que vous aurez imaginée. Voulez-vous savoir comment un certain processus se déroulera ? Imaginez-le et votre corps pourra « lire » le programme du cours général des événements se dilatant et se contractant selon les difficultés et les progrès susceptibles de survenir.

Essayez ceci : Sondez les vibrations qui sont en dissonance ou en résonance

1. Dressez la liste de trois de vos connaissances. Imaginez la vibration personnelle de chacune rayonnant de son corps vers le vôtre. En atteignant le vôtre et en le traversant, se synchronise-t-elle facilement avec lui ou bien est-elle en quelque sorte, « extérieure » ? Imaginez votre vibration personnelle, focalisée à votre fréquence natale, rayonnant vers ces personnes et à travers elles. Y est-elle facilement en résonance ?

Ces personnes s'adaptent-elles pour s'harmoniser avec vous, ou bien y a-t-il une légère dissonance ? Faites maintenant la même chose avec un excellent ami et percevez la différence.

2. Dressez la liste de trois endroits où vous aimeriez aller en vacances. Imaginez votre corps dans chacune de ces trois expériences. Interprétez ses signaux et ses vibrations quant à la quantité de résonance ou de dissonance qu'il possède à chaque endroit.

3. Dressez la liste de trois tâches que vous devez accomplir. Imaginez votre corps effectuant chacune d'elles. Voyez celle qui possède la plus haute résonance avec lui parce qu'elle correspond à votre fréquence natale, ou bien parce qu'elle est sur la liste « d'urgences » de l'univers, ou encore parce qu'elle offre quelque chose dont vous avez besoin en premier. Classez-les par ordre de priorité de votre corps.

Essayez ceci : Décrivez des sensations subtiles

Décrivez les sensations subtiles qui suivent ou dites comment et où vous les reconnaissez dans votre corps.

- Que ressentez-vous quand quelque chose cherche à se faire connaître ?
- Que ressentez-vous quand vous ne tenez pas compte d'une intuition ?
- Que ressentez-vous quand vous passez d'une vision personnelle du monde à une vision collective ?
- Que ressentez-vous quand quelque chose est sur le point de mal tourner ?
- Que ressentez-vous quand quelque chose est sur le point de très bien aller ?
- Que ressentez-vous quand vous recueillez de l'information du corps d'une autre personne ?
- Que ressentez-vous quand vous reconnaissez quelque chose comme un « signe » ou un symbole ?
- Que ressentez-vous quand vous recevez une onde énergétique contenant des données ?

Voici quelques indications pour devenir plus consciemment sensible

Pour travailler avec l'énergie et la conscience, la connaissance de quelques autres principes vibratoires fondamentaux pourra vous aider à déchiffrer les données encodées dans les ondes et les vibrations.

1. Il existe un bon usage de la volonté pour sonder les choses. Quand vous déployez votre attention dans le champ qui vous entoure afin de connaître les choses par la sensibilité, n'en ressortez pas trop vite. Restez simplement ouvert, souple, curieux et expansif. Recevez les messages qui veulent venir. Remarquez ce que votre Percevant intérieur veut vous montrer. Votre tâche consiste à vous étendre et à être impressionné. Si vous regardez quelqu'un dans les yeux, par exemple, ne forcez pas pour y pénétrer, car alors vous ne verrez rien. Laissez vos yeux détendus et réceptifs, et vous recevrez un courant d'information continu.

2. Il y a une différence entre sonder en « y allant » et le faire par inclusion. Si vous entretenez une vision du monde fondée sur la séparation, vous percevrez que vous « allez ailleurs » pour ressentir une autre personne, une idée, un événement ou un processus, et vous aurez l'image linéaire d'une « connexion ». Vous traverserez un vide et cela nécessitera de la volonté ainsi que l'idée de quitter votre centre pour trouver ce que vous voulez. Vous devrez alors vous recentrer après chaque incursion. Si vous vous surprenez ainsi, assurez-vous de revenir à vous-même et de vous demander : « Qu'est-ce que *je* pense de cela ? Cela fonctionne-t-il pour *moi* ? Quelle en est *ma* version ? » Si vous ne vous recentrez pas, vous pourrez prendre une tangente, vous enliser dans la réalité de l'autre personne, ou vous sentir épuisé.

Rappelez-vous que vous êtes toujours au centre de votre champ de conscience personnel et que vous pouvez simplement l'agrandir pour y inclure l'objet que vous voulez comprendre. Vous n'avez jamais à quitter votre fréquence natale. Votre champ percevra l'objet pour vous. Ainsi, il est plus facile de fusionner avec ce que vous voulez comprendre, de le ressentir comme un aspect de vous-même, de garder votre cœur ouvert et de connaître l'objet par une communion consciente.

3. C'est une erreur de penser que vous êtes seul à ressentir quelque chose. Quand vous partagez avec quelqu'un la responsabilité de connaître quelque chose, des réponses (et des questions) émergent du champ comme par magie au moment où vous en avez besoin. Vous

découvrirez que tout le monde est un messenger du grand Soi unifié. Tous les corps, même ceux des animaux, des oiseaux, des insectes et des plantes, peuvent transmettre de l'information vibrationnelle.

4. Vous recevez ce qu'il vous faut savoir – pour faire ce qu'il vous faut faire – dans l'instant présent. Il y a d'excellentes raisons pour lesquelles vous ne pouvez ressentir trop loin dans l'avenir. Vous remarquez ce qui est signifiant, et les choses sont signifiantes parce que vous apprenez une leçon liée aux perceptions. Vous recevez l'information à mesure que vous en avez besoin. Dès que vous l'avez utilisée et que vous avez intégré l'expérience qu'elle doit vous procurer, vous attirez l'idée et l'expérience suivantes. Vous êtes peut-être incapable de connaître trop loin d'avance, ou vos intuitions quant au futur peuvent s'avérer inexactes parce que vous avez ignoré une perception importante qui se trouvait juste sous votre nez. En intégrant et en utilisant les perceptions qui sont peut-être entassées comme des avions en attente d'atterrissage, vous adoptez une vision élargie.

5. La sensibilité est renforcée par la confiance et par la validation. Si vous concluez une entente avec votre âme et avec votre corps pour faire confiance à l'information subtile qui vous parvient par la vibration, pour remarquer les signes qu'un message attend d'être communiqué, pour déchiffrer des messages non verbaux afin d'en trouver la signification, pour utiliser l'information afin de vous améliorer, et pour valider régulièrement tout le processus, vous optimiserez vos aptitudes de sensibilité consciente. Quand votre corps vous livre un message au moyen de la sensibilité, remerciez-le tout haut, complimentez-le, étreignez-le affectueusement. Les corps adorent l'apport des sens !

6. Les émotions sont des signaux de sensibilité exagérés. Que vos émotions soient expansives et agréables ou contractées et désagréables, vous avez sans doute ignoré antérieurement des signaux de sensibilité plus subtils, et l'énergie s'est accrue en intensité pour attirer votre attention. Vos émotions fournissent de l'information sur la direction à suivre, sur les désirs de votre âme et sur les leçons de vie auxquelles vous devez prêter attention.

Les qualités d'une personne consciemment sensible

Une personne consciemment sensible :

- possède un fort sens du soi et une personnalité malléable ;
- est à l'aise d'être un moi et un nous, d'être une particule, une onde et un champ de conscience ;
- entre dans l'objet de sa connaissance, fusionne avec lui et devient lui ;
- est profondément bienveillante et neutre, et utilise l'état d'empathie comme instructeur ;
- perçoit la réalité impersonnelle extérieure comme une réalité personnelle intérieure ;
- a confiance que la connaissance subjective est parallèle à la réalité objective ;
- sait que le corps physique est conscient et vigilant ;
- se sert de sa vibration personnelle pour catalyser ce dont elle a besoin ;
- travaille avec l'énergie universelle pour créer et pour guérir ;
- guérit en rétablissant l'unité et l'amour, en éliminant le doute ;
- guérit les autres en se guérissant elle-même, sachant que les autres sont en elle ;
- ressent le « bon » mouvement et le « bon choix », et se sent « parfaitement à l'aise » dans ses choix ;
- souffre de ne pas être en harmonie avec la vie et de ressentir des gens qui se sentent séparés et isolés.

Récapitulons...

Vous pouvez vous engager dans des expériences et naviguer dans l'existence en utilisant votre sensibilité pour sonder consciemment le monde. Pour ce faire, vous avancez lentement dans votre environnement, fusionnant avec les gens, les objets, les situations, les processus et les événements que vous rencontrez. Au lieu de vous connecter à eux, vous entrez dans un état de communion consciente et vous les connaissez comme des aspects de vous-même, de l'intérieur. Cela favorise la bienveillance et la compassion. Il importe maintenant d'imaginer que vous « frappez la tonalité de votre diapason » et que vous envoyez dans votre champ personnel votre fréquence natale comme fréquence organisatrice de toute votre réalité. Cela signifie que vous devrez peut-être faire un peu de tri et de nettoyage pour réaffirmer la vibration que vous aurez choisie comme base de vos relations, de votre travail et de l'expression de soi.

***Chacun de nous peut manifester les propriétés
d'un champ de conscience transcendant l'espace,
le temps et la causalité linéaire.***

- Stanislav Grof

Votre clarté intérieure augmente dans la mesure où vous vous déconnectez des vibrations dissonantes et du sacrifice de soi. Vous saurez ce qui fonctionne pour vous en ressentant ce qui est en harmonie avec votre vibration personnelle, que cela soit d'une octave inférieure ou supérieure à votre fréquence natale ou d'un timbre différent. À partir des réactions de votre corps, vous interprétez les données subtiles encodées dans les ondes et les vibrations, et ce, par un signal de vérité (expansion) ou un signal d'anxiété (contraction), ou encore par une information sensorielle agréable ou désagréable. Et plus vous cueillez l'information rapidement, moins elle accumule de stress. Votre corps est le baromètre de ce qui se passe autour de vous et même dans l'avenir immédiat. Il est naturel de transmettre directement la connaissance à d'autres individus dont la fréquence est similaire à la vôtre, et ce, au moyen de la vibration.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la Note au lecteur au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir votre rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans le langage*. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et « soyez avec » l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Harmonisez-vous avec la sensation la plus vraie

Vous êtes tellement moins limité, tellement plus privilégié et tellement mieux servi que vous ne le réalisez ! Tout est à votre portée, ne requérant que votre permission pour se produire. Toute connaissance attend simplement que votre curiosité la découvre. Le champ vivant de présence dans lequel vous résidez et dont vous êtes fait est sensible au désir d'un simple atome ; il réagit et change, et s'ouvre à votre plus infime besoin. En suivant sa volonté, vous pouvez facilement sentir la simplicité naturelle et le plaisir du service. Oui, vous découvrirez les bienfaits de la sensibilité consciente, raffinée, et de la résonance harmonieuse : elles vous permettent de mieux vivre et d'accéder à la spirale ascendante de la sagesse. Mais où conduit réellement la communion consciente ? À une expérience du Nous par la connaissance partagée, la sensation partagée et la motivation partagée, dans la vérité de votre appartenance. Votre communion avec les formes de vie fraternelles vous démontre le désintéressement du monde. Regardez les simples détails qui vous entourent et sondez les motifs des objets. Pourquoi existent-ils ? Il n'y a qu'une seule sensation réelle : la générosité.

Le bistro vous accueille et vous remarquez – et ressentez – le vernis à ongles d'un rouge brillant sur les orteils heureux d'une cliente en sandales, ainsi que le téléphone cellulaire qui sert à connecter un client aux autres, les épaules et le cou de cet homme retenant l'appareil pour que ses mains puissent atteindre son portefeuille dont le contenu va volontiers partout où il veut l'envoyer, sans domicile fixe. Les jambes dodues d'un bébé aiment vous faire sourire en se balançant aux gentils avant-bras de son père. La pièce de granit polie érigée en table ronde soutient des coudes, des tasses, des livres et des croissants, après avoir vécu patiemment dans une montagne jusqu'à ce qu'elle soit enlevée à sa famille, puis taillée et apportée dans votre ville, où elle arbore continuellement ses jolies mouchetures vertes et noires. Vous pouvez ressentir la plume qui aime tracer des lignes, la joie des doigts de la main qui sait former des lettres en captant les messages du cerveau transmis par l'intermédiaire du cou, de l'épaule, du bras et du poignet, sur le papier fin prêt provenant d'un arbre qui a poussé dans l'Oregon et qui est mort prématurément afin que vous puissiez exprimer vos pensées éphémères dans ce monde qui s'aime tellement qu'il ne sait que donner.

La maîtrise de la résonance relationnelle

Le profond sentiment de connexion et d'appartenance évoqué par l'expérience du «foyer» ou en présence de quelqu'un qui vient de notre foyer ou avec qui nous avons créé un foyer reflète une correspondance, une résonance pénétrante entre ce qui est à l'intérieur de nous et ce qui est à l'extérieur, entre le passé et le présent, entre ce que nous avons été et ce que nous aspirons à être.

- Stephen A. Mitchell

Si vous avez lu successivement tous les chapitres précédents, vous savez que nous avons franchi quelques étapes du processus transformationnel. Nous avons d'abord configuré le terrain des fréquences vibratoires et évoqué l'expansion accélérée de votre conscience, puis nous avons examiné ce qui pourrait bloquer ou déformer votre sensibilité, ainsi que les moyens d'y remédier. Nous nous sommes ensuite penchés sur la découverte de votre fréquence natale et nous nous sommes efforcés de développer des aptitudes de sensibilité consciente. Passons cette fois à une autre phase : l'application des principes de la sensibilité et de la fréquence vibratoire à certains secteurs importants de la vie. Le premier de ces secteurs est celui des relations, car il semble que tout ce que nous faisons soit fondé sur la relation, même lorsque nous méditons. En plus de nos relations avec les gens et les animaux, nous en avons avec tout le reste, autant notre argent et notre voiture que notre corps et le Divin.

Notre rêve le plus idéaliste, c'est d'avoir de grandes relations interpersonnelles avec les gens que nous considérons comme des âmes sœurs ou comme notre famille spirituelle. Rien n'est plus satisfaisant que d'être sur la même longueur d'onde que quelqu'un d'autre ou de travailler en harmonie avec un individu dans une relation où chacun anticipe les besoins de l'autre. C'est une joie primordiale que de contribuer à la guérison de quelqu'un ou d'aider une personne qui a besoin d'assistance. Cependant, les relations quotidiennes peuvent également nous rendre

malheureux en nous procurant les pires difficultés et les plus grands traumatismes. Que faire alors ? Comme tout le reste, les relations sont vibratoires. Si l'on sait travailler avec les principes vibratoires, on peut donc transformer en véritables cadeaux spirituels des interactions perturbées.

Qui occupe votre monde ?

Regardez autour de vous. Quel genre d'individus est vos amis, vos associés et vos intimes ? Si vous êtes chanceux, ils sont fiables, affectueux et réfléchis. Ils ont du temps pour vous et ne vous veulent que du bien. Ils vous ont rencontré à mi-chemin, aussi profondément engagés que vous, et ils sont souples, communicatifs, productifs et coopératifs. Par contre, vous êtes peut-être entouré de victimes blessées, de sangsues, de tortionnaires, de dissimulateurs ou de dominateurs agressifs.

Il y a une raison pour laquelle votre monde est peuplé de ces gens-là. Toutes les relations, même celles qui s'avèrent difficiles, sont des cadeaux que votre âme vous fait pour vous aider à découvrir vos résistances, vos talents et de nouvelles directions que vous ne découvririez peut-être pas tout seul. Certaines personnes peuvent avoir les mêmes intérêts que vous et confirmer vos talents, vous aidant ainsi à développer votre confiance en vous. Certaines sont des catalyseurs qui vous aident à apprendre vos leçons de vie. D'autres vous font découvrir de nouvelles idées et de nouvelles potentialités. D'autres encore sont peut-être avec vous pour le simple plaisir, parce que vos âmes aiment être ensemble. Les relations difficiles existent pour vous aider à vous libérer de vos habitudes émotionnelles malsaines.

L'amour est notre vrai destin. Nous ne trouvons pas le sens de la vie par nos seuls moyens. Nous le trouvons avec quelqu'un.

- Thomas Merton

Les relations sont un chemin menant à la transformation

Les relations accélèrent votre processus transformationnel parce qu'elles vous aident à voir plus rapidement et plus clairement tant vos traits positifs que vos résistances. Il est difficile d'éviter l'émergence et le développement des questions fondamentales dans l'environnement énergétiquement amplifié qui résulte de la combinaison des champs vibratoires de deux êtres. Dans cette résonance intensifiée, vous pouvez plus rapidement éliminer les habitudes émotionnelles malsaines et découvrir de nouveaux aspects identitaires, ce qui facilite encore votre croissance. Vous vous verrez bientôt comme un être beaucoup plus grand et plus complexe. Dans vos relations, les effets de l'amour et de la peur vous sont immédiatement retournés, de sorte qu'il est facile de vérifier rapidement ce qui ajoute de la spiritualité à votre vie et ce qui n'en ajoute pas. De plus, les relations peuvent vous amener à dépasser l'idée que vous êtes *seul* à avoir des problèmes ou à posséder un certain potentiel, ce qui vous aidera à développer de l'empathie. Vous verrez que tout ce dont vous faites l'expérience, tout le monde peut aussi en faire l'expérience, et inversement. C'est un facteur d'évolution.

Si notre ego faisait ce qu'il voulait, nous demeurerions prisonniers d'une vision limitée selon laquelle « Je suis moi et vous êtes vous, et nous sommes à jamais incompatibles ». Cependant, vous êtes en pleine transformation, ce qui veut dire que vous pouvez maintenant vous connaître en tant qu'être vibratoire constitué d'énergie, et savoir que vous êtes, vous et les autres, des champs de conscience qui s'interpénètrent. Vous pouvez désormais comprendre vraiment que nous partageons toutes choses, que nous nous connaissons les uns les autres, que nous nous soutenons mutuellement dans cette existence et que nous évoluons ensemble, jamais seuls. Bien que cela paraisse complexe, vous pouvez aussi percevoir à quel point notre interrelation est agréablement simple : sur le plan de l'âme, toutes nos fréquences natales finissent par fusionner pour ne faire qu'une seule. Nous vibrons tous à la fréquence universelle de l'amour.

Quand vous sondez votre relation, vous pouvez percevoir que vous appartenez à un *champ relationnel* unique qui renferme l'historique, les talents et les potentiels combinés de deux personnes. Ce champ devient une sorte de guide pour les deux individus, et, lorsque vous pouvez vous y fusionner, vous êtes en mesure d'inclure dans votre propre vie la sagesse et les caractéristiques naturelles de cette relation, ses leçons de vie et sa destinée. Ainsi, en plus de vous connaître comme individu, vous êtes en voie de vous connaître en tant que conscience de cette relation.

Vous comprenez alors que vous êtes à la fois un individu *et* un être collectif. Finalement, en sachant inclure davantage de gens dans vos relations, vous traversez les échelles de l'identité, vous percevant comme un individu, comme une relation, comme une famille, comme une organisation, comme une nation, comme l'humanité, et vous passez ensuite aux dimensions supérieures immatérielles, où tout le monde est uni dans un même état et où le Soi devient Conscience pure.

Les gens qui font partie de votre existence correspondent à votre fréquence

Que vos relations soient parfaitement synchronisées ou qu'elles soient désagréables émotionnellement, c'est toujours parce que le schème vibratoire de l'autre personne est semblable au vôtre. Les gens qui occupent votre monde *correspondent* à votre fréquence vibratoire. Si quelqu'un est apparu dans votre vie et si votre Percevant intérieur l'a remarqué, c'est que vous avez une vibration personnelle commune. Si ces gens apparaissent dans votre vie, vous apparaissez aussi dans la leur. Vous vous créez mutuellement dans un but commun. Ces gens ne vous sont pas identiques, bien sûr, mais vous avez une fréquence vibratoire similaire. Une fois que vous êtes ensemble, vos champs personnels fusionnent et un champ relationnel se crée. Ce champ relationnel nourrit alors votre expérience de couple, vous procurant des ressources communes, comme l'énergie, la sagesse des expériences passées et l'accès à de nouveaux talents. Pour cette raison, il est possible de connaître par osmose des choses que l'autre personne connaît. Fait intéressant, les gens qui ont des schèmes vibratoires très différents et qui possèdent très peu de choses en commun ne sont pas mutuellement présents dans leurs réalités respectives.

Nous n'attirons pas ce que nous voulons, mais ce que nous sommes.

- James Lane Allen

Ce rapprochement vibratoire peut s'avérer désorientant. Premièrement, il peut être conscient ou inconscient ; deuxièmement, les partenaires se rangent souvent aux côtés opposés d'une même question et ne voient pas la question sous-jacente qu'ils ont en commun. Il est merveilleux de réaliser que vous êtes semblable aux gens que vous admirez, mais vous ne voulez peut-être pas admettre que vous pourriez ressembler le moins du monde à ceux qui vous irritent ou vous menacent. Dans toute relation, à tout moment, la voix du champ relationnel aborde un même thème chez les deux personnes. Si l'un des deux partenaires a besoin de voyager pendant un mois pour son travail et que l'autre proteste en se disant abandonné, c'est qu'en vérité ils ont tous deux besoin d'indépendance. Si les partenaires ne sont pas d'accord entre eux, chacun doit prendre conscience que l'autre aborde un problème qui les concerne tous les deux. Il est impossible de dire à votre partenaire des choses qui ne se rapportent qu'à lui ou elle ; chaque observation faite par l'un de vous au sujet de l'autre vous concerne tous les deux. Trouver les messages émanant du champ relationnel et reconnaître les questions

communes, qu'elles soient positives ou négatives, voilà une partie très importante de l'utilisation des relations pour votre transformation.

Découvrez comment et pourquoi vous êtes lié aux autres

Pour que les relations évoluent et que nous nous apprécions mutuellement comme il se doit, nous devons comprendre le grand amour qui sous-tend les raisons pour lesquelles nous sommes connectés, ainsi que la dynamique de la connexion. Selon la loi populaire d'attraction, « les semblables s'attirent ». D'après aussi un vieil adage, « les contraires s'attirent ». Soyons plus précis au sujet de ce qui se passe réellement sur le plan énergétique pour susciter des relations. Vous établissez la fréquence de votre *champ personnel*, soit l'énergie qui remplit l'espace autour de vous ; c'est le rayonnement de votre vibration personnelle. Ce peut être une basse vibration ou la haute vibration de votre fréquence natale. Dans un cas comme dans l'autre, les gens ayant une fréquence vibratoire semblable apparaissent simplement hors de votre champ, puis y entrent, en réaction à un besoin mutuel ou à une curiosité commune. Évidemment, vous apparaissez dans leur champ de la même façon. Nous examinerons en détail la dynamique profonde de « l'attraction » au chapitre 9, mais, pour l'instant, considérons l'attraction comme un genre de communauté de fréquence vibratoire.

Nous n'attirons pas *réellement* les autres comme un aimant attire la limaille de fer. Quand des âmes sont naturellement en résonance, elles apparaissent simplement l'une à l'autre. Quand la résonance change, elles disparaissent. Les relations se créent et se dissolvent toujours mutuellement. Vous pouvez intentionnellement planifier d'attirer quelqu'un, souhaiter telle ou telle chose et appliquer diverses stratégies, mais il est probable que vous pensez à le faire parce que votre âme le désire et que c'est déjà en voie de réalisation dans les sphères intérieures. Soyez assuré que si votre âme veut que quelqu'un apparaisse, cela se fera. S'il est temps de rencontrer votre partenaire de vie ou d'augmenter le nombre de vos clients, les âmes y veilleront. Il est exact de dire que l'élimination des habitudes émotionnelles malsaines, la reconnaissance de vos désirs et une focalisation mentale et émotionnelle équilibrée peuvent faciliter le processus de matérialisation, mais l'inverse est aussi vrai : si votre âme n'a pas besoin d'une connexion, aucune affirmation positive ne la fera survenir.

Il existe au monde des centaines de chemins plus faciles que celui de l'amour. Mais pourquoi vouloir la facilité ?

- Mary Oliver

Si vous êtes *fortement* attiré ou fasciné par quelqu'un – qu'il s'agisse

d'un amant, d'un enseignant ou d'un nouvel ami –, c'est que vous désirez *réellement* tous les deux éliminer des blocages et confirmer des similitudes. Au sujet de ceux qui correspondent vibratoirement à nos qualités et à nos objectifs, nous disons que « les semblables s'attirent ». Au sujet de ceux qui correspondent à nos vibrations négatives réprimées ou qui incarnent l'autre pôle d'une opposition dans laquelle nous sommes enlisés, nous disons que « les contraires s'attirent ». Il arrive souvent que le fort « magnétisme animal » sexuel des premiers stades d'une idylle soit causé par l'adrénaline : en réalité, les deux partenaires s'effraient mutuellement parce que chacun représente inconsciemment la personne qui a blessé l'autre dans le passé.

Auparavant, une personne hyperactive pouvait attirer son contraire « solide comme le roc » et chacune incarnait le pôle opposé, équilibrant ainsi l'autre. Aujourd'hui, nous devons être tous les deux équilibrés intérieurement – capables d'être actifs *et* calmes – afin de transformer nos relations. Si vous êtes fasciné par la générosité d'un dirigeant à l'endroit d'une personne démunie, vous guérissez peut-être une vieille blessure d'indifférence. Dans les relations de violence, l'agresseur et l'agressé sont tous les deux victimes et tous les deux dominateurs. Les âmes dramatisent un schème pour le faire remonter à la conscience, afin de l'éliminer et de rouvrir leur cœur.

Essayez ceci : Préparez-vous pour ceux que vous voulez

1. Si vous songez à trouver des gens d'une vibration supérieure ou si vous êtes prêt à avoir un nouveau partenaire de vie, un nouvel associé d'affaires ou davantage de clients, c'est le signe que votre âme commence à orchestrer une nouvelle phase de croissance. Si vous y pensez, c'est que c'en est aux premiers stades de la réalisation. Vous n'avez pas à en provoquer l'avènement. Détendez-vous et laissez venir les choses.

2. Sondez les diverses qualités de la relation éventuelle que vous désirez. Comment l'énergie circule-t-elle ? Comment la sensibilité mutuelle opère-t-elle ? Dans quelle mesure le processus de communication est-il facile et honnête ? Dans quelle mesure les deux corps sont-ils heureux ensemble ? Imaginez-le dans tous les détails *tactiles* et sensuels. Assurez-vous clairement que la tonalité sensorielle ou la vibration de la relation est réellement *votre* nouveau niveau vibratoire. C'est ce que vous établissez comme la fréquence vibratoire unificatrice de votre champ personnel le plus actualisé. Quelle que soit l'autre personne, elle correspond à cette fréquence et elle est aussi prête que vous pour que celle-ci soit sa nouvelle réalité. Détendez-vous et invitez-la à apparaître. Sachez que cela devient réel. Attendez avec joie.

3. Maintenant, faites rayonner activement la fréquence de votre nouveau niveau vibratoire. Vous pourriez imaginer qu'un phare la projette au-dessus de vous en tournant sans arrêt, envoyant votre fréquence vibratoire partout, jour et nuit. Ce phare est là pour vous assurer que les gens vous trouveront rapidement. Une fois qu'il a été mis en mouvement, il fait sans cesse rayonner et onduler l'énergie vers l'extérieur, gardant ainsi la claire vibration de votre champ.

Quand nos relations sont en résonance avec la peur...

La peur subconsciente peut résonner dans votre champ et attirer des gens qui vivent dans la peur, et ce, tout aussi facilement que votre fréquence natale peut amener dans votre champ des âmes sœurs et des amis de votre famille d'âmes. Quand les gens partagent des perceptions erronées et des habitudes émotionnelles malsaines, ils règlent leurs erreurs en se connectant à d'autres individus qui ont les mêmes contractions sous-jacentes. Le fait d'avoir dans sa vie des gens problématiques n'est pas une punition ; c'est plutôt une occasion de se transformer rapidement.

Les relations peuvent être inharmonieuses de plusieurs façons ; l'ego craintif peut gâcher l'interaction, créer de la souffrance et séparer le couple. Si les deux personnes sont contractées lorsqu'elles sont seules, le schème s'amplifie jusqu'à ce que cela devienne tangible quand elles sont ensemble. Il est alors fréquent que ces deux personnes résistent l'une à l'autre, chacune projetant sur l'autre ce qu'elle ne veut pas voir, ce qui crée le blâme, la punition et le rejet. Si vous êtes engagé dans une relation problématique, la cause réside peut-être dans l'une des raisons suivantes.

1. Les deux personnes adhèrent inconsciemment aux schèmes émotionnels de « sonar » non verbaux établis dans l'enfance et liés au comportement des parents l'un envers l'autre et envers leur enfant, et elles prennent ces schèmes pour des instructions applicables à toutes les relations. Vous réagissez automatiquement sans remarquer ce qui existe dans le présent. Votre âme vous amène des gens qui ont le même schème de sonar sous-jacent et qui alternent avec dans les rôles de victime et de dominateur. Comme votre mère était mesquine envers votre père, vous êtes devenue sa chouchoute. Aujourd'hui, vous enlevez facilement les hommes aux autres femmes ou ces dernières vous enlèvent les hommes. Ou bien votre mère vous a étouffé de son besoin d'amour parce que votre père n'était pas présent pour elle. Maintenant, vous ne pouvez vous engager envers les femmes, et, si vous le faites, elles vous dominant ou ne peuvent s'engager envers *vous*. Ou bien l'un de vos parents est mort ou a quitté le foyer quand vous étiez petit et à présent vous vous fâchez contre vos partenaires chaque fois que vous sentez qu'ils ont besoin de liberté et vous *les* quittez ou ils vous abandonnent.

2. Les deux personnes sont figées dans une position émotionnelle ou mentale qui interfère avec la pleine expression de l'âme. Votre âme

vous amène quelqu'un qui partage ou contredit vos opinions d'une façon qui vous aide à les voir. Par exemple, vous avez acquis une grande expertise scientifique et vous vous en servez maintenant pour expliquer tout ce qui se passe dans votre monde, puis vous rencontrez quelqu'un qui pense que la science est limitée, qu'il vaut mieux être artiste et suivre le courant. Ou bien vous avez transformé votre maison et votre cour en un magnifique sanctuaire à l'écart du chaos du monde, mais vos nouveaux voisins font beaucoup de bruit, fument sans cesse sur leur balcon et rangent leur vieille bagnole devant votre terrain. Ou bien encore vous avez failli vous noyer lors d'un accident de bateau quand vous étiez enfant et votre âme vous amène un conjoint qui aime la mer et les croisières.

3. L'une des deux personnes ou les deux ont un karma : une affaire du passé non réglée. Dans un lointain passé, vous avez fait quelque chose que vous comprenez à ce jour et que vous souhaitez réparer. Vous trouvez une relation qui vous laisse revivre inconsciemment une situation où vous aviez le cœur fermé auparavant, mais où vous désirez maintenant être généreux. Ou bien vous permettez à l'autre personne de faire amende honorable auprès de vous pour son méfait passé. Dans une autre vie ou antérieurement dans celle-ci, vous avez volé votre patron ; à présent, votre père vous ignore dans son testament. À une autre époque, vous êtes mort (ou morte) jeune, laissant votre conjointe (ou conjoint) seule avec de jeunes enfants. Maintenant, au lieu de quitter votre partenaire problématique, vous restez avec elle (ou lui) et vos beaux-enfants plus longtemps que ne le ferait toute personne « raisonnable ».

Une relation karmique est tout d'abord automatique et hypnotique, puis elle vous donne souvent l'impression d'être dans un tunnel ; impossible d'en sortir avant d'émerger à l'autre bout. Vous l'avez choisie, vous voulez la vivre, mais ce n'est pas très agréable. Quand c'est terminé, vous vous demandez ce qui vous est arrivé.

La rencontre de deux personnalités s'apparente au contact entre deux substances chimiques : s'il se produit une réaction, les deux êtres se transforment.

- Carl Jung

Lorsque vos relations se transforment et prennent fin...

De la même façon que des champs personnels de même vibration créent une relation, les relations se transforment et souvent se terminent lorsque la vibration du champ de l'une des deux personnes change. Si la vibration de votre champ change, comme ce pourrait être le cas après une avancée spirituelle, certaines personnes ne peuvent plus apparaître dans votre champ, à moins de connaître un progrès semblable au vôtre, et vont sans doute disparaître. Vous pouvez les oublier en vous disant qu'elles sont ennuyeuses ou qu'elles ne vous aiment plus pour une raison quelconque. Des amis s'en vont et de nouveaux amis tombent du ciel. Quand une période karmique est terminée, la vibration du champ d'une personne change instantanément, transformant d'un coup la forme de la relation.

Mes parents sont restés ensemble malgré des problèmes de communication et des oppositions. Ni l'un ni l'autre n'étaient particulièrement heureux, mais leur couple possédait cette qualité de karma permettant à chacun de faire amende honorable à l'autre simplement en restant dans le couple. J'ai toujours eu l'impression que mon père avait besoin d'être loyal envers ma mère et de lui laisser une grande liberté, et qu'elle devait accepter cela, lui pardonner et être généreuse envers lui. Bien que leur couple fût constamment en proie à la tension, ils s'en sont bien tirés je pense. À leur quarante-neuvième année de mariage, ma mère a soudain décidé de partir ; elle était âgée de soixante-douze ans ! Après quarante-neuf ans de vie commune ! Je me suis demandé : « Pourquoi *maintenant* ? » Mais j'ai vu cela tellement souvent dans le cadre de mon travail : quand l'âme a terminé, elle a terminé. Il n'y a pas d'explication pour le nombre d'années qui ont été vécues ; cela n'a peut-être aucune signification pour l'âme. Un repère invisible a été atteint, et l'une des deux personnes n'est plus en harmonie ni en résonance avec le vieux schème vibratoire. À ce stade, la réalité change rapidement pour les deux personnes. Souvent, celle qui a changé progresse rapidement vers son destin. Paradoxalement, l'autre prend simultanément la même décision de continuer, mais ne le réalise pas consciemment et a souvent l'impression d'être une victime.

Après des années de partenariat commercial avec sa femme, Ravi entreprit une démarche spirituelle. Chez lui, en Inde, il travailla avec un gourou, il lut des ouvrages de métaphysique et de nouvelle physique, et fut fasciné par la pensée d'avant-garde. Sa femme demeura dans les valeurs traditionnelles, fermement fixée dans la famille, la sécurité matérielle et la culture indienne. Bien qu'il respectât ces valeurs, Ravi

avait besoin d'aller plus loin pour trouver une nouvelle identité. « Si seulement ma femme s'y intéressait le moindrement, se plaignait-il, nous pourrions continuer à avoir un terrain d'entente ! » Mais elle trouvait ridicule son cheminement spirituel. Son conditionnement culturel le retenait dans un certain rôle, tandis que sa fréquence vibratoire natale l'orientait dans une autre direction. À un moment donné, ne pouvant plus supporter cette séparation intérieure, il entama les procédures de divorce, indisposant toute sa famille et se faisant une mauvaise réputation. Il dut payer un prix énorme pour son évolution, mais il vit clairement qu'il mourrait s'il n'effectuait pas ce changement. Nous sommes tous en évolution, et la reconnaissance de ces repères de croissance est souvent plus évidente dans la façon dont nos relations, personnelles ou professionnelles, évoluent ou stagnent.

Lorsque l'onde d'une personne n'est plus synchronisée dans une fréquence supérieure avec celle de son partenaire, cela se sent tout de suite. Si la relation a été relativement inconsciente, la personne qui est « abandonnée » peut se fâcher, blâmer l'autre, la punir et tenter de la ramener de force dans le vieux schème de confort, ou même la blesser physiquement. Si, au contraire, les deux partenaires ont pris l'habitude d'essayer de rester dans leur fréquence natale, ils ont de bien meilleures chances d'évoluer ensemble. Ils peuvent prendre conscience de leur disharmonie et en discuter. « Il y a quelque chose de différent entre nous. Qu'est-ce que c'est ? Les clauses de notre entente – nos objectifs et nos rêves – sont-elles en train de changer ? Que veux-tu maintenant ? Et moi ? Pouvons-nous occuper ensemble un nouveau champ qui émettra une vibration supérieure ? Pouvons-nous renégocier notre entente afin qu'elle adopte la nouvelle forme qui désire émerger de notre nouvelle vibration ? »

Si une relation conjugale, familiale, amicale ou commerciale peut être souple, abordée honnêtement et avec l'ouverture du cœur, sa forme peut s'ajuster paisiblement. Si les buts de l'âme ne sont plus en harmonie, la relation peut s'effriter, prendre une autre forme plus appropriée et passer du mariage à l'amitié, par exemple. Ou bien les gens peuvent facilement s'éloigner l'un de l'autre, avec gratitude, et prendre le chemin de réalités totalement différentes. Nul besoin d'être malheureux ou en colère quand une relation se termine, puisque les deux âmes sont toujours impliquées dans la forme que prendra leur relation.

Lorsque vous résistez à la solitude...

Si vous avez été rejeté ou si vous avez choisi de quitter une relation, vous pouvez vous retrouver seul pendant un moment, de retour au stade du processus transformationnel où vous devez lâcher prise, vous tenir tranquille et laisser votre fréquence natale émerger de nouveau et vous apporter de nouvelles idées, de nouvelles motivations et de nouvelles connexions. Une dame charmante et évoluée prénommée Lacey avait l'habitude d'être en relation avec des hommes qui veillaient à tous ses besoins. Si elle perdait une relation, elle n'avait jamais de difficulté à trouver un autre homme. Toutefois, lorsque sa fréquence vibratoire s'éleva, ce comportement cessa de fonctionner. Elle ne pouvait plus trouver l'homme approprié. En réalité, son âme lui montrait un schème sous-jacent de blocage émotionnel qui avait besoin d'être éliminé afin qu'elle puisse exprimer librement la grande créativité qu'elle avait précédemment canalisée dans l'obtention d'hommes qui seraient à son service. Elle se plaignait de sa solitude, se sentait torturée, et devenait obsédée par une nouvelle relation.

Puis, s'étant jointe à un groupe de femmes, elle apprit à méditer. De plus, elle se mit à fréquenter une église de la United Church près de chez elle. Peu à peu, elle se calma et se laissa « être ». Elle oublia son obsession assez longtemps pour suivre des cours de peinture et découvrir qu'elle aimait cela, et un nouveau talent émergea. Peu de temps après, elle rencontra, par l'entremise de l'église, un homme d'un type entièrement différent, qui fut son égal et favorisa l'expression de son âme.

Ce n'est pas parce que vous êtes seul que vous n'êtes pas dans une relation. Premièrement, vous êtes toujours avec vous-même. Deuxièmement, votre âme vous donne ce dont vous avez besoin : des relations ou la liberté. Quand vous avez une relation, votre tâche consiste à vous lier à l'âme de l'autre. Quand vous avez votre liberté, vous vous liez à votre propre âme et à la présence du Divin en toutes choses. Vous pouvez avoir une relation avec la nourriture ou avec la télévision, ou une relation imaginaire, avec votre corps de lumière, avec votre corps physique ou avec des êtres immatériels. Vous pouvez aimer les gens que vous ne connaissez pas encore et ceux qui restent dans l'ombre pour vous laisser une liberté dont vous avez grandement besoin.

Je vois Dieu du même œil qu'il me voit.

- Maître Eckhart

Être « en relation » tout en étant dans une phase de liberté peut sembler abstrait de prime abord, mais, en pratiquant l'attention et en profitant partout de la lumière, de l'amour et de la générosité, vous

refaites le plein et vous vous renforcez. Suivra bientôt une phase de forme où les relations physiques réapparaîtront, renouvelées. Ainsi, quand vous êtes seul, sondez votre corps, sondez le monde, sondez les objets, sondez l'air et trouvez partout la fréquence natale. Entrez en harmonie avec elle, créez une relation amoureuse avec le Parent idéal, l'Amoureux ou le Meilleur Ami invisible. En vérité, il est impossible d'être séparé ou de ne plus être en résonance. Vous appartenez à un champ unifié d'êtres vibrant tout comme vous. En fin de compte, vos relations les plus précieuses sont peut-être celles que vous entretenez avec votre fréquence natale et avec votre prochain niveau du Soi.

Les relations aussi ont une fréquence natale

Puisque les relations sont un renforcement et une amplification des traits et des vibrations des individus qui y participent, il va de soi que lorsque deux personnes sont dans leur fréquence natale en même temps, le champ relationnel étend sa capacité d'amour au-delà de ce que nous considérons comme normal. Souvenez-vous que la fréquence natale est l'ouverture du cœur. C'est de se sentir comme l'on aime se sentir, d'aimer comme l'on aime aimer. Quand les deux partenaires sont dans leur fréquence natale, les différences de personnalité, de style et d'opinion n'ont aucune importance : vous *voulez* vous aimer et vous comprendre mutuellement, et vous êtes toujours prêt à rire. Par exemple, il est difficile de se fâcher contre un tout-petit qui est pris d'un accès de fou rire, surtout parce que cela provient de sa joyeuse et pure fréquence natale. C'est si puissant que l'on ne peut que se joindre à lui. Les fréquences natales sont toutes ainsi quand elles sont partagées. Elles créent un terrain d'entente. Parce que la fréquence natale de chacun est une version de l'amour légèrement différente, toutes les fréquences sont compatibles, telles les notes d'un accord de musique.

Nous sommes tous unis par un tissu de liens invisibles. Ce tissu change et évolue constamment. Ce champ est directement structuré et influencé par notre comportement et notre compréhension.

- David Bohm

Chaque champ relationnel possède sa fréquence vibratoire natale, qui provient des fréquences natales ou des cœurs combinés des deux individus. Quand votre champ relationnel résonne à sa fréquence natale, vous et votre partenaire êtes rarement en disharmonie et l'amour grandit régulièrement. La fréquence natale d'une relation est cet état mutuel d'ouverture du cœur dans lequel vous ressentez la raison supérieure et empreinte de compassion pour laquelle vous êtes ensemble et heureux de l'être. Pensez au bonheur que vous éprouvez quand vous êtes tous les deux chaleureux, authentiques et spontanés. Comment l'interaction se déroule-t-elle ? Quand vous avez tous les deux le cœur ouvert, vous ne voulez que vous soutenir mutuellement dans votre évolution. Quand vous êtes dans la fréquence natale d'une relation, vous voyez clairement le processus de correspondance fréquentielle. Vous êtes à même de ressentir les questions spécifiques ou les traits qui sont activés entre vous deux, et de comprendre la dynamique subtile du fonctionnement probable du processus de guérison et d'élimination, ainsi que la dynamique de votre complémentarité mutuelle quant à l'expression de vos destinées respectives. L'empathie ainsi créée vous permet de pratiquer davantage la

télépathie et la précognition, chacun lisant dans les pensées de l'autre et percevant les directions et les événements futurs.

Les questions de surface peuvent parfois vous donner l'impression que vous et votre partenaire êtes incompatibles (littéralement incapables de compassion), mais quand vous recherchez la vibration de l'âme chez l'autre et que vous appréciez la sensation que procure votre relation quand elle est dans sa fréquence natale, votre cœur s'ouvre et la notion d'incompatibilité s'effondre. Si vous restez dans votre fréquence natale lorsque l'autre personne oublie temporairement la sienne, il est beaucoup plus facile de sortir de la négativité. Lorsque, avec le temps, la peur s'évacue du champ relationnel partagé, la relation devient de plus en plus une expérience animique par la joie, par la créativité et par le simple plaisir d'être ensemble.

Dans les relations romantiques primaires, le sexe peut jouer un rôle important pour aider les partenaires à abandonner des réactions fondées sur la peur et à se centrer de nouveau dans leur fréquence natale respective. Il peut servir d'espace sacré où les problèmes superficiels du monde sont laissés de côté et où peut être validé de nouveau l'état de conscience important se caractérisant par l'ouverture du cœur, la confiance, l'affection et la joie. La plupart d'entre nous ne peuvent pas effectuer l'élimination, l'équilibrage et la transformation seulement dans leur imagination ; ils ont besoin d'une expérience d'intensité animique pour s'enraciner physiquement. Le sexe est l'un des moyens de vivre cette expérience. De plus, il peut équilibrer l'énergie interne du yin et du yang chez les deux partenaires et, dans ses expressions les plus raffinées, les introduire tous les deux dans une expérience amoureuse supérieure, unificatrice. Si des habitudes émotionnelles malsaines se glissent dans votre vie sexuelle, il est particulièrement important de les éliminer, car vous devez posséder avec l'autre personne un sanctuaire fiable et sûr, tout comme pour vos méditations ou vos loisirs personnels.

Plus la fréquence natale de votre relation est élevée, plus vous révélez tous les deux votre vérité intérieure et accédez à des talents cachés. Une fréquence natale relationnelle combine l'intention des deux personnes de faire rayonner le meilleur d'elles-mêmes et de former un champ super-intense capable de concrétiser des expériences d'une qualité supérieure à partir d'une sagesse plus grande. Votre relation devient alors un moyen d'atteindre une vie vraiment éveillée.

Les qualités des relations en fréquence vibratoire natale

Dans les relations en fréquence vibratoire natale, les gens :

- s'engagent chacun de manière égale, consacrent du temps l'un à l'autre et se rencontrent à mi-chemin ;
- sont ouvertement affectueux, attentionnés, prévenants et reconnaissants ;
- sont honnêtes et dignes de confiance ;
- partagent les bonnes actions, s'adaptent aux besoins de l'autre, et alternent les rôles de direction et de soutien autant que nécessaire ;
- désirent le bien de l'autre et soutiennent mutuellement l'expression de leur âme et de leur destin ;
- éliminent les habitudes émotionnelles malsaines tels le blâme, la jalousie, la dissimulation et la mentalité de victime ;
- s'engagent à garder leur cœur ouvert et à revenir à cette ouverture du cœur quand l'un ou l'autre, ou les deux, retombent dans la peur ;
- savent qu'ils font face tous les deux aux mêmes questions quand l'un des deux soulève un problème ;
- se parlent de ce qui les effraie, de ce qui leur plaît et de ce qui les motive ;
- cherchent à croître et à évoluer naturellement par le partage quotidien et par des expériences qui les font sortir de leur confort ;
- respectent le flux et le reflux du besoin de liberté, d'intimité et d'engagement social.

Donner et recevoir en fréquence natale

Quand vous restez centré dans votre fréquence natale, il est captivant et presque magique de donner et de recevoir. Vous ne vous sentez plus obligé de faire ni l'un ni l'autre. Il n'y a plus de donnant, donnant ; vous ne donnez plus pour recevoir, vous ne plaisez plus pour recevoir, et vous ne contrôlez plus ce que vous recevez ni comment vous le recevez. Vous pouvez donner généreusement sans la moindre arrière-pensée et recevoir quelque chose que vous ne saviez même pas que vous vouliez ou dont vous ne saviez même pas que vous aviez besoin. Vous avez envie de faire quelque chose pour votre partenaire et il se trouve que c'est exactement ce qu'il lui faut. Il vous donne ce qui lui fait plaisir de donner et il se trouve que c'est la prochaine pièce de votre puzzle. Quand vous donnez et recevez en fréquence natale relationnelle, le champ commun régleme ce qui doit être connu et ce qui doit être fait, inscrivant des idées dans votre esprit et des motivations dans votre corps.

Donner et recevoir sont les deux pôles d'un même cycle d'activité. L'un et l'autre catalysent quelque chose à partir du champ pour que les deux partenaires le remarquent et en fassent l'expérience. Les deux rôles – donner et recevoir – facilitent la découverte de soi et procurent aux partenaires une sensation d'expansion (moi + le don = un nouveau moi). Je me souviens d'un jour de Noël de mon enfance où j'ai perdu dans un tas de papiers d'emballage le cadeau en argent que mon père m'avait offert. Après des recherches désespérées, je lui ai dit ce qui était arrivé, en ajoutant, afin qu'il ne s'en préoccupe pas, que je ferais comme si j'avais cet argent et que je l'avais utilisé à bon escient, que j'en avais profité et que pour moi il n'était donc pas perdu. Il fut étonné, presque aux larmes. Évidemment, une heure plus tard, quand toute inquiétude eut disparu, j'ai retrouvé l'argent. Nous avons tous les deux été transformés par cet incident. Notre reconnaissance mutuelle en fut accrue, ainsi que notre compréhension du pouvoir de donner et de recevoir en même temps. Sans que je m'en rende compte, ma façon de recevoir avait été pour lui un cadeau.

Dans votre perception transformée, parce que tout est intimement interconnecté, vous ne pouvez rien perdre ou abandonner en donnant. Le donneur, le don et le récipiendaire sont tous des aspects de vous-même existant quelque part en vous. En donnant ou en recevant quelque chose consciemment, vous activez *l'expérience que procure le don* en chacun de vous. En vérité, il n'y a que de l'accroissement lorsque vous remarquez tous les deux que vous faites l'expérience du don.

Lorsque des individus s'unissent, ils deviennent différents. [...] Les relations nous changent, nous

révèlent, nous éveillent davantage. C'est seulement quand nous nous unissons à d'autres que nos dons deviennent visibles, même pour nous-mêmes.

- Margaret Wheatley et Myron Kellner-Rogers

La fréquence natale d'une relation en révèle le but

Quand vous vous centrez dans la fréquence natale d'une relation, même s'il s'agit d'une relation avec quelqu'un que vous connaissez à peine, cela sert de base de sagesse à utiliser pour trouver pourquoi vos chemins se sont croisés. De cette perspective calme, neutre et affectueuse, vous pouvez rechercher les thèmes qui s'appliquent à vous deux. Puis le champ commun que vous occupez vous instruira en vous procurant des intuitions quant à la manière dont le processus d'apprentissage et d'élimination se déroulera sans doute entre vous.

Examinons encore une fois les gens qui occupent votre monde, même les acteurs et les personnages que vous remarquez dans les médias et dans les livres. Les thèmes qu'ils représentent fournissent des indices sur ce à quoi vos âmes veulent que vous prêtiez *tous deux* attention. Souvenez-vous que si l'un des deux partenaires remarque une chose, celle-ci est pertinente pour les deux. Vos amis essayent-ils de gagner beaucoup d'argent ou d'éviter la faillite ? Vous êtes peut-être tous prêts à passer à un mode de réussite dans lequel la peur n'est pas un facteur. Votre partenaire est-il blasé et se plaint-il de sa position dans la vie ? Vous êtes peut-être prêts tous les deux à passer à une nouvelle expression de vous-mêmes. Lisez-vous beaucoup de livres de Jane Austen ? Dans ce cas, votre partenaire et vous avez peut-être besoin d'un peu plus de romantisme, de courage ou d'une vie plus simple. Peut-être êtes-vous impressionné par certaines personnes dont la vie est équilibrée, productive et utile au monde. Vous êtes sans doute prêt à intégrer ces qualités afin de faire prendre de l'expansion à votre existence et à vos relations.

Et si vous êtes en relation avec quelqu'un qui démontre un trait de caractère déplorable, cette caractéristique est-elle aussi en vous ? Pour trouver le but d'une situation délicate comme celle-ci, vous devez aller voir les émotions et les habitudes émotionnelles sous-jacentes. Le comportement que vous n'aimez pas est peut-être une façon pour l'autre personne de « soigner » une blessure émotionnelle avec laquelle elle n'est pas en contact, comme un rejet ou une expérience extrêmement terrifiante. Parallèlement, vous pouvez avoir une blessure similaire avec laquelle vous composez de la façon opposée. Par exemple, dans le cas de deux individus qui ont été étouffés par l'énergie sexuelle inappropriée d'un parent – qu'il s'agisse de sévices sexuels physiques ou télépathiques –, l'un peut adopter un comportement immoral et sexuellement agressif, tandis que l'autre peut se comporter correctement et convenablement. Quand ils sont attirés l'un vers l'autre, cette relation peut sembler folle, et

chacun va vraisemblablement blâmer l'autre d'avoir un comportement qui déstabilise sa propre position. En se centrant de nouveau dans la fréquence natale de la relation, ils peuvent retrouver leurs souvenirs réprimés et leur vulnérabilité commune, et comprendre alors qu'ils jouent des rôles opposés et qu'ils pourraient facilement les intervertir. La guérison peut ainsi s'ensuivre.

Vous guérissez les autres en vous guérissant vous-même

Vos relations fortuites comme vos relations intimes renferment de l'information sur votre croissance et sur votre guérison, et elles peuvent vous apprendre comment servir les autres et comment exercer plus efficacement une profession d'aide ou de guérison. Plus vous incluez dans votre être d'autres personnes comme aspects de vous-même, plus vous serez télépathique et empathique. Plus vous serez empathique, plus vous serez en mesure d'identifier les causes de la souffrance des autres. Si vous fusionnez inconditionnellement avec d'autres personnes, vous aurez l'impression que leur souffrance est la vôtre et vous voudrez vous en débarrasser en les guérissant. En vérité, *cette douleur est la vôtre si vous la ressentez*. Bien que les médecins travaillent à guérir les corps physiques, la guérison totale des blessures énergétiques et émotionnelles qui provoquent les blessures physiques et la maladie peut s'effectuer par chaque personne travaillant dans le laboratoire de sa propre vie et de son corps. « Médecin, guéris-toi toi-même. »

Sam, qui a perdu ses parents dans un accident de voiture quand il était jeune, avait un penchant pour sauver les femmes abandonnées. Il pouvait ressentir sa propre blessure d'abandon lorsqu'elle apparaissait chez ces femmes parce qu'elle se trouvait à une certaine distance, mais il ne pouvait se permettre d'expérimenter directement sa propre souffrance. Sa logique inconsciente lui disait que sa blessure disparaîtrait s'il guérissait ces femmes. Paradoxalement, cela les éloignait de lui, car elles avaient l'impression qu'il leur nuisait en tentant de les changer. Alors, elles l'abandonnaient, ce qui empirait sa blessure. Impossible de guérir sa propre blessure en guérissant celle des autres. Et impossible de guérir la blessure des autres à leur place. La guérison n'aura pas lieu si l'autre personne n'a pas choisi consciemment l'expérience.

Parce que nous occupons des champs communs de conscience et d'énergie, toute guérison que vous effectuez en vous-même guérit une partie de la blessure de votre partenaire – et de quiconque se trouve aussi dans votre champ – en élevant la vibration que vous partagez tous. En éliminant votre propre blessure d'abandon, par exemple, vous allégez celle de l'autre. Votre partenaire peut plus facilement choisir de ne plus garder la sienne dans sa réalité. Votre vibration personnelle est le catalyseur d'une communication directe entre les deux corps. *La guérison est réellement une communication télépathique sans pression entre des âmes et des corps*. C'est comme si le corps et la vibration personnelle d'une personne en santé disaient à celle qui ne l'est pas : « Voici un exemple d'un système en harmonie. Je résonne avec toi dans l'amour et tu peux

en créer ta propre version n'importe quand. » Vous offrez à votre partenaire l'expérience de votre blessure guérie ; s'il est prêt, vos deux corps accompliront un transfert du schème subtil quant au mode de guérison possible et à la sensation qui s'ensuivrait. Ou bien votre partenaire entrera alors avec reconnaissance dans l'espace de guérison que vous lui aurez préparé, ou bien il vous quittera pour trouver quelqu'un qui correspondra à sa souffrance et la validera. Cela, bien sûr, dépend d'elle ou de lui. Être guéri ou blessé reste un choix identitaire.

Je n'aime pas seulement être aimé, mais aussi me le faire dire ; le monde du silence est déjà assez grand par-delà la mort.

- George Eliot

Nous pouvons « lire » les gens qui ont une sensibilité consciente

Quand vous faites connaissance avec quelqu'un, avez-vous une première impression claire ? Vous remarquerez peut-être que vous captez des signaux subtils qui vous en disent plus que vous ne le pensez sur ce qui irrite les gens. Lors d'un premier contact avec quelqu'un, que ce soit en personne, au téléphone ou même par courrier électronique, votre corps – votre fidèle baromètre – se dilate ou se contracte en s'ajustant à la vibration personnelle de cet individu. Vous pouvez correspondre instantanément à la vibration de son état émotionnel. Si vous vous sentez joyeux, valorisé et totalement accepté, cela veut sans doute dire que l'autre personne est joyeuse, valorisante pour les autres et pas du tout critique. Si vous vous sentez envahi par une douce énergie, vous vous rendez peut-être compte que cette personne s'appuie sur le charme. Si vous vous sentez contracté ou frileux, peut-être sentez-vous immédiatement que l'autre personne est tendue parce qu'elle est gênée ou inquiète, ou qu'elle ne vous fait pas confiance et vous dissimule quelque chose, ou encore qu'elle a besoin d'avoir bien en main les détails de son environnement parce qu'elle se sent dépassée.

Tout comme les humains et les animaux le sentent quand quelqu'un les regarde, votre corps peut percevoir les infimes changements de pression qui accompagnent un flux énergétique dilaté ou bloqué. Vous pouvez éprouver la sensation d'une onde endiguée, d'une onde troublée, d'une onde dangereusement amplifiée, ou la sensation d'une polarisation ou d'une opposition imminente des flux énergétiques. Vous pouvez également ressentir l'onde cohérente, régulière et égale des gens en harmonie. Les gens dignes de confiance donnent l'impression d'être totalement présents et « réels ». Vous vous sentez vous-même peut-être plus réel en leur présence. Quand vous entendez la vérité, votre vibration personnelle peut sembler produire un son harmonieux ou vibrer avec plus de clarté, à l'exemple d'une cloche.

Quand quelqu'un vous ment, votre vibration personnelle peut devenir erratique ou s'interrompre comme si vous aviez le souffle court. Votre corps ressent quelque chose d'inharmonieux, ce qui peut d'instinct l'effrayer légèrement. Vous pourriez ressentir quelque chose de similaire lorsque vous rencontrez des gens qui ne sont pas en harmonie avec eux-mêmes. Leurs paroles ne correspondent peut-être pas aux images de leurs pensées, tandis que leur vibration personnelle semble douce et paisible. Quelque chose ne concorde pas ; intérieurement, vous penchez la tête et vous écoutez plus attentivement. Vous pouvez distinguer plus finement les choses. Il y a une différence subtile entre l'énergie accélérée

suscitée par l'adrénaline (la peur) et celle qui est suscitée par l'enthousiasme sain. De même, vous pouvez percevoir la différence entre l'énergie calme de l'ouverture du cœur et celle de la froide immobilité.

Essayez ceci : Ressentez un cœur fermé par opposition à un cœur ouvert

1. Comment savoir si une personne a le cœur ouvert ou fermé ? Décrivez les sensations subtiles éprouvées par votre corps et votre cœur quand vous êtes avec quelqu'un qui vous accepte, vous comprend, vous aime et vous défend. Ou quand vous riez et faites des blagues avec quelqu'un. Comment votre corps et votre cœur se sentent-ils lorsque l'autre vous juge, interprète mal vos bonnes intentions, vous blâme ou vous accuse, devient stoïque au lieu de communiquer, ou prend des décisions qui vous concernent sans vous consulter ?

2. Rappelez-vous une occasion où une personne vous a blessé ou offensé, où vous avez fortement réagi en retirant votre énergie et en quittant le travail. Que ressentait votre cœur ? Souvenez-vous d'une occasion où votre cœur « est allé » à quelqu'un. Décrivez ces sensations subtiles. Pendant quelques jours, exercez-vous le plus possible à percevoir les signaux subtils qui vous disent si quelqu'un a le cœur ouvert ou fermé et si le vôtre est ouvert ou fermé.

Ignoré par une mère indisponible tout au long de son enfance, Andrew eut par la suite une série de relations avec des femmes qui l'ignoraient également, et qu'il quitta. Il passa quelques années dans la solitude, travaillant à régler ses problèmes, ne faisant plus confiance à ses critères de sélection des femmes, puis il décida finalement de trouver une compagne de vie qui correspondrait vraiment à lui. Une femme particulièrement jolie et attirante dont l'anniversaire de naissance suivait le sien de quelques jours paraissait lui ressembler remarquablement. Il imaginait facilement une vie commune avec elle. Pourtant, quelques faits pertinents firent peu à peu surface. Premièrement, cette femme s'était retrouvée sans logis pendant presque un an et des amis l'avaient alors hébergée. Deuxièmement, elle était toujours mariée à un homme qui avait entrepris des démarches pour en épouser une autre sans informer son ex-femme de la situation. Quand Andrew lui demanda pourquoi elle n'avait pas mis fin officiellement à la relation, elle lui répondit avec désinvolture qu'elle n'avait pas eu le temps de remplir la paperasse.

En essayant de comprendre pourquoi cette femme était apparue dans sa vie et pourquoi elle l'attirait tant, Andrew se rendit compte qu'elle n'était pas réellement libre, même si elle semblait décidée à entreprendre une relation avec lui et qu'elle exerçait une étrange vengeance sur son mari en l'empêchant d'être entièrement disponible pour sa nouvelle « épouse ». Elle n'était même pas disponible pour elle-même puisqu'elle n'aménageait pas un logement où elle aurait pu se centrer et exprimer

clairement sa vérité. Andrew blaguait : « Elle doit émettre des phéromones d'indisponibilité, sa drogue de choix ! » Il s'apercevait qu'il avait interprété l'indisponibilité et l'hyperactivité de cette femme comme un mystère attirant et que son corps réagissait par l'adrénaline et par la crainte puisqu'il connaissait trop bien le schème du rejet potentiel. Il refusa donc cette boîte de Pandore et s'arrangea pour rester dans sa fréquence natale, sachant qu'il était très près de pouvoir reconnaître une relation saine.

Les questions à se poser quand on lit les gens et les relations

- Les gens sont-ils cohérents à l'intérieur d'eux-mêmes ? Leurs propos correspondent-ils à leur peur, ou à leur âme ?
- Projettent-ils une fausse image d'eux-mêmes ou s'adressent-ils à moi avec leur ego ?
- Est-ce que j'interprète leur énergie avec justesse ? Avons-nous des faiblesses en commun ? Est-ce que je réagis objectivement, ou en fonction de mes intérêts ?
- Que font-ils ressortir immédiatement en moi ? Comment mon corps réagit-il à leur présence ?
- Est-ce que je capte des indices sensoriels ? Est-ce qu'ils « sentent » la crème sure, ou le poisson avarié ? Est-ce qu'ils « sonnent » creux, rauques ou métalliques ?
- Que pourrais-je apprendre de ces gens ? Sur quoi suis-je en train d'attirer mon attention ?
- Sont-ils dignes de confiance ? Honnêtes ? Mentent-ils, ou cachent-ils quelque chose ?
- Ont-ils un problème personnel qui va saboter la relation ou le développement d'un projet ?
- Ont-ils un besoin de contrôle, et si c'est le cas, sur quoi et comment l'exercent-ils ?
- Cette relation est-elle avantageuse pour moi ? Pourquoi ?
- Est-il temps d'actualiser ou de modifier cette relation ? D'y mettre fin ?

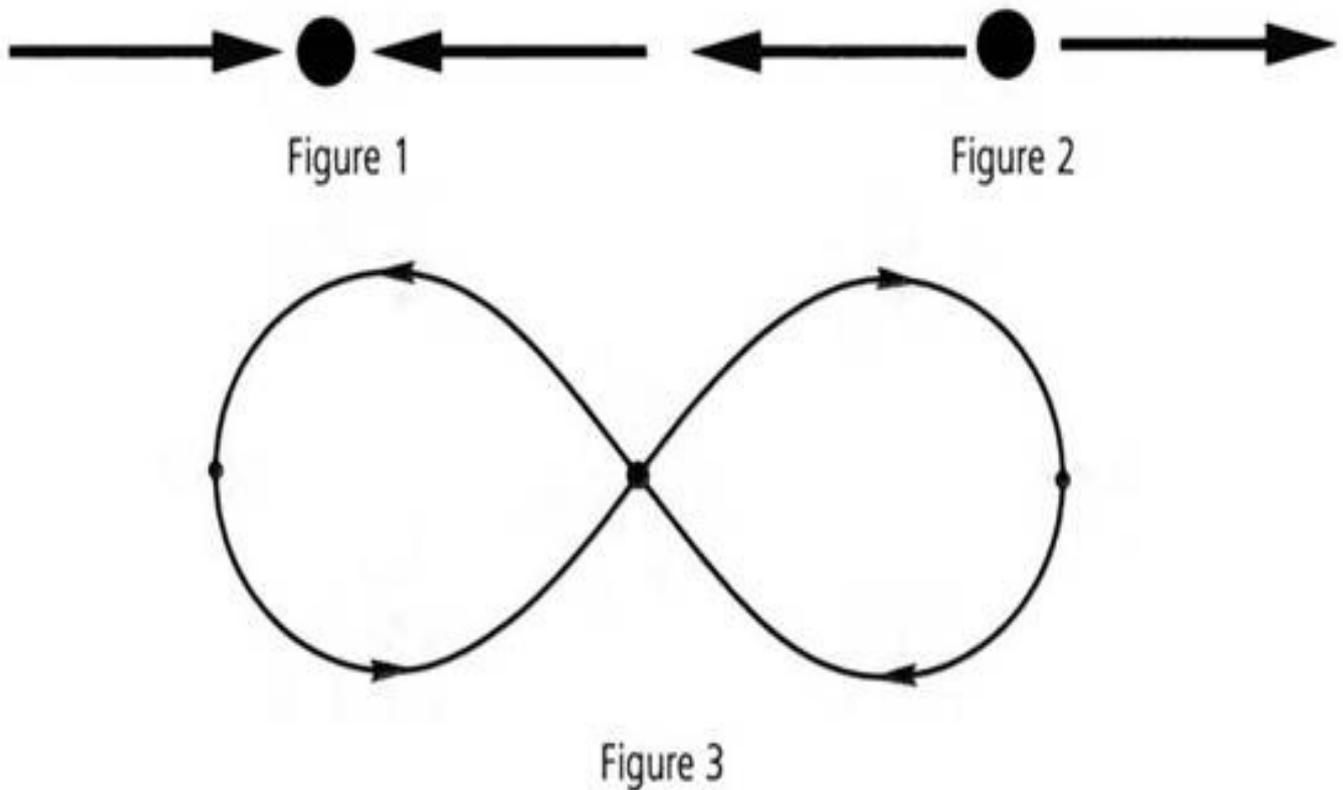
Comment passer du conflit au flux énergétique

Pour maîtriser la résonance relationnelle, il faut comprendre que l'interaction est cyclique et que les divers mouvements de votre onde intérieure sont en parallèle avec ceux de votre partenaire. Vous oscillez constamment entre des niveaux d'identité, entre donner et recevoir, entre l'amour / clarté et la peur / confusion, l'espace et la forme, et entre votre conscience intérieure yang/active et votre conscience intérieure yin / réceptrice. La vie n'est pas à sens unique. Plus vous êtes fluide, moins vous endiguez la vague ; plus vous êtes équilibré, plus vous pouvez appliquer les principes de l'onde pour accroître le flux énergétique et le rôle de l'âme dans vos relations.

Les relations peuvent fonctionner selon la vieille façon axée sur le conflit, comme le montrent les figures 1 et 2 du diagramme ci-contre, ou d'une tout autre façon où la fréquence vibratoire et le flux énergétique jouent un rôle primordial dans la dynamique, comme l'illustre la figure 3.

La figure 1 illustre le creux de la vague, ou l'afflux, phase de centrage d'un cycle. Que cela s'applique à vous en tant qu'individu ou au développement d'une relation, c'est à ce stade qu'a lieu une expérience d'unité, de liberté et de gestation du nouveau. S'il s'agit de votre processus personnel, vous aurez besoin de faire une pause, de rester immobile et de vous reconnecter à votre fréquence natale. S'il s'agit d'une relation, c'est à ce stade que les gens sont attirés l'un vers l'autre et qu'ils oublient le monde extérieur. Dès que l'afflux survient, l'ego veut l'arrêter et en faire « le mode de vie ». C'est le début des fixations. Dans un processus personnel, vous pourriez vous sentir isolé des autres, vous replier sur vous-même, vous sentir inutile, ou faire une dépression parce que rien ne se passe. Dans une relation, les partenaires se fixent l'un sur l'autre et sur leurs similitudes, passent un temps énorme ensemble, vivent pratiquement chacun dans la vie de l'autre et perdent contact avec leur propre vérité.

Passer des oppositions au flux du chiffre huit



La figure 2 illustre la crête de la vague, ou l'effluent, la phase créatrice d'un cycle. Que cela s'applique à vous en tant qu'individu ou au développement d'une relation, c'est à ce stade qu'a lieu une expérience de diversité, de découverte et de matérialisation [ou manifestation]. Dès que l'effluent survient, l'ego veut arrêter le flux pour que *cela* soit « le mode de vie ». Dans un processus personnel, quand les fixations débutent à ce stade, vous pouvez vous sentir hyperactif, accablé, attaché à vos créations, ou étranger à vous-même. Dans une relation, c'est à ce stade que les partenaires divergent en découvrant leurs « différences » apparentes. Ils s'éloignent de l'unité pour entrer dans une impasse où ils ne peuvent s'entendre, versent dans la plainte et le blâme, ont chacun l'impression que l'autre est injuste et finissent par se sentir isolés.

Dans une réalité où vous ballotez involontairement entre la fixation dans une union et la fixation dans la dissimilitude, vous vous faites souffrir inutilement. Si vous n'expérimentez pas le « tournant » de la vague, qui survient typiquement lorsque ce que vous avez fait prend soudain tout son sens, vous prolongerez cette phase et il en résultera de la négativité. En vous focalisant sur la fluidité et sur la tendance naturelle de la vie à osciller, vous pouvez avoir une relation différente à la fois avec votre nature supérieure et avec celle des autres. Le secret, c'est de voir premièrement que le flux ne s'interrompt jamais, deuxièmement que la vague ou le cycle est toujours courbe et se poursuit vers un tournant,

troisièmement que la partie du cycle que vous remarquez est celle où vous vous trouvez en ce moment, et quatrièmement que la partie du cycle où vous vous trouvez évoluera naturellement jusqu'à sa prochaine phase au moment propice.

Comment une relation peut osciller harmonieusement

La figure 3 illustre une relation dans son flux, une relation où vous vous souvenez de la sensation de fin de phase où la vague se plie, vous transportant dans la prochaine expérience dont vous avez besoin. Votre esprit ne fait pas un arrêt sur image sur une position particulière et ne reste pas fixé sur une pensée exclusive. Vous faites plutôt confiance au flux énergétique, vous remarquez ce qui est nouveau, vous présumez qu'il s'agit de quelque chose de précieux à comprendre et vous acceptez agréablement le paradoxe ou la pensée duelle. « Il est bon d'être à la fois ensemble *et* séparé. Il est instructif d'avoir des idées différentes. » Si, au moment le plus oppositionnel, vous voyez que le trait qui vous déplaît chez votre partenaire se trouve aussi en vous, vous « prenez le tournant » et vous vous souvenez qu'il est possible de vous centrer de nouveau dans la fréquence natale de votre relation.

Si, au moment le plus fusionnel de la relation (le point central du chiffre huit), vous réalisez qu'il sera intéressant et enrichissant de voir votre partenaire se séparer de vous et de voir ce qu'il ou elle choisira de créer et d'apprendre ensuite, vous ne serez ni possessif ni méfiant. Si, lorsque vous êtes tous les deux au stade le plus fort de la séparation (les contours extérieurs du chiffre huit), vous vous rendez compte que ce que vous désirez le plus, c'est de « rentrer au foyer » et de partager votre expérience avec votre partenaire, de voir comment il ou elle réagit, et ce qu'il ou elle pourrait ajouter, vous ne vous sentirez pas isolé ni enclin à blâmer.

Ce cœur qui est en vous est le cœur de tout ; il n'y a pas de valve ni de mur ni d'intersection nulle part dans la nature, mais un seul sang circulant sans interruption chez tous les humains, comme toute l'eau du monde n'est qu'une seule mer qui, quand on la voit vraiment, n'a qu'une seule marée.

- Ralph Waldo Emerson

Une relation entre deux personnes intérieurement équilibrées dont la priorité est de rester dans la fréquence natale de cette relation peut être une magnifique danse harmonieuse où les deux partenaires savent diriger *et* suivre. Les deux aiment l'intimité *et* la solitude ; les deux aiment l'indépendance *et* la vie sociale. Les deux font confiance au flux et savent que ce qui émerge de l'autre est important pour eux aussi. Si votre partenaire a besoin d'être particulièrement dynamique, vous êtes porté naturellement à lui laisser la liberté nécessaire pour agir efficacement. La

prochaine fois, il vous soutiendra. Quand votre partenaire vous accuse de quelque chose, vous pouvez faire preuve de clarté et faciliter un retour à l'ouverture du cœur. La prochaine fois, ce sera votre partenaire qui sera calme. La capacité d'alterner continuellement entre les phases oppositionnelles d'un cycle vous permet d'accéder beaucoup plus au potentiel de votre relation, car chaque cycle qui se termine augmente la confiance ainsi que la plénitude animique dans votre champ commun.

La formule du flux relationnel efficace

Phase un

1. Vous êtes attiré simultanément par l'autre personne parce que vous avez tous les deux des problèmes correspondants sur lesquels vos deux âmes veulent se focaliser. Vous faites l'expérience de l'attraction, de l'amour et de l'admiration.

2. L'amour attire tout ce qui le favorise dans la relation afin de purifier cette dernière. La peur inconsciente des deux personnes fait surface. Vous jouez des rôles opposés, vous avez des opinions divergentes, vous vous blâmez et vous vous punissez l'un l'autre, vous refoulez vos problèmes pour vous entendre, ou vous rompez. Habituellement, cela se répète, se prolonge, et met souvent fin à la relation. Pour réussir, la relation doit progresser jusqu'aux phases deux et trois.

Phase deux

3. Vous choisissez de vous centrer de nouveau dans la fréquence natale de la relation, de trouver un moyen de rouvrir vos cœurs et de communiquer vos sentiments sans jeter de blâme ni faire de projection (pas de phrases débutant par « Tu... »).

4. Vous recherchez les vulnérabilités communes, vous comprenez que vos perceptions sont erronées et vous choisissez d'inverser *en vous-même* l'habitude émotionnelle malsaine (votre partenaire choisit de le faire à son rythme).

5. Vous réaffirmez ce qui vous est précieux dans cette relation et chez l'autre, vous reformulez vos raisons d'être ensemble et vous vous souvenez que vous voulez chérir l'autre personne.

6. D'autres obstacles à l'accroissement de l'amour émergent maintenant du subconscient des deux personnes.

Phase trois

7. Répétez la phase deux ! Chaque fois que l'amour vainc la peur, vos corps s'habituent davantage à la relation d'une fréquence supérieure et vous cessez de choisir des vibrations négatives parce qu'elles sont trop ennuyeuses et trop difficiles.

Récapitulons...

Les gens qui occupent votre monde correspondent à votre vibration et vous partagez un champ vibratoire commun. Comprendre les objectifs des relations qui occupent votre vie peut accélérer votre croissance ; les autres personnes renforcent vos talents positifs et vous aident à comprendre vos présentes leçons de vie, vous indiquent de nouvelles directions ou vous aident à voir les blessures émotionnelles et les habitudes émotionnelles malsaines, et à les éliminer. Les relations fondées sur la peur indiquent des problèmes particuliers à régler, mais les gens ayant une fréquence vibratoire très différente de la vôtre n'apparaissent pas dans votre vie. Les relations se modifient ou prennent fin parce que les vibrations des partenaires changent et que les âmes entrent dans de nouvelles phases. Nul besoin d'être bouleversé par la cessation d'une relation si vous soutenez mutuellement l'évolution de vos âmes. Quand vous êtes seul, vous êtes toujours dans une relation avec plusieurs autres choses ; il est impossible de ne plus être en résonance.

Les relations aussi ont une fréquence natale, laquelle révèle leur but profond et la façon dont le processus transformationnel des partenaires va probablement se dérouler. Quand, dans une relation, vous donnez ou recevez à partir de votre fréquence natale, il ne peut en résulter qu'un accroissement pour les deux partenaires. Les relations vous aident à faire l'expérience d'une identité expansée ; dès lors, vous ne vous voyez plus comme un individu et vous vous percevez plutôt comme une relation, une famille, un groupe, une organisation, une nation, et finalement comme une humanité. Pour guérir les autres, vous devez éliminer *en vous-même* la blessure émotionnelle que vous percevez en eux. En développant davantage la sensibilité consciente et l'empathie, vous recueillez de l'information détaillée sur les autres au moyen de votre corps et de votre intuition. Vous pouvez passer d'un conflit malsain et d'une relation fondée sur des oppositions à des relations saines fondées sur le flux, et ce, en travaillant avec les principes de l'onde pour osciller consciemment.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la Note au lecteur au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir votre rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans* le langage. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et « soyez avec » l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Rappelez-vous la qualité d'amour de l'âme

La profonde compatibilité de deux âmes commence par la résonance agréable de la familiarité, par l'intuition que ces deux âmes se connaissent déjà. Lorsque nous sommes de telles âmes réunies, nous parlons, nos idées s'assemblent comme les pièces d'un puzzle, s'ajoutant les unes aux autres alors que nous voyons lentement émerger un monde cocréé trop intéressant et trop complexe pour que chacun de nous deux puisse le connaître seul. C'est l'exaltation procurée par l'interpénétration de nos esprits et par leur stimulation mutuelle qui alimente le cœur romantique et la passion physique. Le désir de découvrir le chemin conduisant au bonheur parfait, la parenté semblant préexister à notre connaissance mutuelle est le carburant de l'amour qui dure toute une vie. Car plus nous nous approchons de la cause de notre mystérieuse harmonie, plus elle s'éloigne, nous attirant vers une expérience plus grandiose de notre soi commun.

L'expansion de nos esprits ainsi que leur union – le simple fait qu'un tel échange mutuel puisse avoir lieu et perdurer – nous émerveillent. Nous en sommes étonnés, nos cœurs fondent de soulagement et de profonde gratitude, et quand nous anticipons de nouveaux échanges spontanés ils bondissent de joie ! Ensuite, s'infiltrant dans chaque cellule, notre attention ralentit. Nous ne pouvons pas parler ; nous pouvons seulement nous abandonner, nous pénétrer, fusionner et nous pâmer dans la beauté. C'est le rythme de l'attirance physique, d'abord lent, et qui recherche avec avidité l'unité de la sensation, la sensation de l'unité. Je peux tomber en vous et abandonner ce qui en moi me tient séparée, ce qui fait de moi un moi. Nous sommes libres et heureux de notre liberté mutuelle.

Puis, jour après jour, avec la foi dans l'étonnante substance de nous-même et de notre partenaire, l'intimité s'accroît. Au rythme d'une respiration facile, nous nous éloignons l'un de l'autre et nous différons d'une manière intéressante, puis nous nous unissons de nouveau pour échanger nos connaissances. Nous grandissons. Et, en nous libérant mutuellement plusieurs fois et en nous désirant, nous établissons une confiance qui renforce tous les aspects de l'amour. Tout ce qui vient de l'autre est un soulagement qui nous ramène au Foyer. Nous faisons des vœux qui sont l'affirmation de vérités supérieures, et non des contrats d'autosacrifice obligatoire. Nous nous engageons à croire à la magnificence de notre partenaire, tout d'abord en tant qu'âme et ensuite en tant que personnalité. Voir l'âme, la conscience d'un même soi, regarder par les yeux de l'autre, parler avec la voix de l'autre, tout cela amène l'effondrement de la fausse séduction du besoin, de la fausse peur

du blâme et du rejet. Voir l'Âme au quotidien fait de l'attirance et du rejet un phénomène préhistorique ; nous savons que nous sommes l'un dans l'autre comme nous sommes l'un l'autre, que nous l'avons toujours été et que nous le serons toujours.

Nous nous jurons de créer la calme et chaleureuse zone du cœur-foyer et d'en prendre soin, de nous centrer de nouveau dans cette fréquence vibratoire et d'y vivre aussi constamment que possible. Il est douloureux de quitter ce foyer, douloureux pour notre Soi d'avoir envers l'autre des pensées négatives, encore davantage de prononcer des paroles négatives et même d'agir par la peur. L'autre entend nos pensées, pense nos pensées, ressent nos émotions contractées et ne distingue pas leur provenance. Nous choisissons le bonheur et la joie de servir notre Soi. Nous nous engageons à posséder la santé physique et émotionnelle de servir notre Soi. Nous disons « Oui ! » le plus souvent possible à la créativité et à la célébration afin de servir notre Soi. Tout ce que nous faisons, c'est pour « faire l'amour » et pour le sentir vivre en nous. Il ne sert à rien de rappeler à l'autre ses erreurs ; cela ne fait que garder notre Soi fixé sur la pensée de ce qui ne fonctionne pas. Voir ce qui n'est pas fait perdre un temps précieux pour manifester l'amour au moyen des corps.

Qui sommes-nous maintenant ? Notre répertoire s'est enrichi pour inclure nos talents mutuels et nos intérêts principaux. Nous savons au plus profond de nous-mêmes ce que c'est pour chacun d'être issu de la lignée de l'autre, de vivre l'enfance de l'autre, de porter le fardeau de l'autre, même de mourir de la mort de l'autre. Vivre à deux tous ces éléments communs nous les rend plus faciles à supporter, à digérer. Nous pouvons avancer plus vite si nous le voulons. Ou plus lentement ! De nouvelles perspectives se dévoilent à mesure que nous évoluons. Sommes-nous maintenant davantage comme les anges ? À mesure que nous nous détendons dans notre Soi, nous cherchons naturellement à posséder plus de vie, à inviter plus de gens à former une famille d'amour avec nous, et nous cherchons aussi à ressentir avec un cœur-foyer encore plus grand. Nous ne nous possédons pas mutuellement et nous ne bousculons pas l'autre ; la confiance et la reconnaissance pavent la grande route blanche sur laquelle nous voyageons.

Trouver des solutions, des options et des projets haut de gamme

Pour changer un paradigme existant, il ne s'agit pas de modifier le modèle problématique, mais d'en créer un nouveau qui rendra désuet l'ancien.

- R. Buckminster Fuller

Patrick, formateur et consultant d'entreprise, est fasciné par la perception. Il se souvient qu'à l'âge de cinq ans, lorsqu'il regardait un livre, il était conscient de la présence d'un trou béant de l'autre côté de la pièce. Il l'appelait « l'œil de Dieu » et se retrouvait simultanément dans son corps et dans l'œil de Dieu le regardant en train de lire. Il affirme que ce n'était pas le fruit de son imagination, mais quelque chose de bien réel. Aujourd'hui, quand il travaille avec des entreprises, il a l'étrange faculté de ressentir plusieurs positions et possibilités en même temps, et de voir une image lui présentant presque aussitôt comment tout doit s'organiser et comment diverses combinaisons de variables peuvent fonctionner.

Selon ses dires, « c'est comme si un énorme pinceau sortait de mon centre et décrivait un grand arc pour peindre tout un panorama. C'est comme un film d'énergie ! Ça commence comme une perception, puis ça se traduit en images "semi-conscientes". Je sens le flux du schème et je sais que l'énergie pourrait changer s'il se passait différentes choses, quel type d'intention chaque personne doit entretenir pour que cela fonctionne, et même si l'un des participants est médiocre. Si l'une des variables change, tout le canevas s'ajuste. Je peux parfois me glisser dans la sensation de l'un des participants et comprendre rapidement comment il (ou elle) pense que le processus va fonctionner, puis comparer cela avec ce que mon corps ressent, et je sais alors comment communiquer les nuances du processus. »

J'aime l'histoire de Patrick parce qu'elle illustre une nouvelle façon de travailler avec l'énergie et la conscience pour régler des problèmes et planifier. Cet homme est dans le flux, ouvert aux alliances fortuites et aux choix spontanés, et il laisse le processus posséder sa propre intelligence.

Il ne craint pas l'empathie, il travaille facilement avec les mondes invisibles, il lit l'énergie, la garde ouverte, n'essaie pas de fixer une solution trop tôt, et laisse son intuition et sa sensibilité l'informer de concert avec sa raison.

Une nouvelle méthode vibratoire pour régler les problèmes peut vous faciliter l'existence

Le fait de vous considérer comme un être vibrationnel et de travailler avec les principes vibratoires vous fera changer de méthode pour parvenir à des solutions, créer des projets et établir des objectifs. Selon cette nouvelle méthode, vos décisions sont fondées sur les critères de l'âme, non sur ceux de l'ego, et vous ne dépendez pas uniquement de vous-même pour les prendre. Vous ne définissez plus les situations simplement comme bonnes / avantageuses ou mauvaises / problématiques. Avec l'ancienne méthode de résolution de problèmes, nous isolions un problème particulier, nous interrompions le flux énergétique et dirigions toute notre attention sur son changement en quelque chose de plus agréable. Nous recueillions des données et des opinions, nous les analysions, nous projetions ces données dans l'avenir, nous choisissions une solution et nous l'appliquions, puis nous éliminions ce problème de notre liste. Terminé ! Au suivant ! La vieille méthode pour établir des objectifs et faire des projets impliquait d'avoir une vision – parfois inspirée, parfois la brillante extension d'une autre idée – et d'analyser les étapes nécessaires à sa réalisation. Nous adhérions alors à ce plan contre vents et marées, réglant à force de volonté et de prouesses mentales les problèmes qui se présentaient en cours de route. Nous étions des guerriers de planification et de solutions !

Une fois que votre conscience est ouverte au processus transformationnel, vous voyez tout le monde et toutes choses à l'intérieur de vous, dans l'instant, interconnectés et coopératifs. Les solutions sont exactement là, les ressources apparaissent lorsque vous en avez besoin et vous voyez comment la vie vous emmène toujours vers quelque chose de mieux. Les problèmes se transforment, cessant de retenir votre attention pour la diriger plutôt sur une nouvelle vision. À l'âge de l'Intuition, la résolution de problèmes implique de consulter le flux énergétique et la conscience collective pour voir ce qui veut venir ensuite. La prise de décision suppose de choisir ce qui est en résonance avec votre fréquence vibratoire natale et celles de vos relations et de vos engagements de groupe. Les objectifs, les projets et les stratégies ne sont pas immuables ; ils font partie d'un film organique et holographique qui évolue sans cesse et avec lequel vous devez demeurer en harmonie. Pour établir un projet, vous vous harmonisez avec le flux énergétique de haute fréquence et vous fusionnez avec des champs plus complexes, puis vous percevez ce qui veut arriver dans cet espace élargi. Les critères pour trouver des *solutions haut de gamme* – celles qui résonnent à une haute fréquence – sont davantage une question de savoir si la solution libérera le flux animique,

si elle travaillera en harmonie avec les principes vibratoires et si elle donnera lieu à des expériences qui ne seront pas uniquement gagnantes pour les deux parties concernées, mais pour tout le monde.

C'est sans doute uniquement le progrès intuitif qui nous permettra de régler les problèmes de ce monde complexe. Voilà la supériorité de l'homme sur l'ordinateur.

- Tom Peters et Robert Waterman

La découverte de votre destinée règle le seul « problème » de l'âme

Avant d'examiner les principes vibratoires sous-jacents à la résolution de problèmes et à la planification en général, penchons-nous sur le seul « problème » de l'âme et sur la stratégie de sa solution. Le problème de l'âme est celui-ci : « *Comment vous aider à sortir de la perception de la séparation pour vous faire passer à l'expérience de l'unité ?* » Après tout, c'est l'expérience de la séparation qui cause les problèmes. Par conséquent, quand le problème de l'âme est réglé, tous les autres problèmes sont éliminés. La solution de votre âme devant la séparation consiste à démontrer la perception de l'unité en révélant votre *destinée* et en vous aidant à la vivre pleinement. Votre destinée est votre vie de la plus haute fréquence vibratoire, où vous découvrez vos talents illimités et faites ce que vous aimez le plus. Avec la destinée, vous faites l'expérience du flux énergétique harmonieux, de la synchronisation parfaite, et vous voyez que l'Unité vous procure le nécessaire et vous guide à chaque pas que vous effectuez. Les problèmes deviennent des messages de votre âme et leur résolution devient simplement « la vie ». Vous réalisez que la vie fonctionne parfaitement pour vous procurer ce dont vous avez besoin et que d'essayer de contrôler le futur s'avère une perte de temps. Plus vous devenez votre âme, plus votre vie devient votre destinée.

Puisque vous êtes un individu spatiotemporel, votre corps est un type de lentille spécifique et vous êtes fait naturellement pour introduire de l'énergie dans le monde d'une certaine façon. Vous en introduisez peut-être en architecture ou en joaillerie, ou dans l'apprentissage d'expériences pour les enfants, ou dans des organisations complexes. Vous êtes peut-être fait pour voyager partout dans le monde comme émissaire d'une cause ou pour aimer la terre et cultiver de bons aliments. Quand vous accomplissez ce pour quoi vous êtes fait, vous expérimentez la destinée et cela suscite une expérience de l'unité. Lorsque vous entrez totalement dans votre destinée, vous sentez que votre rêve le plus cher se concrétise. « Vous voulez dire que je vais réussir à faire ça ? Des problèmes ? Quels problèmes ? Je vais réussir à faire ça ! » Vous voyez bientôt que le but caché de tous les problèmes, c'est de corriger les perceptions erronées, d'éclaircir votre vision et de vous alléger pour que vous puissiez vivre votre destinée. Voilà pourquoi, si vous aidez votre âme à résoudre son seul problème, tous vos autres problèmes disparaîtront.

Les problèmes nous donnent l'occasion d'exceller.

-Duke Ellington

Vous pouvez voir les problèmes autrement

On entre petit à petit dans la destinée en affrontant une série de problèmes quelconques et en les transformant un à un, de sorte que les obstacles deviennent des occasions d'évoluer. À partir d'aujourd'hui, en abordant chaque problème, recherchez les motivations de l'âme. Votre âme crée des situations qui vous permettent d'apprendre par l'expérience directe. Elle ne se soucie pas de vos problèmes d'argent, par exemple, mais des expériences que vous créez et des leçons que vous apprenez en ayant de l'argent ou en n'en ayant pas. Si vous percevez un problème et que vous regardez en vous, vous verrez que vous avez interrompu votre flux énergétique. Pourquoi ? Votre âme vous indique quelque chose que vous n'avez pas pleinement expérimenté ou elle vous signale que vous avez eu une perception erronée du fonctionnement de la vie. Le plus souvent, un problème attire votre attention sur une expérience que vous avez besoin de connaître. Alors, au lieu de chercher une stratégie ou une action qui modifiera la situation problématique, essayez de vous détendre dans cette situation afin de voir ce que votre âme veut vous faire remarquer.

Si Nancy est à ce point désireuse de demander à son patron de lui confier davantage de responsabilités et d'augmenter son salaire, par exemple, c'est qu'elle désire quitter l'entreprise pour devenir une consultante indépendante. Si Harry est irrité par ses voisins de palier dont la fumée de cigarette pénètre dans sa chambre à coucher, c'est qu'il estime avoir droit à son propre logement. L'infection bronchique persistante de Joan est un moyen subliminal d'accéder au profond chagrin causé par la mort de son mari. En se servant de leurs problèmes comme des tremplins vers de nouvelles idées, ces gens peuvent éliminer ce qui interfère avec l'expression de leur âme et avec leur destinée.

Quand votre esprit s'arrête à un problème, prêtez attention aux choses suivantes en cherchant une solution :

1. Recadrez le problème afin d'en voir l'utilité. Ce faisant, vous éliminez la pression causée par la résistance et vous permettez aux solutions d'apparaître. Aussi, voyez d'abord le problème comme une fonction de votre âme et non seulement du monde mental, émotionnel et physique. N'oubliez pas de vous centrer dans votre fréquence natale en examinant la dynamique intérieure du problème. Cela vous aidera à le comprendre beaucoup plus rapidement.
2. Votre problème est réellement une question. Cette question vous aide à découvrir une expérience que votre âme veut vous faire vivre. Au lieu de faire de votre problème une affirmation statique, ce qui

vous enferme dans une réalité que vous n'aimez pas – « J'ai besoin d'une nouvelle voiture, mais je n'ai pas les moyens » –, formulez-le en une ou plusieurs questions permettant de recevoir des intuitions sur l'expérience que votre âme tente de vous faciliter. Les questions créent le mouvement. « Quelle expérience me procurera le fait d'avoir une nouvelle voiture ? Quelle leçon intérieure apprendrai-je en renouvelant les sensations de sécurité, de liberté et de pouvoir qu'une nouvelle voiture me procurera ? Qu'est-ce que je peux expérimenter *immédiatement* pour avoir davantage confiance de mieux me déplacer dans le monde et de me rendre à de nouveaux endroits ? »

3. Réglez d'abord le problème intérieurement, en imagination. Vous n'avez pas à attendre d'avoir réellement une nouvelle voiture. En vous imaginant au volant d'un nouveau véhicule, en ressentant la puissance de l'accélération, la fiabilité d'un nouveau moteur ou l'augmentation de votre fierté et de votre estime de soi, vous vivez l'expérience que votre âme veut vous amener à connaître. Spécialement si vous utilisez tous vos sens en imaginant ces sensations, votre corps reconnaîtra l'expérience comme réelle. Vous vous êtes ainsi autorisé à entrer dans la réalité de l'âme, où les traits de caractère positifs sont normaux, où vous êtes vraiment libre et où vous avez droit au plaisir et à l'abondance. L'expérience imaginaire de conduire une nouvelle voiture vous aide à retrouver la sensation de vivre votre destinée.

4. Une fois que vous avez vécu l'expérience intérieure soulevée par le problème, le problème extérieur concret peut se résoudre rapidement. Dans le cas de l'achat d'une nouvelle voiture, une fois que vous aurez ressenti l'énergie de la confiance et le désir d'explorer ce qu'une nouvelle voiture vous apporterait, vous pourriez obtenir un contrat très rémunérateur qui vous fournira l'argent nécessaire pour en acheter une, ou bien une amie pourrait décider de se procurer une voiture sport et de vous vendre son véhicule à bon prix. Vous serez alors en mesure d'enraciner l'expérience imaginaire dans la réalité concrète et vous aurez complété une leçon de vie.

Parfois, les problèmes sont des signes que vous avez pris une mauvaise direction. Ainsi, dès que vous vivez l'expérience souhaitée par votre âme, le « symptôme » disparaît. Votre corps commence peut-être à avoir mal et vous pensez être atteint de quelque chose de grave, mais le médecin ne trouve rien. Si vous vous détendez par rapport à votre problème, vous découvrez que votre corps veut simplement bouger davantage. Vous vous mettez à marcher après le dîner, et la douleur disparaît. L'âme avait besoin que votre corps soit capable de transmettre davantage d'énergie afin que vous puissiez atteindre votre prochain niveau de croissance, et elle a pris ce moyen pour attirer

votre attention.

5. Les problèmes indiquent toujours un « tournant » de la vague et une nouvelle vibration liée à votre destinée. Assurez-vous de voir ce que l'âme essaie de vous révéler. Une fois que vous vous êtes donné l'expérience soulevée par le problème, quelle nouvelle direction se présente à vous ? Qu'est-ce qui cherche maintenant à venir ? Quelle est l'intention supérieure de l'âme ? Comment la résolution du problème vous a-t-elle aidé à vous ouvrir à de plus grandes possibilités ?

6. Si plusieurs problèmes surviennent en même temps, il n'y a habituellement qu'un seul thème sous-jacent. Il y a des moments où les obstacles s'accumulent, où les problèmes semblent en engendrer d'autres. Vous pourriez avoir l'impression d'avoir la guigne. C'est sans doute que vous avez retardé à gérer un très gros problème émergeant de votre subconscient et que votre âme vous dit clairement qu'il est temps de vous en occuper. Aucune échappatoire n'est possible. Même les plus petites choses vont mal. C'est un signe que le problème qui émerge est en grande disharmonie avec votre fréquence natale. Dans ce cas, il vaut mieux ne pas essayer de tout régler et faire plutôt une pause pour sonder les tensions et les questions profondes. Quelle expérience craignez-vous de devoir vivre sans cesse ? Quelle expérience, que vous considérez comme normale, voulez-vous désespérément vivre ? La libération du problème fondamental crée souvent des conditions dans lesquelles plusieurs problèmes se règlent par une seule action.

7. Même les problèmes très banals comportent la guidance de votre âme. Mon imprimante fait des taches blanches sur les photos que j'imprime. Mes plantes sont trop sèches. Mon ordinateur s'éteint dès que je commence à écrire et je découvre que le cordon d'alimentation a besoin d'être remplacé. Toutes ces petites choses sont le symbole de quelque chose en moi que mon âme veut me faire remarquer. Une vieille façon de percevoir m'empêche-t-elle de mieux écrire ? Ai-je besoin de me nourrir davantage sur le plan émotionnel ? De faire une pause, de me reposer et de me régénérer pour continuer à fournir un bon travail ? Mon âme veut que je m'occupe de ces « problèmes » de manière non problématique ; je vais donc prêter soigneusement attention à chaque chose pour la ramener à son état idéal. Ce faisant, je me rappelle mon propre état idéal et je réaffirme que je vis en accord avec ma destinée.

Bien sûr qu'il y a des problèmes dans le monde, mais nous croyons à une force universelle qui a le pouvoir d'arranger les choses quand elle est activée par le cœur humain.

Telle est la divine autorité de l'amour : renouveler le cœur, renouveler les nations, et finalement renouveler le monde.

- Marianne Williamson

Les solutions de l'âge de l'Intuition

À l'âge de l'Intuition, les solutions révèlent une meilleure façon d'être. Elles peuvent révéler une direction d'action si parfaite que vous n'auriez jamais pu y penser, une direction où des aptitudes et des facteurs latents et secondaires deviennent primordiaux, où tout ce que vous avez fait a un sens, tout cela formant un ensemble dont chaque aspect joue un rôle heureux. Carmen a grandi en protégeant ses sœurs cadettes contre un père violent. Elle a appris à être forte et à réussir, et elle a gagné suffisamment d'argent pour mener un style de vie opulent. Avec humour, elle se disait « hédoniste ». Pourtant, dans les différentes branches de son travail, elle est toujours focalisée sur la guérison et sur le secourisme. Son problème, c'est qu'elle se sent coincée et trop sérieuse, et qu'elle veut une vie différente. Sa raison lui a fourni une réponse : « Je suis censée apprendre aux autres à devenir forts et à s'exprimer pleinement. » C'était un prolongement logique de sa vie jusque-là, mais qui laissait de côté plusieurs des qualités de son âme qui n'avaient jamais été encouragées dans son enfance.

Je sentais que la véritable direction de sa nouvelle vie serait liée à sa capacité d'apprécier la beauté et la qualité, et qu'elle pourrait communiquer parfaitement à d'autres la facilité de la création puisqu'elle pouvait matérialiser facilement tout ce dont elle avait besoin. Simplement en étant avec les gens, en les aimant et en les appréciant, elle pourrait les aider à se souvenir de leur raison d'être ici et du moyen de la réaliser. Elle n'aurait aucun effort à fournir ni à secourir les autres ou les protéger. En éliminant l'impression du « devoir », Carmen pourrait s'apercevoir que les plaisirs du monde matériel n'étaient pas étrangers à la spiritualité et qu'elle aimait le monde, qu'elle aimait les autres et qu'elle voulait s'amuser avec chacun. Elle décida de devenir une accompagnatrice nouveau genre en matières financières et de montrer aux gens comment il peut être amusant de gagner de l'argent. La solution de son problème n'est pas venue d'une extension du rôle qu'elle avait tenu dans son enfance, mais du rattrapage d'un fil perdu fondé sur la joie et qu'elle avait minimisé en lui donnant le nom d'hédonisme.

Avec les solutions de l'âge de l'Intuition, la meilleure réponse, la plus naturelle, apparaît simplement, répond parfaitement au besoin sur lequel l'âme s'est focalisée, et est toujours agréablement étonnante. Les problèmes deviennent tout bonnement de la guidance animique et des instruments de navigation indiquant le besoin d'effectuer des changements de cap. Les solutions font souvent appel à des aspects étonnants de votre personnalité et à des combinaisons inusitées de variables, elles surviennent de façon miraculeuse au moment où vous

vous y attendez le moins, elles règlent plusieurs problèmes à la fois et elles vous laissent souriant d'émerveillement.

UN PROBLÈME PERSISTE QUAND :	UN PROBLÈME SE TRANSFORME QUAND :
<ul style="list-style-type: none">• Vous jugez la situation mauvaise et vous interrompez le flux.• Vous en faites une vérité et vous vous enfermez dans une situation à laquelle vous résistez.• Vous évitez l'expérience sous-jacente vers laquelle le problème vous dirige.• Vous sautez trop loin devant, cherchant la réponse finale.• Votre emploi du temps n'est pas conforme à l'intention de votre âme.	<ul style="list-style-type: none">• Vous examinez les raisons de l'âme : qu'apprenez-vous là et qu'essayez-vous d'expérimenter ?• Vous le voyez comme un tournant naturel ou comme l'indice d'une guidance et d'une révélation imminentes.• Vous le changez en une question ou une série de questions menant à une plus profonde analyse.• Vous entretenez le flux en vivant d'abord les expériences indiquées et en ayant confiance que cette réharmonisation avec l'âme présentera bientôt une solution avantageuse.

Essayez ceci : Détendez-vous dans la solution

Pensez à un problème qui vous affecte. En le ramenant à l'esprit, sentez-le remonter du tréfonds de votre centre pour se projeter extérieurement sous vos yeux. Vous présumez inconsciemment que la solution se trouve quelque part et que vous devez la chercher ou qu'elle doit venir à vous. À la place, détendez-vous et laissez le problème retourner d'où il vient ; laissez votre conscience se détendre dans votre espace intérieur, où vous avez d'abord pris conscience qu'un « problème » existait. Restez-y un moment ; la solution se trouve exactement au même endroit. Prenez-en conscience. Le problème et sa solution existent ensemble dans l'expérience que votre âme désire vous faire vivre.

Comment décidez-vous ?

En examinant les options qui s'offrent à vous – faire A, B, C, ou rien –, la prise de décision peut ressembler à ceci : si je fais A, telle mauvaise chose et telle bonne chose arriveront. Si je fais B, telle autre mauvaise chose et telle autre bonne chose arriveront. Quelle option comporte le plus de bonnes choses et le moins de mauvaises ? Comme vous ne voulez pas prendre une décision trop rapide fondée sur des préjugés personnels, vous recueillez des données et vous les analysez, vous pesez le pour et le contre de chaque option, puis vous projetez ces options dans un avenir perçu intuitivement. Si tout cela reste uniquement dans le mental, cela peut devenir paralysant. « Où allons-nous nous retirer ? » À tel endroit, il y a une pénurie d'eau, mais beaucoup d'artistes. À tel autre endroit, il y a la nature, mais peu de culture. À tel autre endroit, il y a de grandes villes universitaires, mais la haute altitude serait néfaste à votre santé. Au secours ! En politique et dans les organisations, bien sûr, les décisions sont beaucoup plus complexes, et pourtant les problèmes ne sont toujours qu'un ensemble de plus petits problèmes constitués des besoins animiques de plusieurs personnes. En refusant de sentir de la pression malgré les difficultés supposées d'un problème et en vous centrant dans le monde calme de votre fréquence natale – où la vie est simple –, vous pouvez user de votre sensibilité pour trouver des idées qui placeront dans la bonne perspective même les situations complexes.

Comme c'est merveilleux d'avoir rencontré un paradoxe ! Nous avons maintenant l'espoir de progresser.

- Niels Bohr

L'entreprise de Sophia, alimentée par des contrats gouvernementaux, s'est mise à perdre du terrain en raison de compressions budgétaires. Pour la première fois, cette compagnie a connu une année déficitaire. Que faire ? Des mises à pied limitées, pas d'augmentations salariales et une charge de travail accrue pour les employés restants ? Réduire le salaire de tout le monde ? Éliminer tout un projet ainsi que les employés qui y sont affectés ? Ou encore, Sophia pouvait-elle rassembler rapidement les ressources nécessaires pour acquérir de nouveaux revenus alors qu'elle avait déjà un horaire de travail surchargé qui ne lui laissait pas de temps pour sa vie familiale ? Parce que la vie d'autres personnes était en jeu, elle sentait bien qu'elle n'avait pas une complète liberté de choix. Il lui fallait être responsable. Elle était prise à la gorge, mais elle devait maintenir son schème de succès qui durait depuis dix ans, et pourtant, sans qu'elle s'en rende compte pleinement, son *plan intérieur* – le schème de ses pensées, de ses besoins émotionnels, de ses rêves et des motifs de son âme – était

en train de changer. Son âme l'orientait vers un nouveau type de travail et un nouveau schème pour son entreprise. Son problème et ses décisions difficiles étaient là pour lui faire savoir qu'il était temps de réévaluer son moyen d'expression, mais elle ne voyait pas très bien que son âme produisait cette situation, car le drame concret était trop grand et la résolution des problèmes quotidiens urgents retenait presque toute son attention.

Je l'ai encouragée à se plonger dans sa fréquence vibratoire natale, à suspendre toute crainte d'échec et de trahison envers les autres, et à revoir qui elle était vraiment. Elle a eu spontanément l'idée de dresser la liste de toutes les choses qu'elle aimait et qui l'avaient initialement conduite à ce travail. Dix ans auparavant, son objectif avait été de créer la plus grosse entreprise du genre dans l'État où elle habite. Aujourd'hui, elle avait atteint cet objectif et elle voulait avoir la liberté de s'adonner davantage à la pensée créatrice, de faire plus de programmes éducatifs et de conseiller d'autres professionnels plutôt que de superviser des employés et de négocier avec des vérificateurs gouvernementaux.

Prenez le temps d'ajuster votre plan intérieur

Quelques éléments intéressants ont fait surface pendant notre discussion. Tout d'abord, nous nous sommes donné une marge de manœuvre pour examiner ce que le processus représentait pour elle personnellement – au lieu de vouloir éteindre le feu en vitesse. Partant, Sophia a pu alors considérer l'idée que si nous changeons notre vibration, tout notre monde change en parallèle. Elle a pu voir la raison cachée pour laquelle son entreprise ne voulait plus évoluer davantage dans une certaine direction. Elle a compris que si elle troquait sa peur contre la perception du désir de son âme, de grandes solutions – des solutions magiques – avaient plus de chances d'apparaître. En tenant compte de ce qui l'enthousiasmait, elle eut une idée alléchante pour donner à son entreprise une direction qui lui insufflerait une vie nouvelle. Elle sentit que les occasions lui tomberaient du ciel, comme cela avait toujours été le cas. Et elle eut l'intuition que son gros contrat serait réellement terminé dans un an, car les services qu'il lui permettait de fournir seraient alors surclassés par de nouvelles tendances. Son entreprise subirait une baisse, mais la situation se corrigerait rapidement. Elle perçut donc la succession des événements sans en connaître la nature exacte.

Des études démontrent que les humains, comme les animaux, se servent de leurs émotions et de leur intuition pour prendre des décisions concernant leur avenir, même s'ils pensent être guidés par la partie rationnelle de leur cerveau.

- Lynne McTaggart

Le peu de temps qu'a pris Sophia pour examiner le changement de son plan intérieur a suffi à rétablir dans sa vie un flux énergétique sain. Elle était cette fois inspirée et elle attendait avec impatience de nouveaux développements. Elle n'avait pas besoin de savoir tout de suite à quoi ressemblerait sa nouvelle entreprise, mais le fait d'être très détendue à ce sujet lui procurait plus de liberté pour activer son imagination. Elle a vu son contrôleur de gestion et établi un plan pour préparer graduellement la fin du gros contrat, de manière que les employés qui y travaillaient puissent recevoir une formation pour œuvrer dans d'autres secteurs, vu qu'il y aurait une période d'austérité. Elle savait que la solution ultime viendrait d'une série de décisions, non d'une grosse décision immédiate. Chacune de ces décisions porterait la vibration fondamentale de ce qui était le plus réel pour elle, de ce qui était le plus harmonisé avec sa fréquence natale. Ainsi, son entreprise et ses employés évolueraient de façon à rester en résonance avec elle. Elle recréerait son entreprise selon une vision plus juste.

Essayez ceci : Actualisez votre plan intérieur

Votre vie peut être agréable ou désagréable. Dans un cas comme dans l'autre, vous n'êtes peut-être pas consciemment à jour avec la dernière version de votre plan intérieur puisqu'il évolue sans cesse. Pour percevoir ce que votre âme désire que vous fassiez ensuite, écrivez les premières impressions que vous éprouvez en répondant aux questions suivantes :

- Existe-t-il un rêve auquel vous avez lentement renoncé ? En existe-t-il une version plus récente qui pourrait toujours vous intéresser ?
- Existe-t-il un rêve que vous avez toujours pensé pouvoir réaliser, mais auquel, en vérité, vous ne vous sentez plus lié ? Si vous l'abandonnez pour quelque chose de nouveau, que voyez-vous à la place ?
- Qu'est-ce qui vous ennuie dans votre vie ? Quelles idées et quelles curiosités vous sollicitent aux abords de votre conscience en vous incitant à vous engager davantage ?
- Avez-vous atteint un objectif ? Si vous voulez en poursuivre un nouveau, que serait-il ?
- Si l'âge ou les ressources financières n'étaient pas des facteurs limitatifs et si quelqu'un vous aidait à créer une nouvelle réalité, quelle existence aimeriez-vous mener ?

Ces questions peuvent ouvrir suffisamment votre esprit pour permettre à de nouvelles occasions de se présenter. La partie la plus importante de l'ajustement à votre plan intérieur le plus récent consiste à accueillir le changement et les idées nouvelles, puis à faire des choix authentiques à chaque instant quant à ce qui vous fascine, ce qui suscite votre enthousiasme et votre engagement, et ce qui vous rend fier de vous-même.

Évaluez vos options au moyen de la sensibilité consciente

En éliminant ce qui fait obstacle à l'élévation de votre vibration personnelle, vous prenez encore plus conscience du large éventail de vibrations qui existent dans le monde. Vous voyez aussi combien d'options s'offrent à vous. Comme l'a dit l'autre jour à l'une de mes amies sa fillette de cinq ans à qui elle demandait de faire quelque chose : « Mais j'ai des *choix* ! ». Maintenant que vous avez une vue d'ensemble, comment décider quoi faire ? La méthode de progression de Sophia était parfaitement adéquate ; cette dernière s'est engagée à vérifier sa vérité profonde pour chaque décision qu'elle prenait. Il importe de se rappeler le merveilleux pouvoir de filtrage de l'instant présent : il suffit de considérer une idée à chaque instant et, dans cet état, de la ressentir pleinement. En fait, vous pouvez demander à votre Percevant intérieur de vous présenter les options et les idées dont vous avez besoin, et ce, dans l'ordre adéquat. Ainsi, il vous est facile de choisir votre avenue, étape par étape, dans un labyrinthe de données déroutantes.

L'évaluation des options consiste en partie à user de votre vérité, de votre sensibilité consciente et des signaux d'anxiété pour percevoir la signification de ce qui se présente à vous. Par exemple, quelqu'un peut vous conseiller de suivre un certain plan d'action, mais votre sensibilité subtile vous dit que la solution est incomplète. Vous avez besoin de plus d'informations ? D'un point de vue plus élaboré ? La solution omet-elle une étape clé ? Est-ce là un élément qui s'ajoutera au point de vue de quelques autres personnes pour constituer une solution plus complète ? D'instinct, vous en savez en réalité beaucoup plus que vous ne vous en rendez compte sur le plan conscient. Si vous vous exercez à rendre consciente cette information subtile, vous abrégerez votre processus décisionnel.

Essayez ceci : Comment la sensibilité consciente vous aide-t-elle à prendre des décisions ?

Percevez les subtiles superpositions de sens. Sondez chacune des situations suivantes dans un état calme et centré, et voyez comment votre sensibilité vous aide à parvenir au point de basculement où vous êtes à même de prendre une décision en ayant une sensation de « profond confort ». Par exemple, vous pourriez ressentir un nœud au creux de l'estomac quand il n'est pas bon pour vous d'accepter une nouvelle offre d'emploi. Vous pourriez découvrir que votre corps semble parfois agir indépendamment de votre esprit quand il faut dire ou accomplir quelque chose d'urgent. Comment votre sensibilité vous aide-t-elle à décider :

- Si une solution est « élégante » et si elle réglera plusieurs problèmes simultanément ?
- Si une réponse ne va pas assez loin ou s'il lui manque de l'information importante ?
- Si une action est erronée ou dangereuse ou s'il est grandement possible qu'elle échoue ?
- Quand agir ? Quand attendre ? Que faire en premier ? En deuxième ? En troisième ?
- Quand s'intéresser à une question, ou la laisser tomber ?
- Quand terminer quelque chose et passer à autre chose ?

Plus vous travaillerez avec votre sensibilité consciente – ce qui veut dire percevoir les signaux très subtils que votre corps vous envoie –, plus il vous sera facile de trouver des solutions haut de gamme et de prendre de bonnes décisions.

Vous pouvez planifier et établir des objectifs en utilisant le mouvement naturel de la vague

L'énergie vibratoire de votre corps s'accélère tellement que le changement et l'évolution sont maintenant plus stables que la forme physique. Les idées ne se verrouillent plus très bien et, une fois déterminée, une solution peut ne durer qu'un bref moment, parfois seulement des jours plutôt que des mois ou des années. Voyez la chose comme ceci : chaque seconde, vous faites un choix. Maintenant, levez-vous, mangez, allez à gauche, allez à droite. Entre-temps, tout le monde fait des choix également. C'est une énorme constellation de choix évoluant simultanément comme un jeu vidéo holographique extrêmement complexe auquel tout le monde se livre en même temps. Il est possible qu'il y a un an mon plan de vie comportait de nombreux voyages outre-mer pour donner des séminaires, mais quelqu'un d'autre occupe désormais ce poste et le monde n'a plus besoin que je le fasse. « Nous » avons plutôt besoin que j'écrive d'autres livres. Si j'avais utilisé ma première vision comme principal élément de mon plan d'affaires, sans jamais actualiser celui-ci, j'aurais été grandement déçue et j'aurais même pu penser que j'avais un grave problème lorsque les emplois outre-mer ne se sont pas concrétisés.

Quand nous modifions notre regard sur les choses, les choses que nous regardons se modifient.

- Max Planck

Aujourd'hui, le secret de la planification consiste à rester focalisé dans l'instant présent. Vous n'avez jamais besoin de le quitter, car il est extensible. Voyez-le comme une balle élastique respirant avec vous. Lorsque vous « inhalez » ou que vous dilatez votre esprit, le moment s'élargit pour contenir davantage de temps, d'espace, de sagesse collective et d'énergie. C'est durant une telle phase que vous accédez à la vision ou au *plan intérieur* de votre destinée et que vous voyez comment tout est coordonné et comment nous nous aidons tous mutuellement. Quand vous « exhalez » ou que vous concentrez votre esprit sur une seule chose, l'instant se contracte et comporte moins de temps, moins d'espace et une moindre vue d'ensemble visionnaire. Vous ressentez votre corps et votre personnalité, et vous êtes motivé à entreprendre une action concrète visant un but précis. Chaque fois que vous agrandissez l'instant présent, c'est comme si vous ouvriez au maximum l'objectif d'une caméra ; quand vous vous contractez de nouveau jusqu'à votre réalité personnelle, c'est comme si vous zoomiez sur une vue plus détaillée. Vous respirez constamment, faisant entrer plus ou moins de savoir universel dans votre

instant présent.

Une grande révolution chez un seul individu peut changer le destin de toute une société et même celui de l'humanité.

- Daisaku Ikeda

Puisqu'il est difficile de garder à l'esprit en même temps la réalité individuelle et celle de la conscience collective, il est bon d'osciller intentionnellement entre les deux. Vous vous dilatez et vous vérifiez votre vision, recevant une impression de votre réalité potentielle. Puis vous vous contractez de nouveau dans votre corps et vous percevez un objectif particulier ou vous éprouvez l'impulsion d'agir d'une certaine façon. Après avoir agi et avoir atteint l'objectif, vous rentrez dans l'espace vide du bout de la vague et vous vous dilatez de nouveau jusqu'à votre vision. Chaque fois que vous vérifiez cette dernière, elle est nouvelle. *Votre* vision fait partie du Plan pour *tout le monde*, et elle a évolué depuis la dernière fois que vous l'avez visitée, il y a quelques années, quelques jours ou quelques heures. En la vérifiant souvent, je peux remarquer que mes désirs ont mystérieusement changé ; je ne veux plus vraiment voyager outre-mer. Je vais me sentir mieux chez moi à écrire un autre livre. Le champ des besoins et des décisions de chacun m'aide à faire ce que nous avons tous besoin que je fasse, et cette décision me vient comme la meilleure et la plus heureuse.

Je ne ressens pas comme un sacrifice de ne pas voyager outremer. Je suis heureuse que quelqu'un d'autre le fasse. Quand nous recevons notre plan intérieur actualisé, il s'agit toujours d'une prochaine étape tout à fait naturelle et intéressante.

Auparavant, on trouvait sa vision et on la maintenait comme plan d'affaires durant disons cinq ans sans remettre en question sa pertinence, et cela fonctionnait. Le cas de Sophia en offre un excellent exemple. Elle a créé un plan réalisable pour la croissance de son entreprise et cela lui a réussi pendant dix ans. Mais aujourd'hui la façon dont elle a structuré la croissance de son entreprise a été éclipsée par une nouvelle façon de penser et d'agir. Ses défis sont les suivants. Premièrement, s'en rendre compte. Deuxièmement, actualiser sa vision. Troisièmement, y ajuster ses méthodes et ses systèmes. Auparavant, elle se dilatait pour recevoir sa vision, puis elle se focalisait et la matérialisait, mais ne se contractait pas pour la vérifier régulièrement, car tout fonctionnait parfaitement. Par conséquent, elle fut étonnée lorsque la structure commença à se démoder. Si vous vérifiez souvent votre vision, vous demeurerez au courant du changement et n'en serez pas désorienté ni déstabilisé.

Votre expérience du temps et des échéanciers n'est plus la même

En acquérant la fluidité de l'âge de l'Intuition, vous remarquerez que votre perception du temps a changé. Tout d'abord, vous aurez l'impression que le monde avance à pleine vitesse et que vous devez faire plus de choses en moins de temps pour arriver à le suivre. Vous terminez une chose et en voici dix autres qui nécessitent votre attention ; vous n'avez jamais le temps de profiter de vos succès et d'apprécier votre créativité ni celle des autres. Les articles de votre liste de « choses à faire » sont tous concentrés dans votre avenir immédiat. Vous ne pouvez vous empêcher de penser à quel point tout se passait tranquillement et à un bon rythme dans « le bon vieux temps ». Votre esprit va donc se reposer dans le passé, puis il saute dans l'avenir pour orchestrer les projets. Vous êtes à peine dans le présent. N'étant pas dans l'instant, vous sentez la pression, vous ne pouvez ressentir votre fréquence natale et vous ne faites pas l'expérience de vos réserves d'énergie illimitées. Vous vous épuisez facilement. Selon l'ancienne perception, votre expérience du temps est fonction de la relativité : comparer le passé au présent et le futur au présent.

À l'âge de l'Intuition, c'est exactement le contraire : le passé et le futur sont avalés par un instant présent qui se dilate, de sorte qu'il n'y a plus de relativité ni de comparaison, mais simplement une plus grande présence et une saturation de la conscience en *seul* instant présent éternel qui renferme tout ce dont vous avez besoin. Et, quand tout est dans le présent et se produit, l'énergie se déplace à la vitesse de la lumière. Le temps de latence qu'elle prenait pour franchir le vide que vous aviez imaginé entre le présent et le futur, entre l'action et son résultat, n'existe plus. Ainsi, quand vous résolvez un problème, prenez une décision ou établissez un objectif, vous devez tenir compte de ceci : les résultats peuvent se produire beaucoup plus rapidement, sans le processus logique et linéaire auparavant requis, particulièrement si tous les gens concernés comprennent bien cela. Étrangement, une fois que vous avez traversé l'expérience du « saut dans l'hyperespace » et que vous êtes entré dans le Maintenant expansé, vous vous installez dans votre fréquence natale, et la vie devient alors calme et presque intemporelle. Elle n'est ni rapide ni lente ; elle se module en fonction de votre niveau énergétique et de votre expérience émotionnelle. Toutes les tâches s'accomplissent miraculeusement. La concrétisation devient suprêmement efficace, car la vie coopère avec elle-même, les gens vous aident, et les synchronies et coïncidences deviennent normales. Plus vous conservez la vieille habitude de garder le futur et le passé séparés de vous-même, plus vous vous créez

de stress et vous avez de problèmes.

En oscillant consciemment entre votre réalité personnelle et une vision supérieure, vous développerez un sens naturel des échéanciers et des tendances. Vous serez davantage perceptif, plus éveillé aux échecs potentiels avant qu'ils surviennent et davantage conscient des interconnexions entre un plus grand nombre de variables. Vous percevrez la probabilité que l'une des voies devienne prépondérante. Vous commencerez par un instantané de ce qui est le plus probable et vous le maintiendrez avec souplesse, puis vous adapterez peu à peu vos projets au flux d'énergie changeant pour laisser le résultat final être ce qu'il doit. Vous aimerez naviguer habilement dans les courbes et les plongées, les accélérations et les décélérations, les endroits où un nouvel élément s'insère dans le processus et où un vieil élément s'en détache. L'échéancier sera vivant, reflétant les besoins de tous ceux qui y sont impliqués d'une façon organiquement changeante.

Essayez ceci : Ressentez le déroulement d'un échéancier

1. Pensez à un projet ou à un processus que vous êtes sur le point d'entreprendre. Ce pourrait être un voyage, le développement d'un nouveau produit, ou le choix de l'université que vous fréquenteriez. Placez-vous dans l'état calme et centré de votre fréquence vibratoire natale et effectuez-y tout le processus, de la première lueur d'intérêt à la réalité finale. Tout cela se trouve dans votre soi expansé ; une partie de vous l'a déjà expérimenté. Détendez-vous.
2. Sondez l'énergie du processus et laissez les signaux de vérité et d'anxiété de votre corps vous indiquer où les choses circulent ou se fixent. Vous glissez le long du processus comme si vous en suiviez le courant, faisant l'expérience de chaque point en cours de route. Recevez des impressions sur les modulations du flux à mesure qu'il progresse. Voici où le courant ralentit ; voici où il accélère. Voici où un obstacle survient, et voici où se présentent de nouvelles personnes et de nouvelles expériences. Voici où le flux se tarit pour un temps. Voici un événement... et en voici un autre encore plus important.
3. Tracez l'échéancier sur une feuille comme un cours d'eau. Laissez-le s'élargir, se rétrécir, s'agiter et se calmer. Indiquez divers types d'action ou d'énergie du courant à divers points de sa progression. Indiquez les événements par de gros points ou de petits points. Sondez la cause possible de ces changements de flux et identifiez-la sur votre dessin : « discussion », « perte », « énergie positive », « synchronie / chance » ou « interruption / échec ».
4. Actualisez l'échéancier, refaites-en l'expérience et retracez-le à intervalles réguliers pour rester en harmonie avec son évolution.

Vous pouvez apercevoir les problèmes avant qu'ils n'apparaissent

Parce que votre esprit aime les définitions et la stabilité, il est facile d'ignorer les premiers signes d'un changement de direction de votre flux énergétique, ce que, dans le vieux mode de pensée, vous qualifiez « d'orage dans l'air ». Par la sensibilité consciente, vous pouvez être plus perceptif au seuil de visibilité d'un changement et éviter ainsi les problèmes avant qu'ils n'apparaissent. Si vous prêtez attention à ce que vous ressentez, au comportement de vos employés ou aux signes que vous percevez dans votre environnement, vous pourrez remarquer les effets de diverses actions de la vague qui prédisent avec justesse des situations imminentes. Vous pourriez percevoir que la vie se met à bafouiller. Vous pourriez remarquer des obstacles et des encombrements.

Les événements imminents projettent leur ombre devant eux.

- Proverbe ancien

Revenons à la situation de Sophia. Après coup, elle s'est rendu compte qu'elle avait reçu des signes avertisseurs. Elle travaillait plus longtemps tous les jours pour arriver à faire tout ce que les autres attendaient d'elle. Elle était plus stressée que jamais et souvent au bord du malaise. Pour la première fois, elle avait engagé un chef de bureau, qui s'avéra incompetent, et l'entreprise dut mettre ensuite des mois à corriger les erreurs qui avaient été commises. Elle déménagea son bureau dans un espace plus grand et rencontra une quantité inhabituelle de difficultés pour s'y installer avec tous les ordinateurs. Chaque fois que vous sentez des tiraillements ou de la pression, qu'il y a une contraction ou un nœud énergétique dans votre corps ou dans votre environnement, que votre énergie est épuisée et que votre joie a disparu ou que votre santé en souffre, et qu'un certain effort ne donne pas les résultats habituels, c'est qu'un changement se prépare !

Essayez ceci : Comment vous apercevoir qu'un changement se prépare

1. Souvenez-vous d'une période d'ennuis et de problèmes que vous avez connue. Étaient-ce là des signes avertisseurs ? Si vous aviez été plus sensible, comment auriez-vous pu vous rendre compte qu'un changement se préparait ? Qu'avez-vous ressenti dans votre corps et dans votre environnement juste avant que le ou les problèmes n'apparaissent ? Quelles actions auriez-vous pu entreprendre si vous aviez réalisé ce qui essayait de se produire ? Sondez les questions suivantes pour voir :

- Quels sens utilisez-vous quand vous percevez un problème ? Où ce dernier s'enregistre-t-il dans votre corps ?
- Comment savez-vous si quelque chose va représenter un problème sérieux ?
- Comment savez-vous si c'est déjà un problème ou seulement un problème potentiel, et combien de temps risque de durer le processus de changement ?
- Quelle sensation vous procure une solution « de fortune » ?

2. À partir d'aujourd'hui, vous pourriez vous exercer à percevoir le flux et le reflux ainsi que les moments où votre esprit dissimule un obstacle ; à voir comment vous reconnaissez qu'il est temps de vérifier votre vision ; à voir quelle action entreprendre et quand, et si davantage d'information est nécessaire pour obtenir une meilleure perspective.

Comment reconnaître une solution haut de gamme ?

Les solutions haut de gamme sont celles qui favorisent le plus haut niveau d'expression animique pour tous les gens concernés. Elles sont fondées sur l'interconnexion de la vie et n'empruntent donc pas de raccourcis pour soulager la tension immédiate susceptible de causer des dégâts à long terme. Nous savons que nous existons dans un système vivant et que tout ce qui endommage une partie handicape et blesse toute autre partie d'une quelconque façon, y compris la planète elle-même et toutes les formes de la création. Les solutions haut de gamme ne laissent aucune place aux émotions négatives ou aux comportements fondés sur la peur, tels la mesquinerie, la vengeance, la dissimulation, la tricherie, le mensonge ou le vol.

Une solution haut de gamme favorise la guérison et la vérité. Elle indique clairement les perceptions erronées sous-jacentes – les situations où les principes universels ont été mal compris – et elle les corrige. Une solution haut de gamme aide l'information importante à faire surface et elle aide aussi l'esprit à passer d'une mentalité exclusive (blanc ou noir, bien ou mal) à une mentalité inclusive, où les flux créateurs sont déclenchés en tenant compte des paradoxes et de la complexité. Une solution haut de gamme saute souvent un niveau et éclipse le vieux modèle du problème par un modèle complet en incluant, par exemple, l'impact spirituel de la solution. Pour trouver une solution haut de gamme, posez-vous les questions suivantes :

1. Ce problème est-il le début d'une nouvelle connaissance ou bien une autre occasion de croissance ? Que peut-il apporter à votre vie ou à votre expérience de groupe ?
2. Si le problème persiste et si le processus se poursuit dans la direction déjà prise, que risque-t-il d'arriver ? Si vous laissez le système s'ajuster naturellement et se réorienter, que se passe-t-il alors ?
3. Si le pire scénario se produit, qu'apprenez-vous ? Avez-vous besoin d'apprendre cette leçon ainsi ou pouvez-vous l'apprendre dans votre monde intérieur, au moyen de l'imagination ? Même quand il y a « échec », comment les choses retrouvent-elles un flux positif ?
4. Comment le flux énergétique veut-il placer les choses dans un meilleur schème ? Quelle supersolution tente d'apparaître indépendamment de votre volonté et de vos bonnes idées ?
5. Quelle solution est la plus agréable et concrétise facilement les

meilleurs résultats sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel pour les individus, les équipes, les organisations, les clients, la communauté, l'environnement et les générations futures ? Quelle est la meilleure version d'un gain pour tous en ce moment ?

6. Les moyens (le processus de résolution du problème) peuvent-ils être aussi précieux que la fin (le résultat) ?

7. Regardez-vous une toute petite partie du problème au lieu de l'ensemble ? Pouvez-vous comprendre une cause sur plusieurs plans (physique, émotionnel, mental et spirituel) ?

8. Quand vous ne trouvez pas de solution, pouvez-vous confier le problème à votre corps et au champ unifié ? Pouvez-vous demander de l'aide aux mondes invisibles et reconnaître les intuitions quand elles surviennent ?

Essayez ceci : Trouvez une solution haut de gamme

1. Choisissez un problème qui vous préoccupe à l'heure actuelle. Faites une liste des solutions que vous avez envisagées.
2. Soumettez votre problème et ses solutions possibles aux huit considérations contenues dans la liste précédente. Prenez des notes dans votre journal.
3. En plus des huit considérations, examinez vos solutions pour voir si elles comportent trop de volonté ou d'impulsivité, de l'autosacrifice, des préjudices aux autres ou à la planète, de la vitesse au détriment de la capacité du corps à expérimenter la réalité en toute sécurité, et des motivations nourries par la peur ou par des raisons désuètes. Si tout cela était éliminé, à quoi pourrait ressembler la solution ?
4. Une information ou une intuition cruciale manque-t-elle ici ? Demandez à recevoir une impression intuitive de ce que celle-ci pourrait être et de son effet possible sur la solution et sur sa synchronisation.

Quand vous aurez fini de vous poser ces questions et d'y répondre, votre solution haut de gamme vous procurera un heureux soulagement et un regain d'énergie.

Ce n'est pas que je suis tellement intelligent, c'est seulement que j'examine les problèmes plus longtemps.

- Albert Einstein

Récapitulons...

Pour résoudre les problèmes et planifier par la méthode vibratoire, il s'agit de considérer ces problèmes comme des questions dirigées sur un événement que nous avons besoin de vivre afin d'expérimenter davantage notre âme et notre destinée. La résolution de problèmes suppose de voir ce qui veut se produire pour rétablir un flux énergétique sain et de prendre ensuite le tournant de la vague pour trouver une nouvelle direction. Les problèmes surgissent quand vous percevez la séparation. Trouver sa destinée, c'est l'ultime solution de la vie, car, quand nous vivons en tant qu'âmes, nous faisons l'expérience de l'unité, et les problèmes subséquents ainsi que la planification du futur disparaissent. À l'âge de l'Intuition, les solutions sont « parfaites » et engendrent toujours l'expression animique et l'enthousiasme. Les solutions haut de gamme sont celles où tout le monde est gagnant, celles qui servent toutes les formes de vie et qui s'adressent à tous les plans de l'expérience humaine physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

Même dans une situation complexe, la prise de décision requiert une brève période de recentrage dans votre fréquence natale pour vérifier votre plan intérieur ou votre vision. La direction de votre vie évolue peut-être. Quand vous avez trop d'options, il vous est possible de faire appel aux signaux subtils de vérité et d'anxiété que vous fournit votre corps afin d'évaluer ces options.

Quand vous planifiez et établissez des objectifs, il est important d'osciller souvent et intentionnellement entre votre réalité quotidienne personnelle et votre vision supérieure. Comme votre destinée évolue de concert avec celle de tout le monde, vous ne pouvez verrouiller des projets pendant très longtemps ; ils doivent être souples et dans l'instant. À l'âge de l'Intuition, la planification et la résolution de problèmes modifient votre expérience du temps et votre conception des échéanciers alors que vous vous rendez compte que le passé et le futur sont absorbés par un instant présent expansé, ce qui accélère le processus de matérialisation. Les échéanciers sont affectés par les choix et les plans de tout le monde et doivent donc être vérifiés souvent.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la Note au lecteur au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir votre rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans* le langage. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et « soyez avec » l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Circulez pour que vos problèmes se dissolvent

La vie est mouvement. Ses montagnes russes vous portent de l'onde à la particule, du mouvement à la pause. L'onde procure le flux et la joie du dégagement. La pause vous rend conscient du soi : de votre individualité, de votre pluralité et de votre unité. La vague et la pause. Se dilater et se recentrer. Se séparer et s'unir de nouveau. Donner et recevoir. Communiquer et ressentir sa connexion. Apprendre et connaître la sagesse. Vous êtes l'onde et vous êtes aussi la particule, puis vous êtes de nouveau l'onde et de nouveau la particule renouvelés chaque fois.

Vous avez acquis l'habitude malsaine d'utiliser votre esprit de manière incorrecte. Vous êtes une onde, et l'esprit affirme : « La vie est énergie et je suis mouvement. » Puis, quand vous faites une pause et devenez particule, l'esprit pense qu'il doit se corriger ainsi : « La vie est solide et je suis un individu limité. » Quand vous redevenez une onde, l'esprit se sent obligé de changer encore une fois sa définition et de revenir au « flux ». Il a cette habitude entêtée de vouloir que vous et la vie ne possédiez qu'une seule forme, ne s'élargissant pas suffisamment pour faire l'expérience de l'entière nature d'onde-particule de la vie et du soi. Chaque fois que l'esprit atteint le tournant de l'onde-flux devenant particule-pause et inversement, il dit : « Je me trompe. Quelque chose ne va pas. J'ai un problème. Je n'aime pas cela. Je dois maîtriser ce changement. » Étant donné sa vision étroite, la peur apparaît et une perturbation inutile s'ensuit.

La plus grande sottise de l'humain, c'est de se focaliser sur l'illusion d'un problème au lieu de profiter de cette nouvelle phase de l'expérience du soi. Sous l'impression d'avoir un problème se cache une impression subtile indiquant que vous êtes en train de passer à votre prochaine expérience du soi, une expérience encore plus agréable, qu'il s'agisse du flux ou de la pause. Entrez dans cette expérience sans rien étiqueter et communiquez avec elle. Avancez, exprimez-vous, et créez ou faites une pause, recentrez-vous et soyez reconnaissant. Puis observez le monde extérieur – votre rêve, votre film – alors qu'il s'ajuste naturellement pour correspondre au cycle énergétique. Quand l'esprit n'hésite pas, le monde n'hésite pas non plus. Les problèmes et les solutions disparaissent ; à leur place ont lieu l'apparition et la disparition, et la réapparition. Les formes de la vie vont et viennent en évoluant.

Vous pouvez apprendre à votre esprit à cesser de tout définir et à plutôt « être avec » l'expérience du moment. Montrez-lui à reconnaître la sensation des tournants de votre cycle, à s'harmoniser avec le plaisir des deux phases, de sorte qu'il puisse les embrasser avec bonheur et abandonner son concept de « l'erreur ». Chaque fois que vous remarquerez

qu'il se sent séparé ou qu'il résiste, aidez-le à rejoindre la phase présente et à y prendre plaisir. Bientôt, le plaisir profond sera le principe unifiant qui vous laissera apporter de l'amour par chaque précieux moment de conscience. Avec le plaisir de l'âme comme principe organisateur, rien ne peut être erroné et il ne peut y avoir ni problèmes ni solutions. La vie évolue elle-même sagement. Les réponses sont des points d'arrêt momentanés où l'esprit rencontre l'âme et où règne la joie de vouloir créer la prochaine chose appropriée. Vous pouvez renoncer à avoir des problèmes. Vous n'avez aucun besoin quand vous vous détendez dans le Maintenant.

Comment se créer une existence de haute fréquence

De peur de savoir qui nous sommes réellement, nous évitons notre destinée, ce qui nous laisse affamés par notre propre faute [...] et nous vivons une existence insensible, sans passion, déconnectés de l'objectif de notre âme. En revanche, quand nous avons le courage de fonder notre existence sur notre essence véritable, nous prenons vie vraiment.

- Dawna Markova

La tendance populaire croissante à penser que nous pouvons intentionnellement créer ou matérialiser notre vie, ou ce qu'elle comporte, est vraiment assez radicale si l'on considère l'accent mis au cours des siècles sur l'impuissance des gens par rapport aux dieux et au destin. En d'autres mots, nous avons atteint un niveau de connaissance tel que nous pouvons voir comment notre esprit, nos pensées et nos émotions agissent sur notre réalité physique, c'est-à-dire comment ce qui n'est pas physique peut donner lieu à quelque chose de physique. La *matérialisation* – ce que plusieurs appellent la manifestation – est l'idée que l'on peut, par la volonté, le désir et l'énergie focalisée, rendre réel quelque chose sur le plan physique. Pendant des siècles, cette connaissance n'a été disponible qu'aux avatars, aux magiciens et aux alchimistes. Il y a peu de temps, cependant, la *loi d'attraction* a fait surface, introduisant dans le grand public des idées antérieurement ésotériques et métaphysiques. Cela a démontré que nous sommes éminemment prêts à comprendre que le pouvoir de la vibration personnelle contribue au façonnement de la réalité. En fait, d'après la loi d'attraction, « les semblables s'attirent », « nous créons ce que nous faisons vibrer » et « être heureux nous aide à matérialiser la vie que nous désirons ». D'après mon expérience, c'est exact, mais au premier niveau. Examinons plus en profondeur les nuances du processus de matérialisation et du processus inverse, celui de la *dématérialisation*.

Il n'y a pas que la loi d'attraction qui soit en œuvre dans la création

À une époque où le processus transformationnel de la société oscille entre le stade 3 (vider la boîte de Pandore ou le subconscient), le stade 4 (le retrait, la résistance et le refoulement des peurs subliminales) et le stade 5 (l'écroulement et la disparition des vieilles structures), plusieurs d'entre nous s'efforcent d'éviter le désordre causé par la perte et le lâcher-prise. Nous voulons contrôler notre vie et nous pensons que l'argent et les biens matériels constituent la solution. Jusqu'ici, la loi d'attraction, qui est en réalité un principe de la croissance spirituelle, a été détournée un peu trop vers l'élimination de l'insécurité par l'attraction du succès matériel et des relations, ce qui signifie que les principes sont appliqués surtout par la peur. Pour progresser jusqu'aux stades les plus avancés de la transformation, il vous faudra aller plus loin dans les principes vibratoires qui sous-tendent la loi d'attraction.

La découverte d'un monde nouveau fondé sur l'unité est l'un des indices révélant que vous avez traversé le stade 6 du processus transformationnel, celui où vous vous recentrez dans l'amour de votre âme et laissez votre fréquence natale reprogrammer votre vibration personnelle. Vous faites l'expérience de vous-même comme énergie appartenant à un champ vibratoire unifié. Vous découvrez directement que tout existe dans l'instant présent comme *superposition* ou réalité potentielle et que tous les êtres coopèrent pour matérialiser le monde selon la vision la plus élevée et la plus récente à chaque instant. Cette nouvelle perspective signifie que vos objectifs n'ont pas besoin de comporter le désespoir et qu'une vie ou une destinée de haute fréquence, où l'âme s'exprime facilement, est votre droit naturel. Il en résulte que votre conception du processus créateur et du succès change radicalement.

J'ignore ce qu'il en est dans votre cas, mais plus je parviens à maintenir la nouvelle perspective de l'âge de l'Intuition, plus il m'est facile d'entendre les fausses notes. Certains jours, je me sens bombardée par les cris plutôt forcés des « marchandiseurs » colportant des stratégies de vente par Internet, des services de *coaching* pour connaître le succès, des plans d'enrichissement rapide et des séminaires uniques qui vont changer ma vie. Plusieurs préconisent les principes de la loi d'attraction sans être allés eux-mêmes très loin dans le processus transformationnel. Si l'on n'est pas vigilant, il est facile de s'épuiser en suivant le besoin de célébrité, de biens matériels et de gain d'argent rapide manifesté par la société. Ces voix excitées me repoussent vers les voix calmes qui font rayonner la joie de créer les unes avec les autres pour le plaisir de

s'exprimer harmonieusement dans leur fréquence natale avec des effets bénéfiques pour tous. On hurle d'un côté et l'on fait de la belle musique de l'autre. Il y a ici un défi : voir la superficialité des succès du passé, considérer comme un nouveau genre de réussite la découverte de notre destinée, et comprendre que la matérialisation et la dématérialisation font naturellement partie du répertoire de notre conscience.

Les conditions mondiales nous forcent à regarder au-delà du statu quo pour trouver des solutions aux maux de notre temps. Nous comptons autant sur le pouvoir intérieur que sur les pouvoirs extérieurs. Un nouveau militantisme social, fondé sur la spiritualité, commence à s'affirmer. Il ne s'agit plus de détester ce qui est mal et d'essayer de le combattre, mais d'aimer ce qui pourrait exister et de s'engager à le produire.

- Marianne Williamson

En plus de redéfinir la réussite, il est important aujourd'hui de prêter attention à notre description du processus créateur. Nous devons cesser d'utiliser des modèles linéaires pour représenter des processus qui sont holographiques, et développer plutôt des modèles qui incarnent avec justesse la dynamique du champ unifié. Les modèles linéaires sont fondés sur l'idée que nous sommes séparés tandis que les modèles holographiques sont fondés sur l'unité du moment et du champ que nous partageons tous. La mise à jour de vos modèles mentaux améliorera votre aptitude à matérialiser votre monde et à le dématérialiser. Pourquoi ? Parce que la *façon* dont les choses se passent selon vous constitue le plan intérieur sous-jacent à celui de *ce que* vous voulez qu'il se passe. Si l'un ou l'autre des plans est en disharmonie avec la vérité supérieure, vous rencontrerez des obstacles et vous connaîtrez des résultats biaisés. Par exemple, si vous pensez avoir besoin « d'attirer » l'abondance matérielle, il s'agit là d'un modèle désuet comportant quelques perceptions erronées qui lui sont inhérentes.

Premièrement, l'abondance matérielle peut être ou non l'objectif réel de votre âme. Deuxièmement, selon le mode de perception holographique, vous vous trouvez dans le même instant et le même espace que l'objet de votre désir, de sorte que vous ne pouvez pas réellement l'attirer puisque vous l'avez déjà. L'idée d'attraction découle d'une mentalité linéaire de séparation : ce que vous désirez se trouve « quelque part » et vous devez le faire venir à vous par la volonté et l'habileté. Dans un monde unifié, au lieu d'attirer quelque chose, vous vous rendez compte que cette chose *existe déjà dans votre réalité* et vous continuez à lui prêter attention. Aucun effort n'est requis. Troisièmement, parce que vous vous servez de la volonté quand vous attirez quelque chose, même si votre vibration

personnelle est des plus heureuses, vous vous déconnectez instantanément de l'expérience de l'unité, de l'amour, d'un avenir assuré et des conditions toujours gagnantes de l'univers. Quand la volonté apparaît, l'ego revient, pensant qu'il mène le bal, ce qui renforce l'idée d'isolement et de difficulté. C'est un échec pour l'âme, car cet entêtement subtil signifie que vous avez cessé d'avoir confiance que l'âme vous apporte exactement ce dont vous avez besoin. Par conséquent, votre énergie se gaspille en protestations, en annulations et en tentatives pour changer ce que vous avez avant de comprendre pleinement que cette chose est là pour une raison parfaite.

L'esprit est le maître, l'imagination est l'instrument, et le corps est le matériau plastique.

- Paracelse

Voici comment s'amorce la matérialisation

Le premier niveau de matérialisation vient de votre âme, qui est indépendante de votre esprit conscient. L'âme matérialise les situations importantes dont vous avez besoin pour le plan de croissance de votre vie, toujours de concert avec les autres âmes. Vous pouvez suivre le plan ou y résister, commettre des erreurs et vous arrêter en route, mais le plan se corrige automatiquement de lui-même, tel un courant qui trouve de nouveaux canaux autour d'un embâcle. Ce qui vous est nécessaire continuera d'apparaître jusqu'à ce que vous vous y engagiez pleinement. Votre plan de vie est librement établi et il s'ajuste sans cesse à mesure que tout le monde évolue. Avez-vous besoin d'une certaine relation à tel moment de votre vie ? Les âmes s'arrangent pour se rencontrer.

Avez-vous besoin d'une nouvelle chance ? Vous avez peut-être besoin de perdre quelque chose. L'âme arrange les circonstances. Quand vient le temps d'un progrès, pratiquement rien – aucune densité mentale ou émotionnelle – ne peut barrer la route à une âme dont le temps est venu ! Les circonstances de votre existence sont les moyens dont se sert l'âme pour créer des expériences qui vous aident à apprendre vos leçons de vie, et ces circonstances peuvent changer rapidement, comme un mirage sous une vague de chaleur, selon l'intention de l'âme.

Fondamentalement, votre monde se matérialise à partir de qui vous êtes. Il est un prolongement – une octave inférieure – de votre vibration personnelle. Il s'agit donc d'un mélange d'amour et de peur. Une partie de la lumière et de la vérité de votre âme, ou de votre haute fréquence natale, passe à travers le tamis de vos idées fixes et de vos émotions fondées sur la peur, et rayonne à l'extérieur pour créer votre monde. Toutefois, une partie de votre vibration personnelle, et donc de votre réalité matérialisée, vient des ombres de basse fréquence projetées par vos blocages, puisque ces derniers se répandent aussi à travers votre champ. Ce sont ces ombres matérialisées que vous interprétez comme des problèmes, et c'est en les éliminant que vous apprenez vos leçons de vie. Pour commencer à créer une vie de haute fréquence, cessez tout d'abord de matérialiser des situations négatives inutiles.

Votre esprit et vos sentiments jouent un rôle secondaire dans la matérialisation, mais ils servent dans une large mesure à bloquer et à interrompre les intentions de l'âme ou bien à les faciliter et à les accélérer. Tout dépend de ce à quoi vous choisissez de prêter attention et d'accorder une réalité : votre âme aimante ou votre ego craintif. Finalement, quand la peur disparaît, votre esprit et vos sentiments s'amalgament pour former une sensibilité sublime et jouer le rôle d'une lentille de transmission parfaitement claire. Les désirs de votre personnalité

deviennent alors identiques aux intentions de votre âme. Aucune volonté n'est nécessaire pour « obtenir » ce que vous voulez, car la prochaine chose qu'il vous faut se manifeste toujours. Dans cet état d'esprit, le processus de création ou de dissolution se caractérise par un haut degré d'enjouement et d'innocence, et, en raison de cette légèreté, vous êtes libre de matérialiser une grande variété d'expériences se déroulant toutes harmonieusement avec la destinée évolutive de l'humanité. Une vie de haute fréquence possède alors tout naturellement une grande souplesse et procure un immense plaisir dans les choses simples.

L'attention suscite la matérialisation de l'énergie

C'est l'attention – l'intérêt – qui provoque la matérialisation de l'énergie. Cela débute quand vous remarquez qu'une idée que vous voulez expérimenter existe déjà dans votre réalité. Parce que vous la remarquez et que vous la faites sortir du champ, elle apparaît comme une image dans votre imagination et acquiert une sorte de poids psychique. Plus vous prêtez attention à cette idée et plus vous y investissez d'énergie, plus sa vibration devient dense et lente alors qu'elle descend les octaves de la pensée et de la sensation pour prendre forme. L'idée matérialisée ne voyage pas vers vous à travers des quadrants de temps et d'espace. Elle résonne simplement par votre vibration personnelle, traversant les trois couches de votre cerveau, prenant graduellement forme et acquérant des données sensorielles, devenant ainsi plus réelle pour votre corps jusqu'à ce qu'elle soit perçue à travers le filtre de votre cerveau reptilien comme quelque chose de réel. Lorsqu'elle se matérialise, l'idée se catalyse en dehors de votre champ personnel comme un nouveau champ plus petit vibrant à la fréquence de la matière et demeurant à votre portée au moment où vous en aurez besoin. La matérialisation de la vie dépend en réalité de la communion, qui consiste à sonder une idée et à fusionner avec elle à toutes les octaves de votre conscience – spirituelle, mentale, émotionnelle et physique – jusqu'à ce que vous existiez avec elle dans une réalité « solide » tridimensionnelle. L'idée matérialisée apparaît comme une fonction d'amour survenant parce que vous la voulez et disparaissant de nouveau dans le champ unifié pour vous donner de la liberté au besoin.

Tout ce qui se produit au cours d'un processus matériel, vivant, mental ou même spirituel suppose une transformation d'énergie [...]. Chaque pensée, chaque sensation, chaque émotion découle des échanges énergétiques.

- J. G. Bennett

Tout ce que vous matérialisez incarne votre vibration personnelle d'une façon quelconque. Si vous entretenez l'idée du sacrifice de soi, votre monde matérialisé comportera le sacrifice de soi dans la même mesure. Dans ce cas, vous pourriez rencontrer des gens qui sont des victimes, subir des pertes, des trahisons, ou avoir des relations avec des gens centrés sur eux-mêmes et qui ne vous apprécient pas. Si vous êtes joyeux, la vie qui vous apparaîtra sera amusante. Si vous entretenez l'idée de devoir travailler fort pour joindre les deux bouts, vous pourriez

matérialiser un emploi mal rémunéré ou exigeant un grand nombre d'heures. Si vous vous sentez privilégié et choyé, vous pourriez matérialiser un héritage. De même, les maladies et les blessures correspondent à un plan intérieur fondé sur des émotions négatives associées aux parties du corps qui sont affligées. Par exemple, les problèmes pulmonaires sont souvent liés au chagrin ; les problèmes cervicaux, à l'entêtement et au manque de confiance ; les problèmes dans les jambes, à l'hésitation à prendre position ou à avancer. Ce n'est pas que vous « attirez » les problèmes de santé ou les circonstances négatives parce que vous êtes « mauvais » ; c'est plutôt qu'il y a quelque part dans votre vibration personnelle une habitude émotionnelle malsaine et bien humaine, comme de ne pas se sentir respecté ou d'avoir peur d'être puni ou abandonné.

Pour que quelque chose se matérialise entièrement, votre corps a besoin d'en reconnaître la réalité. Cela veut dire que vos sens doivent être activés et que le nouvel objet ou la nouvelle situation ou expérience doivent sembler normaux. Je peux toucher mon ordinateur immédiatement – il est à quelques centimètres de moi – et me souvenir tout à coup du moment où j'ai décidé de me procurer le dernier modèle sophistiqué de Macintosh. Cela a commencé par une pensée, puis c'est devenu une image. Je me suis imaginée en train d'utiliser ce nouveau modèle, j'ai ressenti la réalité de son paiement, je me suis rendue à la boutique et j'en ai essayé un, je l'ai touché pour vrai, ce qui m'a excitée. Je sentais à quel point il améliorerait ma vie. Je le voyais déjà sur mon bureau. Je savais absolument qu'il y serait. J'ai ensuite mis en branle son processus d'achat. Mon corps est désormais convaincu que cette grande sophistication, cette vitesse et cette taille d'écran sont toutes normales. Quand viendra le temps d'une nouvelle poussée de croissance, je deviendrai impatiente, je me lasserai de cet appareil, je me laisserai distraire par les publicités du nouveau modèle subséquent et je vivrai de nouveau tout le processus.

Nous ne créons pas seuls

J'ai fait une expérience de méditation avec mon amie Anne. Assises face à face, les yeux fermés, nous avons imaginé que quelque chose que nous voulions matérialiser apparaîtrait entre nous dans l'espace. Elle opta pour un montant d'argent comportant un zéro de plus que ce que j'aurais osé lui suggérer. Nous avons demandé qu'il apparaisse comme un hologramme. J'ai demandé à Anne de me décrire l'argent en détail à voix haute. Pendant qu'elle le faisait, je le visualisais. Je voyais des monceaux de billets, puis je lui ai demandé de les toucher, de me décrire ce qu'elle ressentait. J'ai imaginé que je ressentais la même chose, et si j'avais une sensation supplémentaire, je la décrivais et elle l'imaginait à son tour. Nous avons continué ainsi, sentant l'argent, l'étalant et l'empilant de nouveau, lui apportant toutes les deux mentalement de la lumière. Enfin, nous l'avons remercié et l'avons laissé disparaître.

Je n'y ai plus repensé pendant des semaines, car ce montant dépassait mon revenu normal à court terme et il avait peu de chances d'apparaître. Pourtant, de manière tout à fait inattendue, lors d'une visite chez mon éditeur pour discuter de l'éventuelle publication du présent livre, je fus étonnée d'apprendre que celle-ci avait déjà été acceptée et que l'on pouvait m'offrir une avance, laquelle représentait le montant exact visualisé pendant notre méditation ! En ce qui concerne Anne, cela prit un peu plus de temps, mais, dans l'espace de quelques mois, sa clientèle augmenta mystérieusement malgré une économie en baisse, et elle gagna l'argent. Pour nous deux, le succès de l'exercice fut un signe de nos âmes nous faisant savoir que nous passions à une phase expansée d'expression de soi. Notre motivation à effectuer cette méditation avait été dépourvue de toute crainte et nous ne nous sommes pas empressées de recommencer. Nous avons toutefois observé que le fait que chacune de nous ait témoigné simultanément de la réalité tangible de l'argent, et que nos corps aient renforcé cette réalité par une résonance mutuelle, a pu en faciliter la réussite.

Nous ne créons pas seuls. Tout ce que nous matérialisons résulte d'une cocréation avec d'autres âmes et même avec la coopération d'ondes et de particules. Nous sommes tous des cocréateurs avec le mystérieux, bienfaisant Divin. J'aime parfois visualiser un groupe de particules qui répondent à mon besoin en disant : « Oui ! Allons planer un peu dans la réalité de Penney en prenant la forme d'un nouvel ordinateur ! » En vérité, nous sommes tous tellement consentants que tous nos désirs affectent ceux de tout le monde. Par exemple, s'il est clair pour vous que vous voulez faire un voyage en Grèce, les autres âmes qui peuvent vous aider à l'effectuer vont modifier naturellement leurs désirs, de sorte qu'elles

seront prêtes et disponibles pour partager l'expérience avec vous et vous aider à la matérialiser. C'est aussi à leur avantage.

Votre marge de manœuvre est très grande pour matérialiser ce que vous voulez. En ayant un désir, vous ne privez personne de rien ; nos désirs collectifs changent, tout simplement, de sorte que nous voulons tous ce que nous voulons tous. Vos désirs sont peut-être bien semés dans votre conscience par les besoins des autres ; en gardant cela à l'esprit, il est logique que de l'hésitation et un manque de clarté dans vos prises de décision ne soient pas la plus utile contribution à faire à votre famille d'âmes. La croissance de tout le monde peut s'interrompre dans une certaine mesure lorsque l'un de nous se retient, refuse d'avancer, pense que nous faisons tout cela tout seuls, ou emmagasine des ressources comme s'il n'y en avait pas assez pour tous. À l'âge de l'Intuition, il existe des moyens subtils d'utiliser votre conscience avec compassion de manière à servir ou à entraver le travail accompli par l'âme pour matérialiser un monde fondé sur la clarté et l'amour.

Nous sommes le miracle de la force matérielle se transformant en imagination et en volonté. Incroyable. La Force vitale expérimentant avec les formes. Vous en êtes une. J'en suis une autre. L'Univers s'est donné la vie en criant. Nous sommes l'un de ses cris.

- Ray Bradbury

Comment matérialiser et dématérialiser intentionnellement

Lorsque vous vous exercez à créer une vie de haute fréquence, à matérialiser et dématérialiser des formes et des situations, quelques étapes facilitent le flux du processus.

1. Évaluez les mérites de ce que vous avez ; appréciez-le et utilisez-le ; c'est ce que vous avez déjà créé. **Les vraies bonnes choses ne surviendront pas tant que vous n'utiliserez pas ce qui vous a déjà été donné.** Si vous prenez un bon repas, vous n'en prendrez pas un autre avant que le premier ne soit digéré. Ce que vous avez matérialisé est une solution à un problème précédent ; vous devez intégrer l'expérience que les formes existent pour subvenir à vos besoins. Vous voulez déménager, mais avez-vous aimé et apprécié suffisamment votre logement actuel ? Quelle expérience est-il destiné à vous procurer ?

2. Éliminez les habitudes émotionnelles malsaines et les pensées négatives, et détruisez toute forme existante qui entrave votre nouvelle expansion. Désirez-vous une nouvelle maison ? Vous avez peut-être besoin d'éliminer des blocages concernant ce que vous pensez mériter et d'abandonner tout d'abord votre vieille maison. Il peut être aussi amusant de dématérialiser une réalité que d'en matérialiser une. Quand vous avez besoin que quelque chose disparaisse, cessez d'y prêter attention. L'ennui est votre allié. Quand une relation doit se terminer pour que vous puissiez aller plus loin, le pardon et la gratitude peuvent vous aider à compléter l'expérience. Si vous avez besoin de quitter un emploi, le manque de motivation peut travailler en votre faveur. La dissolution d'une réalité implique de digérer la valeur que vous avez reçue, de diriger votre attention sur l'oubli, puis d'être, tout simplement, pendant un moment. Le fait de retirer l'énergie d'une idée allège cette dernière, qui devient alors transparente et fantomatique pour finalement disparaître.

3. Rassemblez votre énergie, recentrez-vous dans l'amour de votre âme, harmonisez-vous avec votre fréquence natale et vérifiez votre vision supérieure. En vous sentant comme vous aimez, vous serez en mesure de percevoir une vision correspondant à cette sensation. Sur quelle idée pouvez-vous vous focaliser qui semble la chose la plus intéressante pour vous assister dans votre processus actuel de croissance ? Que pouvez-vous faire pour l'atteindre ? Si vous considérez comme avantageux ce que vous désirez, il est plus facile

d'estimer y avoir droit. Par exemple, une nouvelle maison pourrait faciliter l'expérience d'un sens du soi expansé et plus focalisé, ce qui vous aiderait à mieux donner aux autres.

4. Percevez l'idée, prêtez-y attention, imaginez-la et sondez-la. Accordez-lui la vie, aimez-la. Continuez à lui prêter attention et imaginez qu'elle acquiert une plus grande réalité sensorielle. Laissez-la s'installer dans votre cerveau : voyez-la, entendez-la, touchez-la, goûtez-la, sentez-la. Invitez-la à faire partie de votre vie. Ressentez l'expérience qu'elle va sans doute vous procurer.

5. Optimisez votre vibration personnelle et connectez votre champ personnel au champ unifié. Quand votre fréquence natale devient votre vibration personnelle, imprégnant votre corps, vos émotions et vos pensées, imaginez que vous êtes un diapason et « frappez votre tonalité » en vous figurant que votre vibration résonne avec clarté dans votre champ personnel, jusque dans le champ unifié au-delà de vous. Votre champ personnel tient lieu de série d'instructions, ou de filtre, pour le champ unifié. Par exemple, le monde vous traitera comme vous vous traitez vous-même.

6. Incluez tous les êtres dans votre processus de matérialisation. Imaginez toutes les âmes et toutes les particules se mettant en place et s'harmonisant avec votre vibration personnelle pour vous aider à matérialiser la prochaine étape de votre croissance et de la leur. Accueillez-les chaleureusement et exprimez-leur votre joie et votre gratitude, sachant que vous faites la même chose pour d'autres. Détendez-vous et laissez le champ s'adapter peu à peu à votre vision.

7. Continuez à prêter attention à l'idée qui se matérialise. Sentez-la vous envahir au point que votre corps la reconnaît et qu'il s'enthousiasme d'être engagé kinesthésiquement avec la nouvelle réalité. Continuez à investir de l'attention jusqu'à ce que la nouvelle réalité se produise et semble une partie normale de votre vie.

Essayez ceci : Matérialisez et dématérialisez trois choses

1. Énumérez trois choses – objets, ressources, situations ou personnes – que vous êtes prêt à accueillir, que vous aimeriez matérialiser dans votre monde. Énumérez ensuite trois choses que vous êtes prêt à abandonner, qui ne vous intéressent plus, que vous aimeriez dématérialiser : ce pourrait être une dépendance, un excès de poids ou un désordre.

2. Prenez une à une les trois choses de votre liste de matérialisation : percevez l'idée, imaginez la chose et ajoutez des détails sensoriels à votre description. Laissez cette chose devenir une expérience, laissez votre corps s'enthousiasmer de la vivre, et continuez à y investir de l'attention et à remplir sa réalité jusqu'à ce que votre corps la sente comme normale. Passez ensuite à la chose suivante.

3. Quand vous aurez terminé, imaginez ce qu'est votre vie, maintenant que ces trois choses font partie de votre réalité. Avez-vous grandi ?

4. Ensuite, considérez une à une les trois choses de votre liste de dématérialisation. Dirigez votre attention sur la première. Elle fait partie de votre réalité. Retirez-lui votre attention. Cessez de lui résister et imaginez qu'elle vous ennueie, qu'elle ne vous intéresse plus. Cette chose possède-t-elle une signification symbolique ou un lien émotionnel ? Laissez-la s'estomper. Sentez votre démotivation à son endroit. Éprouvez de la gratitude pour ce qu'elle vous a donné, bénissez-la et laissez-la à elle-même. Vous n'avez pas à agir maintenant ; libérez-la simplement et dissolvez-la dans votre esprit. Passez ensuite à la suivante.

5. Imaginez la sensation que vous procure votre monde débarrassé de ces trois choses dont la disparition a créé un bel espace vacant. Comment votre âme pourrait-elle profiter de ce nouvel espace ?

Qu'est-ce qui fait que l'on est chanceux ?

Beth s'est inscrite à un concours du Salon de l'habitation et elle a été l'une des douze finalistes à se qualifier pour gagner une rénovation de son arrière-cour, d'une valeur de dix mille dollars. Elle m'a téléphoné, enthousiasmée par cette occasion d'expérimenter avec sa conscience. « Alors, que dois-je faire pour être chanceuse ? » m'a-t-elle demandé. Je lui ai conseillé de garder une attitude nonchalante et de sentir son énergie s'écouler librement afin d'être dans l'état d'esprit suivant : « Il est facile et normal pour quelqu'un comme moi de gagner cette rénovation. J'ai de la chance et je gagne souvent des choses. Je suis naturellement ouverte et accueillante. Je donne généreusement et je reçois tout aussi facilement. » Je lui ai dit qu'elle pouvait fusionner avec la maison et l'arrière-cour, leur parler de ce qu'aimeraient faire avec elle pour connaître l'amélioration et l'expansion, et leur demander d'attirer la rénovation. Elle pouvait s'imaginer reconnaissante envers les gens qui réaliseraient la rénovation, ressentir que cette dernière était accomplie et que de nouvelles plantes croissaient joyeusement. Beth entreprit alors d'ajuster sa conscience et son niveau d'énergie.

Elle n'a pas gagné. Je lui ai demandé pourquoi, selon elle. Elle m'a répondu qu'elle avait visité le site Internet du paysagiste et qu'elle y avait vu qu'il se spécialisait dans des caractéristiques qu'elle ne voulait pas particulièrement avoir dans son arrière-cour. Elle m'a dit que, des huit modèles de jardin qui se trouvaient dans le site, elle n'en aimait qu'un seul et pas vraiment, lui accordant peut-être « quatre points sur dix ». Au sujet des caractéristiques dont elle ne voulait pas, elle m'a dit que le paysagiste exigeait presque dix mille dollars pour une seule, ajoutant ceci : « Nous – le jardin, les arbres, la maison, les dévas de la nature et moi – n'aurions pas été heureux dans cette vision limitée du concepteur. »

Quelque temps plus tard, j'ai reçu de Beth un message électronique intitulé : « Ce que j'ai manifesté ! » Elle y écrivait ceci : « L'univers me répond avec tellement d'élégance et d'humour quand je lâche prise et que j'ai confiance que quelque chose de mieux va bientôt se présenter ! La vieille tante de mon mari, une femme âgée de quatre-vingt-onze ans et que j'aimais tendrement, vient de mourir. Nous avons pris soin de son jardin pendant les trois dernières années parce qu'elle s'y plaisait beaucoup et qu'elle ne pouvait plus se pencher. J'aimais beaucoup l'entretenir pour elle chaque semaine en m'assurant de toujours faire ce qu'elle voulait. Elle me rend maintenant la pareille. Deux semaines après le tirage du Salon de l'habitation, j'ai reçu une lettre du notaire disant que nous avons été nommés bénéficiaires par testament. J'ai donc maintenant l'argent nécessaire pour effectuer la rénovation que je voulais

réellement, et, mieux encore, mon jardin me rappellera son souvenir et celui de notre affection mutuelle. Je me sens extraordinairement chanceuse aujourd'hui, comme si j'étais pleine de bulles de champagne. Je suis tellement ravie de ne pas avoir remporté le concours ! »

La chance peut très bien être cet état de conscience dans lequel vous faites confiance à l'âme, à l'instant, à la perfection avec laquelle vos besoins sont toujours comblés, et à la synchronie des événements. Votre âme peut vous faciliter une expérience chanceuse afin que vous éprouviez en détail la sensation procurée par un fonctionnement optimal des choses et que vous puissiez vous y centrer de nouveau à volonté. Dans le cas de Beth, l'expérience n'a pas laissé son esprit s'arrêter avant l'obtention d'un résultat vraiment inspiré. Vous pouvez vous voir chanceux au quotidien, regarder simplement comment les occasions se présentent, comment la synchronie se produit pour attirer votre attention sur certaines idées ou comment le flux de chaque journée peut devenir quelque chose de toute beauté. En choisissant d'être chanceux, vous choisissez votre fréquence natale et vous réaffirmez les principes de l'âge de l'Intuition. De plus, puisque la « chance » n'a pas à être grandiose ni spectaculaire pour mériter ce nom, vous verrez augmenter de façon exponentielle la qualité de ses manifestations.

Henry, qui vit à Nashville, a commencé à expérimenter avec le concept de « paiement à rebours » il y a quelques années. Il donne un billet de 20 \$ à un individu en lui demandant d'en utiliser la moitié pour lui-même et de donner le reste à quelqu'un d'autre. Dans chaque cas, dit-il, le résultat lui a démontré que l'énergie que nous libérons sous quelque forme que ce soit devient une partie de celle dans laquelle nous pouvons puiser. La première fois qu'il a donné 20 \$ à l'un de ses étudiants, le jeune homme s'est rendu à la Nashville Mission et a payé l'hébergement d'une nuit pour un sans-abri. La semaine suivante, cet étudiant a reçu un chèque inattendu de 50 \$. Henry a installé des pneus neufs sur la voiture d'un ami et, deux semaines plus tard, il a reçu un appel téléphonique pour un projet à la pige dont la rémunération correspondait au triple de ce qu'il avait dépensé pour les pneus. Il a découvert que la matérialisation était réellement une question de donner et de recevoir librement.

Lorsque nous sommes heureux, nous vivons dans une échelle ascendante, car chaque chose nous mène à une autre en une succession ininterrompue.

- Robert Louis Stevenson

Vous pouvez matérialiser une nouvelle direction de vie

Il y a des moments où un mode de vie habituel, un travail routinier ou un entourage dont la vibration est plus basse que la vôtre engourdit votre conscience et vous hypnotise partiellement. Vous savez que vous avez besoin de provoquer les choses, peut-être en accomplissant une autre action courageuse, mais vous ne voyez pas exactement ce qu'elle pourrait être et le moment ne vous semble pas propice. Comment matérialiser une nouvelle direction de vie ? Comment régénérer votre soi aventureux, heureux, jeune et optimiste ? Devriez-vous plonger dans des rapides ? Tout abandonner pour errer dans les rues avec une sébile ? Organiser une attaque en règle ?

Jim a eu une vie fascinante. Il a grandi dans une ferme d'Australie, il a travaillé comme entraîneur des Peace Corps dans plusieurs pays, il a été professeur de danse et vidéaste, et il est aujourd'hui formateur de haut niveau pour plusieurs agences gouvernementales à Washington D. C. Il lit passionnément tout ce qui concerne les nouveaux développements dans le domaine de la conscience et de la croissance personnelle, et il est fasciné par l'application des idées de la nouvelle physique et de la science du cerveau aux compétences en leadership. Il désire intégrer ces matières à ses cours, mais ses auditoires sont enfermés dans les idées étroites du gouvernement concernant la réussite. Il doit donc moduler sa vibration personnelle pour l'adapter à une plus basse fréquence, ce qui n'est pas très amusant à la longue. Nous avons discuté plusieurs fois de son besoin de combiner ses différentes disciplines pour créer son propre matériel didactique, son propre site Internet et sa propre clientèle, en harmonie avec sa haute vibration. Il a toutefois eu de la difficulté à imaginer comment il pourrait faire cavalier seul, quitter un emploi lucratif pour une carrière qui ne lui procurerait peut-être pas la même sécurité.

Récemment, il a senti le besoin de résumer sa carrière en écrivant tout ce qu'il avait fait et en indiquant des chiffres. Il avait vécu et travaillé dans vingt-deux pays, conçu des douzaines de programmes de formation, formé dix mille personnes, et ainsi de suite. En dressant cette liste, il a renouvelé sans le vouloir sa confiance en lui. Il est allé ensuite sur Internet pour se documenter sur l'auteur d'un livre qu'il avait particulièrement aimé. En passant d'un lien à un autre, il a découvert une demande d'articles pour un congrès qui semblait intéressant et qui portait sur les idées qu'il voulait partager. C'était en Australie. Bon. Il y avait là une belle synchronie, se dit-il, et il s'enthousiasma. On cherchait des gens pour donner des conférences sur ce qu'il faisait déjà et sur ses idées de prédilection ! Il allait de soi qu'il se devait de le faire ! Puis il

s'aperçut que le délai prenait fin dans quelques *heures*. Impossible, se dit-il. Puis il se ravisa et décida de téléphoner quand même.

Il parla à une femme à qui il exprima son enthousiasme au sujet de ce congrès, expliquant qu'il travaillait sur les mêmes sujets et qu'il aimerait beaucoup aller présenter une causerie, mais qu'il savait qu'il avait raté l'échéance. Il était déçu. Cependant, comme il venait tout juste de quantifier sa carrière, il avait ses statistiques à portée de la main et il put lui expliquer clairement qui il était et tout ce qu'il avait fait. Il lui dit sa joie de pouvoir parler de ces idées d'avant-garde avec quelqu'un et précisa que si jamais on décidait de prolonger le délai, il espérait qu'on l'en informerait. Elle lui répondit chaleureusement : « Nous le prolongeons. »

Jim se mit aussitôt à l'œuvre. Il établit les grandes lignes de son discours, visualisant même la salle de conférences. Une énorme quantité de données se cristallisèrent dans son esprit et, pour la première fois de sa vie, il réalisa qu'il aimait écrire. Son plan prit forme facilement et, dans la foulée, il commença à construire son propre site Internet, il rédigea un article et créa une vidéo. Quand nous nous sommes parlé, il m'a dit que son futur voyage en Australie avait déjà porté ses fruits et que si jamais il n'était pas choisi comme participant, il s'y rendrait de toute façon. Il avait réalisé, ajouta-t-il, qu'il ne savait pas à quel point il voulait manifester son « nouveau soi ». « Il y a des moments dans la vie où nous sentons que tout est possible, et c'en était un. » En blaguant, il me dit qu'il s'était arrangé pour diriger son attention de telle sorte que son énergie circule d'une manière particulière dans ces synchronies qui l'enthousiasmaient au plus haut point et qu'elle le projette dans un nouveau contexte. Il était passé d'un état sombre où il se sentait piégé à une réalité très dynamique où il pouvait voir avec précision dans quelle mesure plusieurs nouveaux développements étaient possibles.

Le cheminement de Jim peut nous apprendre quelques leçons essentielles. D'instinct, il est sorti de sa réalité habituelle pour obtenir une vue d'ensemble de sa vie. En compilant ses réalisations, il a terminé une phase énergétique et il est allé plus loin que l'immersion aveugle dans celle-ci. Il s'est ouvert à la perception de ce qui l'intéressait et il a prêté attention aux synchronies et à l'information hautement énergétique correspondant à sa vibration personnelle. Il a refusé toute négativité. En téléphonant aux Australiens, il est resté dans sa fréquence natale et il a fait un pas de plus dans l'inconnu. Il s'est révélé ouvertement, sans attentes, et il a dit à son interlocutrice ce qu'il aimait, lui donnant ainsi la chance de l'aider à l'obtenir. En gardant son enthousiasme, il a vaincu une peur d'écrire qu'il avait entretenue toute sa vie. Alors qu'émergeait le contenu de sa formation de haut niveau, il a entrevu comment ce nouveau processus se déroulerait sans doute. Son âme a établi pour lui une série d'expériences et son esprit a fait son travail en remarquant ce

qu'il fallait et en choisissant d'agir au bon moment.

L'humain grandit dans la mesure de ses hautes intentions et se restreint dans la mesure de ses basses intentions. Dieu commence l'humain, mais l'humain doit se terminer lui-même.

- Révérend Charles H. Parkhurst

Quand ce que vous désirez ne se produit pas...

Ce n'est pas parce que vous désirez quelque chose et que vous y pensez intentionnellement pendant un certain temps avec un sentiment positif que vous l'obtiendrez nécessairement ; le plan de votre âme n'en a peut-être pas besoin. Ou bien d'autres raisons, liées aux principes vibratoires sous-jacents, empêchent peut-être la matérialisation d'un résultat que vous avez visualisé. Marc est un jeune conseiller en gestion d'entreprise très motivé qui, pendant des années, s'était fixé comme objectif de devenir un expert commercial nouveau genre. Depuis peu, il travaillait avec une équipe de consultants, consacrant beaucoup de temps à l'évaluation d'une grande entreprise et à un plan de réaménagement. Il était certain qu'ils obtiendraient le contrat, mais, à la dernière minute, on le lui a refusé, et ce, malgré le fait que cette interruption coûterait plus cher à l'entreprise que l'embauche de son équipe. Il ne comprenait pas pourquoi ce contrat ne s'était pas matérialisé alors que, selon toute probabilité, il aurait dû l'obtenir.

Pendant que nous en parlions, il s'est rendu compte que son grand enthousiasme et sa connaissance intuitive des besoins de l'entreprise venaient de sa haute vibration personnelle. Il était habitué à vivre dans l'instant présent et, par conséquent, il présumait que le progrès aurait lieu rapidement. Il avait omis de tenir compte du mode de gestion un peu vieille école de cette entreprise et de la peur du risque qui caractérisait quelques-uns de ses hauts dirigeants. La vibration personnelle de l'entreprise était plus lente que la sienne, de sorte que la direction craignait d'être dépassée par ce qu'elle percevait comme une tâche trop énorme à accomplir en trop peu de temps. L'écart de fréquence vibratoire entre leurs réalités respectives amena l'entreprise à voir le « possible » très différemment de Marc. Ils occupaient presque deux mondes entièrement différents, et Marc semblait les devancer, vivant dans leur futur. Je sentais qu'il obtiendrait le contrat – environ quatre mois plus tard – lorsque le processus de réflexion de basse fréquence des directeurs de l'entreprise aurait eu le temps de se dérouler. Si ces derniers avaient été capables de s'ouvrir et de faire confiance à Marc, d'apprendre quelque chose de lui, la transition aurait pu facilement avoir lieu dans une période plus brève convenant à la réalité perceptuelle de Marc et la solution aurait pu être élégante au lieu d'être problématique.

Il existe plusieurs autres raisons pour lesquelles quelque chose que vous désirez peut ne pas se manifester. Il se peut que ce ne soit pas la meilleure solution ou que l'âme connaisse l'avenir d'une avenue qui vous attire en ce moment, mais qui aurait un effet négatif sur votre croissance. J'ai des amis qui étaient attirés par La Nouvelle-Orléans et qui voulaient

s'y établir. Ils ont rassemblé de l'information, examiné le marché de l'immobilier, ils se sont rendus sur place à plusieurs reprises, mais, au moment où ils allaient mettre en œuvre leur projet, leur fils, un entrepreneur prospère, leur annonça qu'il leur avait construit une petite maison sur sa grande propriété située près de Boulder, au Colorado, avec une vue magnifique sur les montagnes Flatirons. À la dernière minute, ces amis ont donc changé d'idée, préférant aller passer quelques années avec la famille avant de s'installer en Louisiane. Peu après leur emménagement au Colorado, l'ouragan Katrina frappa la Louisiane et ils échappèrent à cette dévastation.

Peut-être utilisez-vous trop de volonté pour « tenter » de matérialiser quelque chose, ou vous servez-vous de votre propre énergie vitale pour alimenter le processus de matérialisation et le contrôler. Si vous forcez quelque chose, c'est un signe que vous n'êtes pas en harmonie avec le flux énergétique et que de l'information essentielle vous manque. Il est fréquent qu'un entrepreneur infuse de sa propre énergie dans un projet, comme si c'était un capital-risque, en espérant la récupérer plus tard. C'est un peu ce que faisait la femme mentionnée au chapitre 6. Elle développait un projet immobilier vert, en partie parce qu'elle était très compétente et très généreuse, et aussi parce qu'elle entretenait sa vision si intensément que c'est comme si son projet faisait *partie d'elle-même* et qu'elle voulait le réaliser d'une façon qui, pour elle, était sacrée. Elle s'est expansée, elle s'est offerte et elle a obtenu quelques retombées intéressantes parce qu'elle n'a pas laissé les résultats se matérialiser par l'énergie universelle.

Ses partenaires la percevaient subliminalement et énergétiquement comme « trop propriétaire » du projet et ils ont donc manœuvré inconsciemment pour obtenir du pouvoir en essayant de l'évincer. En réalité, le processus essayait de se corriger lui-même pour que le projet soit une cocréation appropriée issue de la vision vivante et évolutive de partenaires égaux. J'ai souvent vu une telle chose se produire dans des relations, mais c'est vrai également pour la matérialisation : si vous faites trois pas vers quelqu'un, mais que la personne n'en fait qu'un seul vers vous, vous serez rejeté par la valeur de deux pas, de sorte que la quantité d'énergie investie dans la relation demeurera égale. Dans la matérialisation, si vous poussez vers un résultat final avec votre volonté ou avec une énergie de contrôle, le champ vous arrêtera par la quantité excédentaire que vous aurez déployée, jusqu'à ce qu'il puisse circuler sans forcer. L'étape suivante sera alors naturellement franchie.

Vous êtes exactement aussi grand que ce que vous aimez et exactement aussi petit que ce qui vous ennuie.

- Robert Anton Wilson

Vous pouvez interférer de plusieurs façons avec la matérialisation

Une autre raison peut empêcher quelque chose de se matérialiser : vous êtes motivé par une émotion négative, telle la peur ou la cupidité. Vous priez peut-être pour obtenir quelque chose parce que vous craignez l'autre possibilité. « Il me faut davantage de clients si je ne veux pas perdre ma maison. » « Je veux une relation parce que je ne veux pas être seule et vivre sans cesse dans la peur. » Vous alimentez ainsi de votre intention la plus intense l'idée de ce que vous craignez et non pas celle de ce que vous dites vouloir. Par conséquent, c'est l'option redoutée qui se matérialisera. Vous pourriez temporairement rassembler assez de force pour passer à travers et trouver des clients ou une relation, mais la réalité que vous redoutez est toujours là et elle refera surface. Il y a sabotage sous-jacent : en « tentant » d'éviter ou d'obtenir une réalité, vous demeurez coincé dans la séparation, dans l'ego et dans la volonté. Ajoutez à cela le fait que vous êtes enclin à vous inquiéter et à douter quand vous vous trouvez dans cet état de vulnérabilité. Ces deux facteurs court-circuitent le flux de l'attention focalisée sur l'idée qui se matérialise, bloquant ainsi le résultat final.

Parfois, ce que vous pensez désirer ne se manifeste pas parce que votre corps ne le sent pas comme réel ou parce que le résultat ne vous procurerait pas vraiment une profonde satisfaction. Il est parfois difficile de matérialiser de l'argent parce que c'est un peu abstrait pour le corps, l'argent n'étant souvent que des chiffres sur du papier et non une expérience physique particulièrement amusante ou stimulante. De plus, l'argent concret est souvent sale et sent mauvais. Le corps a tendance à matérialiser rapidement ce qui l'intéresse directement. La rénovation de l'arrière-cour de Beth offre un excellent exemple d'une situation où un corps non motivé bloque un résultat. Le corps de Beth n'aimait pas la sensation que lui aurait procurée le résultat ; le style du paysagiste était d'une fréquence vibratoire différente de celle de Beth, et son corps frémissait à la pensée de devoir vivre avec quelque chose qui n'était pas enrichissant. Ce principe s'applique également au processus d'apprentissage. Si l'information est présentée dans un contexte purement mental, avec le charabia habituel, elle pourra très bien vous échapper. En revanche, si l'on vous fournit un exemple sensoriel, une analogie, quelque chose que votre corps peut imaginer et expérimenter, les idées ont un sens concret et plusieurs associations ou connexions se font alors instantanément. Si le corps ne fait pas l'expérience de la « réalité » d'un schème d'idées, le circuit de la signification et de la matérialisation n'est pas vraiment complété.

Enfin, il se peut que vous n'obteniez pas ce que vous voulez parce que vous ne sentez pas que vous y avez droit ou parce que vous ne désirez pas réellement les changements qui s'ensuivraient. Cela peut provenir d'une lointaine blessure émotionnelle, d'un vœu karmique de pauvreté, ou simplement d'un manque d'expansion de votre part. Si vous êtes habitué à un certain revenu et au confort qu'il vous procure ou si vous êtes satisfait du fonctionnement de votre entreprise, vous ne voulez peut-être tout simplement pas en avoir davantage, car cela pourrait vous compliquer la vie. Ou bien votre imagination s'est peut-être légèrement ankylosée avec les années et, si vous ne l'avez pas suffisamment exercée, vous êtes incapable de rêver de choses plus grandes et plus complexes, à moins de faire redémarrer celle-ci. Pour agrandir le rêve de ce que vous aimeriez créer, vous devez aussi rêver les ressources nécessaires pour accommoder l'énergie expansée, le niveau d'activité, le savoir, l'espace physique et un nouveau sens du soi. Si vous pensez qu'une vie expansée vous accablera et vous épuisera, il est évident que vous en bloquerez la réalisation.

L'accélération ou le retardement du processus de matérialisation

<p align="center">VOUS ACCÉLÉREZ LA MATÉRIALISATION QUAND :</p>	<p align="center">VOUS RETARDEZ LA MATÉRIALISATION QUAND :</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Vous remarquez une idée et y investissez de l'attention. • Votre corps perçoit l'idée comme réelle et normale. • Vous faites rayonner votre haute fréquence natale dans le champ unifié vers votre champ personnel. • Vous honorez tous les autres êtres et toutes les particules qui cocréent avec vous. • Votre vibration personnelle correspond vibratoirement à l'objet, à la personne, à la situation, au lieu ou à l'expérience que vous recherchez. • Vous êtes confiant que le résultat sera parfait. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous voyez l'objet de votre désir comme séparé de vous. • Vous le désirez par peur; vous vous inquiétez et vous doutez. • Vous essayez de forcer le résultat ou vous utilisez trop de votre propre énergie pour faire survenir les choses. • Vous ne sentez pas que vous y avez droit ou vous manquez d'imagination. • Ce que vous voulez ne fait pas partie des objectifs de votre âme, ou votre âme en connaît d'avance un effet qui vous nuirait. • Votre esprit essaie d'en faire plus qu'il ne peut.

À quoi le succès dans une vie de haute fréquence ressemble-t-il ?

À l'âge de l'Intuition, le succès commence ainsi. Si vous voyez votre monde comme un univers de haute fréquence, vous serez de haute fréquence. Si vous vous voyez comme un être de haute fréquence, votre monde le sera aussi. Avant la transformation, lorsque quelque chose que nous voulons ne se matérialise pas, nous nous empressons de nous interroger ; « Qu'est-ce qui ne va pas ? » Après la transformation, nous nous demandons plutôt quelle partie du processus nous avons oublié de suivre. À l'âge de l'Intuition, vous êtes motivé à vivre votre destinée, ce qui vous aide à choisir de matérialiser ce qui est en harmonie avec la plus naturelle et la plus gracieuse expression de votre âme. Vous êtes à l'évidence conscient de votre influence sur les autres et de la leur sur vous, et vous œuvrez selon ce principe avec compassion afin que tout le monde en bénéficie.

Vous comprenez qu'il n'y a pas de limites à ce qui peut vous être procuré, que tout peut se matérialiser, et pourtant vous savez aussi que vous êtes fait pour accomplir certaines choses, que vous avez des leçons de vie particulières à apprendre et que vous recevrez exactement ce dont vous avez besoin au bon moment et sous la forme appropriée. Vous êtes peut-être attiré par des objectifs, mais davantage pour le plaisir que pour consolider votre valeur personnelle. Vous trouverez peut-être agréable de traverser la vie en dansant, réagissant aux ondes de matérialisation et de dématérialisation, aux mystérieuses impulsions qui apparaissent dans votre conscience, aux soudains changements de direction, à l'expérience toujours en évolution de la richesse profonde contenue dans votre Soi. Lorsque vous n'entretenez pas d'idées limitées sur votre nature et sur le sens de l'existence, vous êtes beaucoup plus en mesure de vous adapter et de réagir instantanément à ce que la vie a besoin que vous deveniez.

Tous les humains reçoivent des communications de leur être intérieur sous forme d'émotions. Et chaque fois qu'une émotion est positive, vous savez que vous êtes en harmonie avec votre intention intérieure.

- Abraham/Esther Hicks

Engagez-vous dans ce qui se révèle à vous. La pensée de créer un événement peut se présenter, ou quelqu'un peut vous téléphoner pour vous inviter à effectuer un travail. Peu importe. Que la source soit interne ou externe, les idées viennent toutes de l'âme, du Nous. Vous comprenez *la loi de corrélation* selon laquelle, puisque l'intérieur et l'extérieur ne sont

pas séparés, si une pensée survient, elle doit aussi apparaître – ou elle apparaîtra bientôt – comme événement dans votre monde. Inversement, si un événement dramatique vous arrive, vous savez que vous entretenez une idée correspondante qui a apporté cet événement dans votre conscience. En connectant l'intérieur et l'extérieur, vous devenez apte à « lire votre réalité » pour trouver des indices de ce qui se passe à l'intérieur de vous et vous prêtez attention à l'influence de vos pensées sur votre réalité. Tout vous instruit.

Plus vous incarnez votre âme, plus la matérialisation est instantanée. Quand vous avez besoin d'aide, un expert se manifeste. Vous apprenez à aimer le déroulement synchronique de la vie quand vous ne le bloquez pas par des pensées immobilisantes. Vous êtes fasciné par le perfectionnement de votre aptitude à vivre dans l'instant présent et à partager la responsabilité de la direction de votre vie avec la conscience collective, laquelle s'élève de chaque particule de lumière à chaque instant.

La raison du plus fort ? La fin justifie les moyens ?

Comparez ce qui précède à nos idées actuelles sur le succès : c'est la raison du plus fort, les mieux nantis l'emportent, la fin justifie les moyens. Ces vieilles idées parlent de pouvoir sur la vie, non d'unité avec elle. Pour gagner un « avantage », nous pensons devoir être meilleurs que les autres, et il est devenu à la mode d'être un expert en sarcasme et en dénigrement, d'attaquer autrui avec habileté et mesquinerie. L'expression justifiée de l'ego est projetée comme une arme, et l'audace l'emporte sur la sagesse. Les gens sont impatients et ils ont l'impression qu'ils doivent *prendre ce qui leur revient de droit* au lieu de laisser l'univers le leur donner librement par leur fréquence natale. Ils ne se rendent pas compte qu'il faut en réalité moins d'énergie pour travailler avec l'âme que contre elle, et que personne n'a besoin d'un avantage, car nous sommes tous nés privilégiés, avec un accès égal aux principes vibratoires.

Marc, le jeune conseiller en gestion d'entreprise que j'ai mentionné plus haut, m'a parlé de deux collègues plus âgés que lui et extrêmement brillants qui étaient devenus maîtres dans l'art d'interroger leurs clients avec des questions pièges qui semblaient intelligentes en surface, mais qui visaient en réalité à démontrer leur supériorité à eux et à réduire l'estime de soi des clients. Marc avait remarqué que les deux collègues en question devenaient alors intraitables et il était lui-même mal à l'aise quand il était témoin du procédé. Il avait cru que les deux hommes étaient en haute fréquence, parce que leur énergie était vive et agressive, mais, en réalité, leur fréquence vibratoire était basse parce qu'ils ne sentaient pas à quel point ils étaient interconnectés aux autres. Ils étaient émotionnellement blessés et, en se montrant aussi impertinents et agressifs, ils perpétuaient cette souffrance en blessant les autres. Tout cela nuit simplement au bon fonctionnement du champ et à la matérialisation de résultats adéquats.

Étant donné toutes les difficultés qui règnent aujourd'hui dans le monde financier, nous sommes tentés de choisir des partenaires et des collègues qui ont obtenu l'abondance matérielle par l'égoïsme, la volonté et la domination. Qui se soucie des moyens par lesquels ils l'ont acquise ? Pourtant, ceux qui recourent à des méthodes appartenant au vieux modèle linéaire de perception fondé sur la séparation – ils ne peuvent s'apercevoir de l'effet de leurs actions sur les autres ou ne s'en soucient guère – ont des habitudes émotionnelles malsaines dont ils ne s'occupent pas. Cela veut dire que leur vibration personnelle est basse et que, quel que soit leur dynamisme apparent ou le montant d'argent qu'ils investissent, leur bombe à retardement interne sabotera leur réussite

dans un avenir assez proche. Si vous êtes impliqué avec ces gens, vous sombrerez avec leur bateau. La raison en est simple : la volonté et le charme ne sont efficaces qu'un certain temps. Par la suite, les perceptions erronées sous-jacentes font surface pour être éliminées, et la réalité se rajuste pour correspondre aux habitudes émotionnelles malsaines. À ce stade, ces gens font l'expérience de la privation jusqu'à ce que leurs leçons soient apprises et que la transformation ait lieu. Aujourd'hui, avec l'accélération vibratoire de la planète et le nettoyage rapide de l'inconscient collectif, ces effondrements se produisent plus rapidement et plus fréquemment.

Nous devons pourtant nous rappeler ceci : tandis que certaines personnes traversent la cinquième phase du processus transformationnel (la dissolution des vieilles structures), plusieurs se libèrent simultanément dans la sixième phase et au-delà. Le monde ne se détruit pas ; il y a équilibre. Tout ce que vous avez à faire consiste à choisir de vibrer en harmonie avec la paix intérieure et l'amour de votre âme et, si jamais vous perdez le contact, à faire de nouveau ce choix. Il n'y a rien à craindre. Regardez au-delà de la surface, au-delà des apparences : qu'est vraiment, au fond, cette personne ou cette occasion qui se présente ? Y a-t-il une grande différence entre le contenu et l'emballage ? Avec quel genre de personnes voulez-vous passer votre temps précieux ? Vérifiez comment les gens créent – les moyens qu'ils prennent – autant que ce qu'ils obtiennent, soit le résultat. À l'âge de l'Intuition, le processus et l'expérience importent davantage que les résultats.

L'important, c'est d'être capable à tout moment de sacrifier ce que nous sommes à ce que nous pouvons devenir.

- Charles Dubois

À l'âge de l'Intuition, la matérialisation des ressources financières consiste toujours à voir d'abord ce qui est le plus intéressant et le plus agréable pour votre âme. Ensuite, à vous sentir naturellement motivé dans votre corps, considérant *l'expérience* comme un avantage pour vous et pour les autres. À laisser l'argent circuler dans les deux sens comme un symbole de la quantité que vous désirez ou que vous avez besoin de créer, et à voir les finances comme de l'huile lubrifiant les roues de votre flux énergétique. Le flux est abondant partout, et plusieurs expériences peuvent s'obtenir gratuitement. Gardez les yeux sur les expériences agréables que vous désirez et l'argent, s'il s'avère nécessaire, sera attiré de la périphérie pour soutenir votre progrès. À l'âge de l'Intuition, l'insuffisance et l'excès sont vus comme de mauvais services à vos collègues d'âmes, de subtiles interférences à la circulation du flux.

Imaginez comment votre vie pourrait changer

À quoi pourrait ressembler votre vie de haute fréquence, votre destinée ? Passez en revue les circonstances de votre vie présente : vos relations, votre travail, vos loisirs, votre santé, votre degré de satisfaction, et les points forts de votre croissance spirituelle. Imaginez votre vie sous la forme d'ondes et de vibrations énergétiques. Il y a des secteurs que vous essayez de contrôler, des endroits où le mouvement est fluide ou s'interrompt de lui-même, et d'autres où la fréquence vibratoire est naturellement élevée ou basse et contractée. Vous trouverez les habitudes émotionnelles malsaines sous les endroits qui sont dissonants ou que vous essayez de contrôler.

Une fois que vous aurez évalué les différents secteurs et leur mode de fonctionnement, ajoutez de l'énergie à chacun. Imaginez que vous inondez chaque secteur d'une quantité d'amour illimitée, de manière à vous sentir inconditionnellement aimé, aimable et aimant. Vous vous sentirez alors détendu et en sécurité, puis heureux et curieux, puis aventureux et créatif. Le pouvoir de l'amour et de l'innocence envahit les secteurs mentionnés plus haut, les élargit et les régénère, puis les transforme tel qu'il est indiqué ci-dessous. En particulier :

- **Remarquez les endroits où vous sentez qu'il y a des problèmes ou des contractions**, où vous vous accrochez trop à quelque chose, où vous évitez quelque chose, ou bien où des gens restreignent vos décisions. Lorsque de l'énergie s'ajoute à ces secteurs et que ces derniers se dégagent, vous recevez des intuitions et vous apprenez davantage sur vous-même.
- **Remarquez les endroits où vous êtes las, où les choses semblent vieilles ou ennuyeuses**, où vous agissez sans enthousiasme ou avec nervosité. Qu'essayez-vous de vous prouver encore une fois ? Dans quels secteurs vous sentez-vous épuisé et vidé ? Lorsque de l'énergie s'y ajoute, vous découvrez les avantages de ce qui vous a déjà été donné et vous laissez les situations se dématérialiser. Dans l'espace libre qui en résulte, vous pouvez vous reposer et vous réajuster à votre âme.
- **Remarquez les endroits où le flux circule facilement**, où vous avez hâte de vous engager, où il y a une mise en commun de l'énergie de votre fréquence natale. Lorsque de l'énergie s'ajoute à ces secteurs, ces derniers s'amplifient et prennent souvent un « virage » ou sautent

une octave vers de meilleures expressions de l'âme.

• **Remarquez les endroits où vous voulez avancer dans l'inconnu**, aller au-delà de votre confort, ou poser un geste courageux. Lorsque ces secteurs reçoivent davantage d'énergie, les hésitations disparaissent et il est facile et passionnant de devenir un individu plus talentueux et plus compétent. Vous êtes « orienté » dans une nouvelle direction.

Si vous prenez le temps d'aller dans chaque secteur, de voir à quel point l'amour illimité agit sur lui, puis de rassembler toutes vos intuitions, vous aurez un aperçu de ce que peuvent être votre destinée et votre vie de haute fréquence.

Essayez ceci : Identifiez votre vie de haute fréquence

Détendez-vous et laissez votre âme vous donner, par votre imagination, quelques impressions de ce qui est possible en réponse aux questions suivantes :

- Quelles sont les trois directions-surprises que votre vie pourrait prendre ?
- Quels sont les trois coups de chance inattendus qui pourraient vous arriver ?
- Quels sont les trois lieux-surprises avec lesquels vous pourriez être connecté ?
- Qui sont les trois bienfaiteurs-surprises susceptibles de vous aider généreusement ?
- Quels sont les trois actes courageux que vous pourriez accomplir et qui vous rendraient fier de vous-même ?

Récapitulons...

Lorsque vous utilisez l'énergie de votre vibration personnelle pour matérialiser et dématérialiser des choses dans votre vie, servez-vous de modèles holographiques fondés sur l'unité au lieu de modèles linéaires fondés sur la séparation, car cela accélère le processus et le rend plus précis. Les idées ne se matérialisent pas parce que vous les attirez, mais parce que vous les percevez déjà à l'intérieur de votre champ et que vous y investissez de l'attention jusqu'à ce qu'elles deviennent réelles et normales pour votre corps. L'âme est responsable du premier niveau de matérialisation de vos leçons de croissance et des situations importantes, et vos sensations et votre esprit sont secondaires, servant à interférer avec l'âme ou à l'assister. Vous pouvez vous focaliser intentionnellement sur des choses que vous voulez créer et elles se matérialiseront si elles servent les objectifs de l'âme. Diverses raisons vibratoires peuvent faire que les choses ne se matérialisent pas quand vous le désirez : ou bien vous utilisez trop de volonté, ou bien vous ne ressentez pas dans votre corps le résultat comme étant quelque chose de réel, ou bien l'âme connaît un futur effet négatif qui vous serait nuisible.

Vous ne créez pas seul, mais en coopération avec des particules, des ondes et d'autres âmes. La chance est un état de conscience où vous faites confiance à l'âme, au moment, à la perfection avec laquelle vos besoins sont comblés, et à la synchronie des événements. À l'âge de l'Intuition, nous avons besoin de voir le succès comme autre chose que la richesse matérielle et la supériorité sur les autres, et d'être prudents quant au choix de nos partenaires, alors que les bombes à retardement cachées chez les individus qui ont atteint le succès par des méthodes fondées sur la croyance en la séparation sont susceptibles d'exploser bientôt et de provoquer des échecs. Votre destinée est votre vie de haute fréquence, et il vous est possible d'en faciliter la matérialisation en éliminant les habitudes émotionnelles malsaines, en choisissant ce qui vous choisit et en vous engageant pleinement dans ce que vous possédez déjà.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la Note au lecteur au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir votre rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans le langage*. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et «soyez avec» l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Croissez en innocence

L'innocence est l'une des puissantes qualités de votre âme et l'une des moins bien comprises. Loin de dénoter de la vacuité, de l'impuissance ou de la passivité, elle est une force unifiante qui fonctionne. Comme le toucher du roi Midas, l'innocence catalyse la sagesse et l'expérience de la confiance, de l'abondance et du parfait approvisionnement partout où elle pénètre. Par conséquent, pour vous créer une meilleure vie, croissez en innocence.

Regardez les yeux d'un bébé : c'est la lumière de l'âme non amoindrie par les ombres, l'ouverture sans la tension de la vigilance. Dans cette brillance, il y a la disponibilité, le consentement à l'engagement et au jeu. Dans le regard du bébé, il y a l'innocence qui, dans un espace partagé, vous ramène à l'ancienne sagesse. Voyagez dans l'espace d'où vient le regard du bébé, ressentez ce qui motive cette lumière qui aime se communiquer, percevez de nouveau votre propre innocence. Votre fréquence vibratoire s'élève aussitôt.

Dans l'innocence, vous êtes prêt à tout, vous accueillez tout le monde, vous faites confiance sans réserve. Vous ne vous retenez pas, mais vous réagissez spontanément et vous le faites encore ensuite, car la vie est toujours nouvelle. Tout ce que vous apercevez est un cadeau et vous appartient. Quand vous cessez de l'apercevoir, vous voyez autre chose. Une réalité apparaît dès qu'une autre s'estompe. La privation n'existe pas. Les choses viennent comme par magie. Imaginez la sensation de doubler ou de quadrupler votre innocence. Dans cette intensité, vous rayonnez même davantage parce que vous savez maintenant vous attendre au meilleur, à ce qui s'occupe de vous. Vous êtes ému par la surprise des cadeaux et des plaisirs qui vous arrivent en toute liberté pour combler vos besoins et vous accompagner.

Imaginez que votre innocence s'intensifie encore davantage et sentez la dissolution de bien des concepts, comme celui de la hiérarchie, du besoin et même de la valeur personnelle. Il n'y a plus désormais que l'intérêt, que le plaisir. Ici, la Terre est votre compagne de jeu. Vous partagez mutuellement votre énergie et vous vous aimez comme un frère et une sœur. La vie continue en vous deux, illimitée et pleine. Vous êtes des kaléidoscopes tournant à la vitesse de la lumière ; des millions d'idées, de formes et d'expériences se matérialisent et se dématérialisent à travers vous, et vous-même devenez plus conscient et divertit avec chaque cycle créateur.

Vous désirez matérialiser quelque chose ? Soyez d'abord à l'image du bébé et adoucissez votre regard, votre esprit, votre cœur et votre corps. Brillez ! Souriez et purifiez votre perception avec une innocence prête pour

l'amusement. Pensez à votre désir d'une nouvelle expérience et, dans votre innocence intemporelle, attendez-vous à ce qu'une forme parfaite vous surprenne et vous plaise. Vous et la Terre, ensemble dans une innocence magnifiée, attendant que, d'une minute à l'autre, l'onde de la création survienne et vous satisfasse... La voici ! Et maintenant, recommencerez-vous ?

L'accélération vers la transparence

Les Élégies de Duino nous montrent [...] la conversion continuelle du précieux visible et du précieux tangible en vibration invisible [...] en sphères vibratoires de l'univers. Puisque les divers matériaux du cosmos ne diffèrent entre eux que par leur taux vibratoire, nous préparons ainsi non seulement des intensités spirituelles, mais - qui sait ? - de nouveaux corps, de nouveaux métaux, de nouvelles nébuleuses et de nouvelles constellations.

- Rainer Maria Rilke,

dans une lettre à Witold Hulewicz, 1925

Lorsque vous atteignez les dernières phases du processus transformationnel, vous êtes passé par le chas de l'aiguille et vous vous rendez compte du long chemin parcouru. C'est vraiment impressionnant. Vous vous considérez auparavant comme un simple corps physique porteur de pensées et d'émotions, et voici maintenant que vous vous voyez comme une série de champs de conscience s'interpénétrant, tous vibrant à des octaves de la même fréquence natale, qui est la tonalité de votre âme. Vous avez appris à ne plus vous identifier à un individu blessé et se sacrifiant, et à éliminer vos blocages émotionnels et mentaux. En dissipant vos ombres et en ne retenant pas les ondes énergétiques qui vous traversent, vous avez peu à peu découvert votre être intérieur, qui a toujours été là, un être fait de lumière diamantaire et d'amour.

Plus vous devenez transparent, plus votre âme s'exprime librement et sans distorsion en vous pour créer votre destinée. Les problèmes disparaissent et deviennent de simples changements de pensée et de direction. Vous êtes habitué à ce que vos pensées et vos émotions touchent instantanément la forme de votre monde et vous savez à quoi accorder de l'attention et quoi ignorer pour aider votre âme à façonner votre réalité. Ce qui était difficile auparavant est devenu intéressant et divertissant. En vous laissant recevoir et donner sans restriction, en

réagissant avec ouverture du cœur aux surprises de la vie, vous voyez votre identité s'assouplir. Vous avez une plus grande diversité d'options et vous vous sentez plus expansif et plus libre d'entretenir de nouveaux rêves.

Il semble aller de soi que nous vivons dans un instant présent qui peut se dilater et se contracter, et que tous les êtres, toutes les formes et tous les champs sont conscients, compatissants et coopératifs. La règle d'or – traiter les autres comme vous voudriez que l'on vous traite ou comme le Divin nous traite tous – semble *tellement logique* ! Vous êtes désormais assez sensible pour comprendre que les pensées négatives subtiles peuvent interférer avec le flux de la vie et vous ne pouvez vous imaginer causant même un si petit dommage. Vous n'avez peut-être jamais pensé que c'était possible, mais vous approchez du point de réalisation, ou d'illumination. En fait, si vous connaissez l'extase de vous trouver dans votre fréquence natale, jouissant du simple plaisir *d'être*, vous en êtes très près en effet.

La voie ascendante est la voie descendante. La voie de l'aller est celle du retour. L'univers intérieur est extérieur, mais l'univers extérieur est intérieur.

- Robert Anton Wilson

La croissance spirituelle se déroule par vagues successives

Vous êtes quand même dans un processus qui prend du temps. Vous connaissez des progrès, des moments de clarté cristalline ainsi que de profondes expériences d'amour, mais, à court terme, vous pouvez vous perdre de nouveau dans la confusion collective. Puis vous vous souvenez de ce qui est vraiment réel et de la sensation que vous préférez, et vous vous centrez de nouveau dans votre vérité. Tant que vous vivrez dans un corps, vous oscillerez ainsi, mais il deviendra plus facile de retourner à votre fréquence natale et ce sera une seconde nature que de vivre en tant qu'âme.

Il y a une grande compassion dans le processus d'évolution : au moment où vous faites un pas vers la transformation, puis un autre, même les tâches les plus difficiles deviennent faciles. Ce que dit Paolo Coelho dans *L'Alchimiste* est vrai. Quand vous essayez vraiment de vivre votre destinée et que vous demandez quelque chose avec cette intention, « tout l'univers conspire pour vous aider à l'atteindre ». Tandis que la vitesse accélérée de votre existence semble dépasser votre savoir, les particules libérées à l'intérieur de vous émettent petit à petit une lumière diamantaire qui flotte doucement dans votre être et dans l'espace, vous stabilisant et vous imprégnant de la sagesse de votre âme. À l'intérieur, vous êtes plus souple et moins contracté. Il y a en vous quelque chose qui se réchauffe, qui s'ouvre et qui devient spacieux.

Le processus transformationnel ne se passe pas au même moment pour tout le monde. Il se déroule par vagues ou ondulations successives. Certaines personnes se libèrent en premier. Elles ne sont pas meilleures que les autres ; c'est simplement qu'elles ont consenti à passer en premier. Ces gens influencent les autres, dont ils facilitent la libération par leur exemple. Lorsque le deuxième groupe traverse le processus, il en attire un autre, et ainsi de suite. Le proverbe qui dit que « les premiers seront les derniers et les derniers seront les premiers » est vrai, car nous découvrons, en nous libérant, que nous sommes tous *ensemble* avec le Divin en tant que conscience collective. Cela veut dire qu'en trouvant la liberté nous choisissons naturellement d'aider ceux et celles qui sont toujours enlisés et désorientés. L'âme n'a pas d'autre désir que d'avoir un nombre illimité de compagnons heureux et courageux sur la voie du retour.

Notre tâche n'est pas de réparer le monde entier d'un seul coup, mais de nous efforcer d'améliorer la partie du monde qui est à notre portée. Tout petit geste qu'une âme peut faire pour en aider

une autre, pour soulager une partie de ce pauvre monde souffrant, sera d'une aide immense. Il ne nous est pas donné de savoir quels actes faits par qui feront pencher la masse critique vers un bien durable.

- Clarissa Pinkola Estés

Je crois qu'un jour nous verrons plusieurs vieilles structures s'effondrer l'une après l'autre et que des millions de gens entreront dans une période de lâcher-prise afin de « seulement être ». Il y aura en même temps une augmentation du nombre de gens éclairés menant une vie stable avec une créativité ouvertement active. La masse critique de ces gens vivant en toute conscience dans leur âme aura le pouvoir de catalyser la réalisation de soi d'un grand nombre. Parmi la dissolution du désuet apparaîtront des innovations et des développements miraculeux croissant tels des plants à travers les interstices des gravats. Cela promet d'être spectaculaire et passionnant, mais, entre-temps, de retour dans ce moment présent, la libération n'est pas aussi séduisante. Nous devons seulement demeurer présents, continuer à avancer et à ressentir la fréquence natale de la réalité de l'âme, acquérant l'habitude inébranlable d'être en harmonie avec le processus d'amour de l'évolution.

Il est correct de se détendre et d'en rire

Avec une travailleuse sociale prénommée Liv, j'ai récemment discuté de la négativité et de la peur ressenties par tant de gens. Elle me disait que ses collègues de travail se servaient du dernier gros blizzard pour extérioriser leur panique et leur victimisation. Comme elle doit gérer chaque jour une souffrance véritable, elle se pensait anormale, car elle avait uniquement envie de rire. Chaque histoire pathétique l'amusait et elle était embarrassée par sa réaction « perverse » qui l'obligeait à se retirer dans son bureau pour n'offenser personne. J'avais déjà vécu quelque chose de semblable : plus les nouvelles étaient sombres, plus j'étais joyeuse. Ma vie était légère, tandis que les autres étaient paralysés durant des semaines par la grippe ou forcés de déménager ou de changer d'emploi, ou vivaient un divorce douloureux. Comment est-ce possible ? Comment pouvons-nous nous sentir plus légers et plus heureux alors que le monde semble entrer dans la partie la plus difficile du processus transformationnel ? Sommes-nous durs et insensibles ou simplement cinglés ?

Ces sentiments ne sont pas rares ces temps-ci chez les gens qui vivent un cheminement spirituel depuis un certain temps et qui se sont transformés. Cette légèreté d'être ne veut pas dire que la compassion disparaît ; en réalité, elle augmente beaucoup. Elle signifie plutôt que vous connaissez l'importance d'éliminer les pensées négatives et que, en incarnant votre âme, il vous est beaucoup plus facile de voir que les autres sont sous l'emprise de drames égocentriques et d'une conscience de victime. Les deux réalités – la clarté et la confusion – deviennent plus discernables lorsque le fossé s'élargit entre elles. Vous voyez et ressentez la douleur des autres, et vous voyez aussi que leur esprit accorde une signification à cette douleur au lieu de s'identifier à leur belle âme. Parfois, quand vous le voyez dans la bonne perspective, tout le drame humain semble franchement hilarant, telle une blague cosmique, par rapport à la véritable envergure de l'âme. C'est peut-être ainsi que nous libérons la tension due au fait d'avoir défini comme terrible notre cheminement humain pendant si longtemps et que nous retournons à la simplicité de l'être.

S'il vous arrive de rire de bon cœur (non de la vie, mais avec elle), il est bon, sans aucun doute, de profiter de ces moments pour briller sur votre entourage, de rester dans la vérité et d'y inviter les autres. Vous n'avez plus à vous sentir coupable d'être dégagé et joyeux. Vous n'avez pas à vous distancier des gens qui souffrent, quelque cruelle et dévastatrice que paraisse leur souffrance. Les plus beaux cadeaux que vous puissiez offrir à ceux qui souffrent, ce sont l'ouverture de votre cœur et l'attention

chaleureuse ainsi que votre réelle connaissance des moyens de changer cette réalité.

Mais qu'est-ce au juste que l'illumination ?

En regardant le monde, qui regorge d'émotions négatives et de basses vibrations, il est difficile d'imaginer que nous pouvons être proches d'un état de conscience éclairée. Si vous êtes retombé dans la frustration, l'irritabilité, l'épuisement ou la dépression – ou si votre principal intérêt est la famille, la santé ou la carrière –, tout le concept de la réalisation personnelle ou de l'illumination peut vous sembler ridicule, « hors de propos » ou dans un futur lointain. C'est peut-être la dernière chose qui vous préoccupe, mais je vous assure que c'est la première préoccupation de votre cœur et de votre âme. Si vos défenses sont en baisse à cause d'un surmenage et que votre esprit n'a pas le contrôle de la situation, vous pourriez passer au prochain niveau du soi : un état de conscience transparent dans lequel rien n'interfère avec l'expression de votre âme.

Le grand instructeur bouddhiste Dogen a dit : « Ne pensez pas que vous serez nécessairement conscient de votre illumination. » C'est peut-être parce que cet état n'est pas considéré comme un point d'arrivée, mais comme une voie continue où le but s'éloigne à mesure que nous l'approchons. L'illumination est un mot qui, tout au long de l'histoire, particulièrement en Occident, devait être employé avec parcimonie par crainte de la persécution pour charlatanisme ou hérésie. En Occident, il y a le concept de *salut* ; en Orient, il y a le *nirvana*, le *satori* ou le *mukti / moksha* ; et, dans l'islam, le Coran parle d'un état supérieur appelé *paix de l'âme*. Je soupçonne que très peu d'entre nous ont une idée précise de la signification de ces termes ou de la *sensation* que procure l'état d'illumination spirituelle. Comment pourriez-vous changer quand vous êtes habitué de vivre dans votre corps aux plus hautes fréquences ? Les mystiques de toutes les traditions ont sans doute approché au maximum cette expérience par la fusion directe avec le Divin.

L'illumination, ou la réalisation de soi, est souvent définie comme un « éveil » à notre divinité intérieure et comme la perception de notre soi authentique et de notre « vraie nature ». Notre personnalité terrestre et l'expérience de la dualité s'estompent, de sorte que nous nous reconnaissons directement comme conscience pure. Nous goûtons une paix de l'esprit qui est libérée du désir, de la colère et d'autres états « afflictifs » qui causent de la souffrance, et nous vivons l'union avec tout ce qui est ou avec une divinité aimante éternelle. Dans l'état d'illumination, l'Esprit, avec ses élucubrations convulsives et sa tendance au conflit, est toujours là, mais vous ne vous identifiez plus à lui ; vous le regardez plutôt « s'exprimer ». William Blake a voulu dire beaucoup en décrivant simplement l'illumination comme le fait d'« assumer entièrement la responsabilité de sa vie ».

Certains pourraient confondre l'illumination avec l'*ascension*, où la fréquence vibratoire du corps s'élève si rapidement que ce dernier disparaît de la réalité physique. En Occident, on dit qu'Énoch, le grand-père de Noé, « a marché avec Dieu, et n'était plus, car Dieu l'a pris ». De même, Hercule fut élevé jusqu'au ciel et fait dieu par Zeus. La doctrine chrétienne veut que Jésus soit monté au ciel avec son corps quarante jours après sa résurrection. En Orient, des « maîtres ascensionnés » – la théosophie les appelle des « mahatmas » – apparaissent et disparaissent à volonté dans le temps sous diverses apparences. Alors que plusieurs d'entre nous se réalisent et deviennent éclairés – ce que j'appelle transparents ou faits entièrement de lumière diamantaire –, nous découvrirons peut-être que nous avons la capacité de monter dans les sphères et d'en redescendre avec notre corps physique si nous le désirons. Lorsque nous saisissons parfaitement les principes de la matérialisation et de la dématérialisation de la réalité physique, il ne nous sera peut-être pas difficile du tout d'« ascensionner ».

Quand je regarde à l'intérieur et que je vois que je ne suis rien, c'est de la sagesse. Quand je regarde à l'extérieur et que je vois que je suis tout, c'est de l'amour. Entre les deux, ma vie se déroule.

- Sri Nisargadatta

Comment ressentirons-nous l'illumination, nous les « gens ordinaires » ?

J'ai demandé à un ami très cultivé s'il voulait être illuminé et, à ma grande surprise, il a tourné autour de l'idée sans se prononcer. Il semblait considérer ce concept comme trop présomptueux et définitif, comme si le fait d'être illuminé comportait une si grande responsabilité qu'il ne pourrait pas être à la hauteur. Je lui ai donc demandé ensuite ce que signifiait pour lui l'illumination et à quoi pourrait ressembler la vie *après* qu'il aurait été illuminé. En riant, il m'a dit que cela ne ressemblerait probablement pas beaucoup à *sa* vie et que nous n'avions pas tellement de modèles à cet égard puisque les gens qui sont illuminés vivent censément dans des cavernes en méditant pour maintenir l'existence du monde, ou bien nous les croisons dans la rue, de sorte que nous ne les voyons jamais en action. Il a aussi ajouté que pour beaucoup de gens l'illumination est une expérience ultime où l'être est inondé de lumière blanche, où il entend chanter les anges, où il reçoit d'un seul coup l'entière sagesse collective de l'univers et devient un saint à jamais. « Et alors, qui donc voudrait ensuite de moi comme ami ? »

J'ai insisté : « Mais que se passerait-il au lendemain de l'illumination ? » Mon ami a réfléchi un peu et m'a répondu : « Je ferais possiblement plusieurs des mêmes choix que maintenant, mais je ne m'inquiétera pas. Je ne douterai pas de mes capacités, de mon orientation ni de mes impulsions créatrices. Je graviterai naturellement vers la vision d'amour et la solution gagnante pour tous au lieu de choisir la punition ou le sacrifice. Je n'aurais pas l'impression que le monde est injuste ; je comprendrais la signification cachée et les bienfaits des événements, et je mènerai une vie simple. Tout serait seulement plus simple. » Comme c'est vrai ! Pas trop différent, mais très différent. Imaginer l'illumination, c'est un peu comme s'imaginer être la personne la plus riche du monde ou quelqu'un d'immortel. Cela semble un peu loin de votre état d'esprit quotidien et pourtant, paradoxalement, ce n'est pas tellement différent ; c'est tout bonnement que vous savez à quel point vous êtes illimité.

Je suis convaincue que, malgré l'épouvantable négativité qui existe dans le monde, l'expérience de la transparence ou de la clarté spirituelle deviendra chose courante. Le fait que davantage de gens vivront le processus transformationnel rendra ce dernier de plus en plus facile pour chacun. Il peut sembler futile de vivre dans votre fréquence natale, mais c'est une puissante expérience que de changer réellement votre fréquence vibratoire en cette tonalité unifiante qui peut vous transporter au « paradis sur terre ».

Il existe une voie yang et une voie yin conduisant à l'illumination

J'ai depuis longtemps une conception de la croissance spirituelle qui diffère de celle des grandes religions du monde. Peut-être en suis-je consciente parce que l'âge de l'Intuition apporte un nouvel équilibre entre l'énergie masculine yang et l'énergie féminine yin, et la conscience. Je pense que le monde a conservé historiquement une vision non contestée de la croissance spirituelle, vision fondée en grande partie sur l'expérience masculine de son fonctionnement, soit sur le caractère physiologique et la chimie cérébrale des mâles. Je pense que les femmes ont une expérience différente du processus. Je n'affirme pas cela par féminisme ou par divisionnisme, mais parce que je sens qu'une vision plus complète s'ouvre à nous et que le fait de reconnaître comment le corps et le cerveau des femmes comprennent l'univers et l'illumination favorisera une meilleure vue d'ensemble pour tout le monde. En combinant les visions du yang et du yin, nous pourrions trouver une voie unifiée par laquelle tout le monde, quel que soit son sexe, sera en mesure d'atteindre les plus hauts niveaux de conscience.

En bref, parce que le cerveau masculin possède moins de fibres conductrices entre ses deux hémisphères, il tend à percevoir le monde par un côté du cerveau à la fois, ce qui donne à l'homme une aptitude naturelle pour l'analyse et la compartimentation. L'intuition de l'hémisphère droit est un mode que les hommes doivent activer intentionnellement. Par conséquent, il est logique qu'ils comprennent naturellement le Divin par la séparation ; leur voie, c'est d'être dans le monde sans lui appartenir. La réalisation de soi masculine est typiquement fondée sur l'abstinence des « tentations » physiques, l'étude et la contemplation, la structure des cérémonies physiques, l'abandon de la volonté personnelle à un instructeur et l'isolement monastique. Dans l'approche zen, par exemple, toutes les choses terrestres sont traitées de manière impartiale : rien n'est spécial et tout l'est. Le ciel, ou la Terre pure, est un objectif qui est « là-haut et là-bas », au-delà de ce monde.

Chez les femmes, en revanche, plusieurs fibres relient les deux hémisphères du cerveau, ce qui leur confère un mode de perception où la séparation des autres et du monde – même entre la pensée, l'émotion et l'esprit – est intrinsèquement difficile. Les femmes se développent par les relations, la conversation, le soin aux autres, la fusion, le sentiment, et l'intuition. Il est donc logique que leur voie conduisant à l'illumination soit « en bas et dans le monde », dans la matière, dans tout ce qui est humain. Les femmes ont tendance à percevoir les mondes à la fois physiques et non physiques comme partie intégrante de leur corps. Elles

sont le monde. Pour elles, la vie est le service et le soin, puisqu'il leur est très facile de ressentir la souffrance des autres.

Pour les femmes, l'illumination n'est pas un objectif séparé ; c'est le lieu profond d'où elles viennent.

À l'âge de l'Intuition, il me semble que l'humanité dans son ensemble développe enfin pleinement son mode unique de perception. En tant qu'humains, nous avons un potentiel spécial, car nous sommes dotés du libre arbitre et d'une sensibilité consciente. Nous sommes capables de développer notre capacité de ressentir jusqu'au énième degré, et ce, jusqu'à ce que la sensation se transforme en ces émotions éclairées que sont l'empathie et la compassion. Et nous pouvons, par la sensibilité, trouver notre chemin directement jusqu'à la fusion avec notre Source. Parce que les sentiments et la sensibilité sont liés au corps, notre perception des mondes invisibles est plus réelle et plus personnelle. Ainsi, nous pouvons compléter notre « expérience évolutionnaire » d'individus réalisés en nous concevant en toute conscience comme des mini-hologrammes ou des microcosmes du Divin.

Quand vous êtes sensible, vous vous liez à tout ce qui existe dans le monde, puis vous l'intégrez, un peu comme vous ingérez des aliments. Lorsque vous digérez vos expériences, vous recevez la précieuse nourriture divine qu'elles contiennent. Alors que vous assimilez à la fois la lumière et l'obscurité, chaque nouvelle expérience vous instruit et vous grandit, devenant une partie de la lumière diamantaire de votre champ personnel. Le savoir se personnalise, la complexité se simplifie, la dissonance s'harmonise et vous découvrez votre parenté avec toutes les formes de vie. Diverses visions du monde fusionnent pour former une plus grande vérité. Finalement, vous devenez tellement inclusif que vous cessez de vous définir. Le Divin devient vous, et réciproquement. Vous découvrez votre plus haute identité en recevant tout ; vous êtes saint dans toute votre humanité.

L'humanité et la divinité seront identiques lorsque nous reconnâtrons la divinité dans l'humanité.

- Ernest Holmes

La voie yang et la voie yin sont toutes deux efficaces pour conduire à l'illumination, mais il est une autre voie qui est également efficace pour tout le monde, et c'est celle du cœur. Alors que les cerveaux et les hormones diffèrent, tous nos cœurs fonctionnent de la même façon. Avoir le cœur ouvert et être centré sur lui, cela signifie que vous êtes dans votre fréquence natale, ce qui vous fait connaître le monde par la sensation et vous procure également des intuitions claires et sages. Votre cœur est une sorte de portail vers l'unité.

Essayez ceci : Que pouvez-vous inclure de plus dans votre monde ?

1. Pendant une minute, pensez à des choses désagréables, celles auxquelles vous n'aimez pas penser. Citez-en une demi-douzaine. Remarquez la charge négative que vous portez à chacune et enlevez leur résistance aux idées et aux images. Laissez chacune faire naturellement partie du monde et de votre monde. Laissez-la disponible comme une réalité optionnelle pour quiconque a besoin d'en faire l'expérience. Puis aimez-la et soyez gentil pour elle.

2. Maintenant, pendant une minute, pensez à des choses qui paraissent hors de votre portée, des réalités qui semblent trop éloignées ou presque incompréhensibles. Nommez-en une demi-douzaine. Remarquez la « charge de non-disponibilité » que vous portez à chacune et enlevez leur résistance aux idées et aux images. Laissez chacune faire partie du monde et de votre monde. Laissez-la disponible comme une réalité optionnelle pour quiconque a besoin d'en faire l'expérience. Puis aimez-la et soyez gentil avec elle.

3. Ressentez les nouvelles réalités que vous avez incluses dans votre monde, percevez leur utilité et comprenez quelles sont de simples expériences que les âmes éternelles pourraient être curieuses de vivre. En acceptant que ces choses fassent partie de vous, voyez comme vous êtes beaucoup plus détendu et expansif, et combien vous avez davantage accès à vous-même parce que vous n'êtes pas prisonnier de la résistance.

Vous découvrez toute la portée de l'empathie et du cœur

De l'atteinte des phases finales de la transformation résulte naturellement une empathie plus raffinée – *une résonance empathique* – qui devient votre mode de perception préféré. Quand vous êtes dans votre fréquence natale, sondant le monde avec une sensibilité consciente et sans arrière-pensée, vous devenez hautement empathique. L'empathie est tellement plus que sa définition habituelle, qui consiste à ressentir la douleur de quelqu'un d'autre. Elle procure de l'information sur ce que c'est que d'être la personne qui vient de perdre son mari ou de gagner à la loterie, ou cette pelouse non tondue ou cette belle pêche mûre et prête à être cueillie. L'empathie est la connaissance directe par la vibration ; elle est la sensibilité filtrée par le cœur.

À mesure que vous évoluez, le cœur devient littéralement votre nouveau centre cérébral. L'Institut HeartMath a découvert que le champ électromagnétique du cœur joue un rôle important dans la communication de l'information physiologique, psychologique et sociale entre les gens. Les expériences ont démontré que les ondes cérébrales d'un individu peuvent se synchroniser avec les battements cardiaques d'un autre individu. Les chercheurs en ont conclu que notre système nerveux fait office d'antenne réagissant au champ électromagnétique produit par le cœur des autres. Fait intéressant, leurs expériences indiquent également que le champ électromagnétique du cœur joue un rôle dans la perception intuitive, que le cœur et le cerveau reçoivent tous deux de l'information sur un événement qui n'a pas encore eu lieu et qu'ils y réagissent. Le cœur semble recevoir l'information intuitive avant le cerveau. C'est là une information scientifique passionnante qui correspond à ce que nous savons déjà par expérience.

L'empathie vous aide à éviter les choix nuisibles qui font se contracter le cœur. Par exemple, vous souffrez et les autres souffrent quand vous éliminez quelqu'un de votre vie parce que vous êtes fâché contre cette personne, ou quand vous justifiez une mauvaise habitude parce que vous avez peur d'affronter un souvenir, ou quand vous refusez d'essayer de nouvelles choses parce que vous êtes soucieux de votre image. L'empathie vous prévient de ces serremments et rouvre le flux énergétique. Elle est aussi une grande force de guérison parce qu'elle vous aide à voir au-delà de votre conception de vous-même en tant qu'individu fragile et isolé. Elle pénètre directement dans la douleur et, par l'amour, la pulvérise, dissolvant la séparation.

Quand nous aimons quelqu'un, nos cils battent et nous produisons de petites étoiles.

- Karen, sept ans

L'empathie peut très bien être notre plus grande aptitude humaine, une capacité innée de ressentir l'âme qui est en toutes choses. Elle nous instruit sur les autres et sur le monde en augmentant notre connectivité personnelle. Quand nous y recourons régulièrement, elle nous introduit dans la profonde compassion durable. La prochaine fois que vous aurez affaire, au téléphone, à un représentant anonyme d'un service à la clientèle, essayez de percevoir ce qu'a pu être sa journée, puis parlez-lui comme si vous le compreniez réellement. Vous verrez comme vous vous sentirez bien ensuite. Ou la prochaine fois que vous serez en compagnie d'un ami ou de votre bien-aimé, voyez ce qui se passe quand vous vous efforcez tous les deux en même temps d'éprouver de l'empathie l'un pour l'autre. C'est une expérience merveilleuse qui procure une immense reconnaissance et un sentiment d'amour mutuel.

Essayez ceci : Concentrez-vous sur votre cœur

1. Cet exercice vous aidera à modifier votre champ personnel par le pouvoir de la focalisation. Où que vous portiez votre attention, il existe immédiatement un flux énergétique subtil à cet endroit. Dirigez votre attention sur votre cœur physique et remarquez le flux énergétique qui s'y trouve. Liez le sentiment de gratitude à votre attention ; ressentez de la reconnaissance en vous focalisant sur votre cœur. Vous pourriez ressentir de la gratitude envers votre cœur parce qu'il fait son travail, envers votre corps et envers plusieurs choses et plusieurs personnes faisant partie de votre vie.

2. Laissez cette gratitude s'amplifier. Quels dons merveilleux vous avez reçus ! Que ce sentiment s'amplifie encore jusqu'à l'extase, jusqu'à ce que vous sentiez que vous ne pouvez plus le contenir. Laissez-le déborder dans votre champ personnel. Restez avec lui et soyez en lui. Demeurez focalisé sur votre cœur. Qu'il continue à s'intensifier et à s'éclairer. Vous établissez un schème harmonique qui résonne à la fréquence de l'évolution accélérée. Si vous le faites souvent, votre vibration personnelle s'élèvera de manière incommensurable.

C'est l'empathie de l'univers qui, traversant votre âme, permet que vos plus profonds désirs soient comblés parfaitement en toute situation. J'en ai eu la preuve récemment en parlant à une cliente qui voulait une consultation et qui insistait agressivement pour que je la reçoive tout de suite, me harcelant pour que je réaménage mon horaire de façon à l'accommoder cet après-midi-là, ce que j'ai fait. Elle m'a rappelé une heure plus tard pour annuler son rendez-vous en me disant sans détours : « Comme je n'ai pas de questions présentement, ce n'est sans doute pas le meilleur moment pour moi d'avoir une consultation. » J'ai acquiescé puis j'ai secoué la tête, mais, au lieu d'en être irritée, je me suis dit qu'elle devait être très troublée pour se montrer aussi insensible, que les choses s'arrangent toujours pour le mieux et qu'elle devait savoir de quoi elle avait besoin ou qu'elle finirait par le savoir.

À peine vingt minutes plus tard, une autre cliente me téléphonait, quelqu'un avec qui j'avais travaillé pendant des années. Elle venait de méditer et avait senti intuitivement qu'elle devait me demander quels livres j'avais lus récemment, afin de pouvoir les recommander à son club de livres. Quand j'ai vu que mes choix ne convenaient pas vraiment à son groupe, je lui ai raconté avec humour l'histoire de la dame arrogante qui avait annulé abruptement son rendez-vous, et elle m'a dit alors : « Eh bien, pourquoi n'aurais-je pas une consultation ? *Oui, c'est ce que je vais faire. Je n'ai pas vraiment de questions présentement, mais c'est sans*

doute le meilleur moment pour moi d'avoir une consultation. » C'étaient presque exactement les mêmes mots que l'autre dame avait employés pour justifier une réalité tout à fait opposée ! La vie me démontrait le pouvoir de l'empathie. Parce que j'avais ouvert mon cœur à l'autre cliente et que j'avais été gentille avec elle, l'univers me témoignait de la gentillesse et de la générosité d'une manière claire que je ne pouvais manquer de voir.

La compassion est la nouvelle force évolutive

Telle que je la conçois, la compassion est légèrement différente de l'empathie : cette dernière est associée à la sensibilité et au sentiment d'unité, tandis que la compassion est une compréhension plus grande et plus abstraite selon laquelle l'amour est au cœur de chaque être et de chaque situation. Je crois que nous verrons à la fois l'empathie et la compassion durables changer réellement le caractère de notre corps, renforcer notre système immunitaire contre les toxines environnementales de plus en plus nocives, et peut-être même modifier notre ADN de sorte que nous serons moins sujets à la maladie et au vieillissement. Je prédis que ce ne sera pas très long avant que nous voyions la compassion surpasser la compétition comme principale méthode évolutive de la planète. La survie n'est plus fondée sur le principe archaïque de la loi du plus fort qui détruit le plus faible, mais sur notre compréhension du cœur de nos voisins sur ce vaisseau spatial qu'est *1 a Terre*. Il est nécessaire de vivre une existence de compassion pour que le monde évolue. Ce type de perception nous laisse percevoir nos similitudes, spécialement comment nos différences et nos souffrances sont similaires, ce qui nous aidera à mettre fin aux guerres, à prévenir les ravages environnementaux et à découvrir notre véritable nature.

Le docteur Bruce Lipton, microbiologiste, affirme que le cœur d'une cellule n'est pas son noyau, mais sa paroi extérieure. Des récepteurs situés dans cette paroi permettent à la cellule d'interagir avec son environnement et, selon ce chercheur, quand une cellule perçoit que l'environnement la soutient, les récepteurs s'ouvrent pour la nourrir. Quand elle perçoit un danger, elle ferme ces récepteurs. En extrapolant, il s'ensuit en toute logique qu'en vivant dans la peur nous créons un état de fermeture générale et de non-croissance dans notre système, bloquant ainsi notre évolution. Par contre, en cultivant l'amour, l'empathie et la compassion, nous avançons vers la transformation et la transparence.

Des études semblent démontrer également que la molécule d'ADN est entourée d'un champ énergétique que certains scientifiques appellent « l'énergie fantôme ou l'énergie sombre » de l'ADN. Ces scientifiques émettent l'hypothèse que cette énergie existe avant la formation de l'ADN et qu'elle le crée en réalité. Que peut-elle être ? Pourrait-elle appartenir à notre programme intérieur, à notre vibration personnelle ou à la vibration natale de notre âme ? Les recherches de l'institut HeartMath démontrent que l'ADN réagit, en changeant de forme, aux émotions intenses qui sont projetées. La gratitude et l'amour font se détendre les brins d'ADN, qui se déroulent et s'allongent alors. La colère et la peur les font se resserrer,

raccourcir, et désactivent plusieurs codes. Ainsi, si notre ADN réagit à la compassion, ne pourrait-il pas évoluer au-delà de la maladie et du vieillissement tels que nous les connaissons ?

Essayez ceci : Faites circuler en vous l'amour et la compassion

Dans diverses circonstances au cours des prochains jours, considérez-vous à la fois comme un dispensateur d'amour et un récepteur d'amour. Regardez le monde autour de vous et soyez le témoin neutre de l'énergie d'amour fondamentale qui vous façonne et qui façonne ce monde. Voyez cet amour et sentez-le partout. Soyez d'une bonté accueillante, indulgente et inconditionnelle pendant quelques minutes. Respirez cet amour par toutes vos cellules et laissez-le vous traverser, touchant chaque partie de vous et vous éclairant, puis envoyez-le généreusement vers les autres. Dans les circonstances difficiles, demandez ceci : « Où est l'amour en ce moment ? »

Reconnaître les autres comme des âmes et trouver votre famille d'âmes

L'empathie nous aide à mieux connaître les gens. En prêtant attention à une personne et en étant avec elle, nous sentons quels sont ses points vulnérables, ce qu'elle évite et comment, quels sont ses besoins et comment elle peut guérir. Nous comprenons ses plus profondes motivations, ses leçons de vie, ses talents et sa bonté intrinsèque. Hier, en regardant dans les yeux une très vieille femme qui sortait lentement d'un restaurant avec son déambulateur, j'y ai vu instantanément se dérouler à l'envers le film de son apparence à tous les âges de sa vie jusqu'à l'enfance. En ces quelques secondes, j'ai ressenti de l'amour pour elle. Il est facile de se sentir frustré et irrité parce que les gens choisissent si souvent d'avoir peur, de rester ignorants et de ne pas se voir. Et quand ils agissent ainsi, ils ne vous présentent pas la meilleure image d'eux-mêmes. Quand cela se produit, vous avez besoin d'élever un peu votre point de vue afin de les voir sous leur meilleur jour possible et de faire « comme s'ils étaient ainsi ». La plupart du temps, vous verrez qu'ils sont à la hauteur de votre vision.

Plus vous honorerez les gens en tant qu'âmes, plus vous trouverez intéressantes et précieuses les différences. Vous vous sentirez connecté à des gens que vous n'auriez jamais pensé aimer. En trouvant des ressemblances à davantage de gens, vous comprendrez la nature profondément coopérative des âmes œuvrant ensemble dans des groupes visibles ou invisibles. Nous appartenons tous à une famille d'âmes dont le développement est parallèle au nôtre, ce qui, en matière de physique, constitue réellement un champ résonnant de conscience fondé sur une fréquence énergétique particulière. Une famille d'âmes est donc une communauté d'êtres qui ont évolué jusqu'à une fréquence vibratoire commune, ce qui signifie qu'ils ont souvent une même philosophie, les mêmes connaissances et les mêmes motivations. Ces gens qui ont une même vision des choses peuvent se ressembler physiquement ou avoir reçu la même éducation, posséder les mêmes intérêts, avoir vécu les mêmes choses, viser les mêmes objectifs ou même porter le même nom. Ce sont possiblement des amis, des parents, des collègues ou bien des êtres non physiques dans des dimensions supérieures. Quand vous les rencontrez, vous éprouvez un profond soulagement et un immense enthousiasme ; vous avez l'impression de les connaître et *voulez naturellement les aimer* à tout prix.

Nous subissons mondialement une initiation culturelle. Nous quittons l'univers des héros et des héroïnes [...], ce processus d'individuation. Un

changement archétypal se produit alors que nous entamons l'aventure d'un partenariat planétaire. Ce partenariat [...] requiert l'esprit de coopération et de collaboration [et] exige que nous apprenions ce que sont le leadership collectif et la sagesse collective.

- Angeles Arrien

Plusieurs personnes ont l'impression que leur famille d'origine n'est pas leur « vraie » famille. Elles sentent intuitivement qu'elles en ont une autre – une famille spirituelle – et se demandent constamment où elle est. Avez-vous déjà rencontré des gens que vous jureriez avoir déjà connus, des individus qui partagent vos idées et votre idéal de vie ? Tous les membres de votre famille d'âmes sont tellement harmonisés avec la même fréquence natale qu'il est facile de voir que vous êtes des âmes sœurs, des parents animiques, et que vous appartenez à une famille spirituelle. La simple idée d'appartenir à une famille d'âmes peut vous procurer un grand réconfort. Il est utile de savoir que vous n'êtes pas seul, que des gens sages vous connaissent et sont prêts à vous aider. En demandant à savoir qui se trouve dans votre groupe, vous commencerez à remarquer des gens qui correspondent à ce profil, à la fois dans ce monde et dans vos rêves.

Lorsque vous imaginez les gens de votre famille d'âmes, que vous les connaissiez ou non et qui qu'ils soient, ils *vous* imaginent aussitôt. Dans le champ unifié, il n'y a pas de dilemme du genre « l'œuf ou la poule » ; l'attention est simultanée et elle circule dans les deux sens. Vous vous créez mutuellement en même temps et vous créez votre expérience commune dans la même mesure. Si quelque chose est amorcé, ce l'est pour tous les participants. En imaginant votre famille d'âmes, vous pouvez avoir des échanges imaginaires utiles. Toutefois, vous pourriez être surpris, une fois que vous l'aurez rendue réelle dans votre esprit, de voir bientôt des gens qui sont tout à fait sur votre longueur d'onde se présenter subitement à votre porte ou sur votre chemin.

Quand j'ai entrepris la rédaction de ce livre, je savais que le processus d'écriture me conduirait dans de nouveaux territoires et que j'aurais besoin d'être guidée pour trouver des idées et saisir de nouveaux concepts. Je me suis fait un devoir quotidien d'imaginer ma famille d'âmes ainsi que tous les esprits auteurs intéressés par ces sujets et de leur demander de se joindre à moi dans un processus d'écriture en collaboration. Lorsque mon inspiration était bloquée, je les invoquais en disant : « Allô, tout le monde ! Qu'est-ce que nous essayons d'exprimer ici ? Quels sont les bons mots pour le formuler ? » Chaque fois, le flux reprenait, plus centré encore.

Vous embrasserez bientôt la camaraderie et votre rôle dans l'esprit de groupe

En travaillant avec votre famille d'âmes, vous commencerez à pratiquer la solidarité ; vous expérimenterez l'impressionnante coopération entre toutes les âmes. Bien comprendre la solidarité signifie que vous ne vous considérez plus comme séparé du monde et que vous êtes ouvert à l'influence réciproque avec tout le monde, qu'il s'agisse de gens qui sont proches ou loin de vous, d'amis, d'ennemis, de personnes physiques ou non physiques. Cela veut dire que vous *savez* comment la croissance des autres rend vos conditions plus faciles et comment votre clarté les aide. La solidarité est fondée sur la communion mutuelle consciente. Vous êtes le gardien de votre frère et de votre sœur, et ils sont vos gardiens. Vous découvrez que si vous vous occupez des besoins des autres, on s'occupe magiquement des vôtres. Il s'agit de traiter l'autre personne comme si elle était vous et d'imaginer en détail comment vous vous sentiriez si vous viviez dans son corps et si vous voyiez la vie avec ses yeux. Imaginez ensuite les autres se mettant ainsi à votre place.

Vous pouvez maintenant percevoir comment nous apparaissions tous dans l'imagination des autres. Les expériences de groupe se créent afin que les besoins de chacun soient comblés par les actions de chacun, la cocréation des destinées constituant le plus étonnant exploit d'ingénierie spirituelle. Quand vous êtes témoin de la perfection dont font preuve dans la nature les diverses formes de vie d'un écosystème, par exemple, vous comprenez que les besoins de chacune sont comblés par la simple existence de toutes les autres.

Essayez ceci : Bénissez quelqu'un ou quelque chose

Quand vous vous rendrez compte des effets réels obtenus en dirigeant des pensées et de l'énergie positives par la focalisation de votre attention, vous réaliserez que « l'art de bénir » est une méthode puissante pour guérir les gens et les choses qui ne sont pas en harmonie. Pensez à quelqu'un ou à un aliment de votre prochain repas. Par résonance empathique, sondez cette personne ou cet aliment et ressentez son manque d'harmonie. Puis allez plus loin, ressentant l'âme, le programme intérieur idéal. Maintenez-y votre attention et laissez l'énergie y pénétrer. Remplissez-le jusqu'à ce que vous voyiez cette personne ou cet aliment incarner son idéal. Sachez que c'est là la vérité. Restez connecté à la personne ou à l'aliment jusqu'à ce que la vision s'impose et vive par elle-même. Souvenez-vous : l'idéalisme vient du rappel de la réalité et de la pureté de l'âme.

Tom Peters, le gourou de la gestion, décrivait ainsi une expérience de véritable solidarité. Une entreprise avait livré ses secrets à ses concurrents, instaurant une sorte de jeu où tous pourraient mieux « rivaliser ». Les équipes de production s'aidaient mutuellement, mais, en même temps, elles étaient en compétition. Ainsi, tout le monde évolua jusqu'à un niveau supérieur, dans un esprit de cocreativité ludique. La solidarité consiste à nous unir à d'autres avec l'idée que tout ce que nous ferons les aidera d'une façon quelconque. Dans la solidarité, le monde veut que vous gagniez, car nous serons alors tous gagnants. À mesure que nous pratiquerons cette solidarité, de nouveaux développements s'opéreront dans nos systèmes économiques. Cela commencera par divers échanges de méthodologie et progressera jusqu'à des formes de partage direct et de philanthropie à l'échelle planétaire.

Travailler dans un esprit de solidarité vous fera découvrir ce qu'il est possible d'accomplir en focalisant *l'esprit*, c'est-à-dire la conscience fusionnée de tous les membres d'un groupe. Si un groupe harmonise sa vibration personnelle avec une haute fréquence particulière et pose des questions ou recherche des idées créatives pour régler des problèmes et pour innover, les « récepteurs » uniques que sont les membres du groupe peuvent susciter un nouveau type de génie qui sera plus grand que la somme des esprits qui le composent. Par l'emploi de l'imagination en groupe, l'esprit de groupe pourrait inventer un nouveau produit, en imaginer la conception et le processus d'essai, en corriger les défauts, en déterminer la durabilité et voir comment ce produit pourrait se vendre sur divers marchés. L'esprit de groupe pourrait aussi se brancher sur le calendrier de fabrication du produit et voir où des pépins pourraient

survenir et pourquoi. Par la suite, lorsque le processus concret aura lieu, il se matérialisera facilement et rapidement. Pendant des années, j'ai eu la vision récurrente d'une équipe d'enfants rassemblés en cercle autour d'une table, focalisant leur esprit sur une fréquence vibratoire commune et faisant émerger d'étonnantes idées pour des technologies futuristes. J'attends toujours d'en entendre parler aux bulletins de nouvelles.

La vie est divine, elle est un phénomène extraordinaire, incroyable, miraculeux, notre cadeau le plus précieux. Nous devons développer un cerveau planétaire, un cœur planétaire et une âme planétaire. C'est là notre tâche évolutionnaire la plus urgente à ce jour.

- Docteur Robert Muller

Essayez de communiquer à travers le temps, l'espace et les dimensions

Vous pouvez réussir à élever votre vibration à une octave supérieure, à vous prolonger au-delà de ce monde jusqu'à une dimension supérieure et à communiquer avec des êtres non physiques. Pour ce faire, il vous faut réaliser que votre imagination n'est qu'un espace mental comparable à un terrain vague dans lequel vous pouvez focaliser divers types de réalités. Quel que soit l'objet de votre attention ou de vos pensées, il peut exister dans l'espace de votre imagination. Tout est possible dans cette expérience : non seulement une réalité physique tridimensionnelle, mais tout le spectre des réalités dimensionnelles supérieures (voir le chapitre 2). Votre âme se sert de toutes les dimensions pour créer des expériences d'apprentissage qui améliorent votre évolution. Les rêves et la méditation sont les fenêtres dont se sert votre personnalité quotidienne pour regarder attentivement ces expériences non physiques d'une très haute fréquence vibratoire.

Centrez-vous dans votre fréquence natale, dans l'instant, et jouissez simplement du plaisir tranquille de votre être. Ouvrez l'espace de votre imagination. Pensez à un comité personnel d'instructeurs et de conseillers spirituels, lequel comité pourrait comporter un scientifique intergalactique ou même un ange ou deux pour faciliter votre évolution. Imaginez-les tous assis autour d'une table ronde comme les chevaliers du roi Arthur et remarquez qu'il y a aussi une place pour vous à cette table. Imaginez ensuite que vous augmentez votre fréquence vibratoire de dix pour cent, puis encore de dix pour cent, puis encore jusqu'à ce que vous atteigniez la fréquence subtile des êtres spirituels et que vous puissiez pénétrer dans la pièce pour vous asseoir avec eux à cette table. Imaginez finalement le déroulement d'une scène au cours de laquelle vous posez des questions, discutez de certaines idées, apprenez quelque chose que vous aviez besoin de savoir, ou recevez de l'aide pour votre flux énergétique.

Voici un autre scénario. Dans l'espace de rencontre de votre imagination, voyez quelqu'un que vous connaissiez et qui est mort. Cette personne vous aperçoit alors dans son propre espace de rencontre. Encore une fois, augmentez petit à petit votre fréquence vibratoire, sentez que vous devenez plus léger, plus brillant et plus transparent, jusqu'à ce que vous entriez avec cette personne dans l'espace de rencontre. Regardez-la dans les yeux. Ressentez sa fréquence vibratoire et son cœur. Vous n'aurez sans doute pas à parler, car un transfert de pensée télépathique direct aura lieu entre vous. Tout ce qui aura besoin d'être transmis le sera. Ou vous pourriez imaginer que vous vous connectez à

un personnage historique que vous admirez et à qui vous aimeriez parler, peut-être Einstein, le Bouddha, ou la princesse Diana.

Ah ! comme ils se moquent de nous avec leurs mensonges éhontés, ceux qui font de cette terre généreuse une vallée de larmes ! Mais si l'âme possède l'immortalité, nous n'en sommes qu'aux balbutiements de notre éternité.

- Alice Cary

En pratiquant ces rencontres multidimensionnelles avec des gens spécifiques, vous développerez une merveilleuse sensibilité subtile et immédiate à la vibration personnelle de n'importe qui, ainsi qu'à son savoir. Vite ! Sondez Marie Curie, Confucius, Napoléon, Katharine Hepburn, Jésus ! Cette aptitude à sonder tout individu, toute idée ou tout groupe, physique ou non physique, facilitera votre harmonisation avec d'autres réalités très spécifiques. Par exemple, vivre à Londres en 1705, ou en Chine occidentale en 1254, ou encore en Afrique du Sud quand les premiers humains ont migré vers d'autres parties du monde. Il vous sera possible de voyager dans le temps et d'effectuer vos propres recherches historiques, de moduler votre fréquence personnelle pour l'adapter aux grands prêtres de l'ancienne Égypte, aux apprentis de Michel-Ange ou à un banc de dauphins. Vous pourrez aussi faire correspondre votre vibration à celle de minéraux particuliers, de plantes, d'animaux disparus ou de genres musicaux. Qui sait quels secrets pourraient alors se révéler à vous ? En considérant ce qu'il est possible d'inventer, vous pourrez employer ces idées modificatrices de fréquence pour découvrir de nouvelles sources d'énergie et de nouvelles formes de nourriture, de médecine et de guérison, d'art, de transport, de régénération environnementale et de science.

Qu'est-ce qui est « normal » à l'âge de l'Intuition ?

Puisque vous avez appris à étendre votre identité bien plus que vous ne l'auriez cru possible, votre savoir général à l'âge de l'Intuition inclut désormais de nouvelles dimensions, qui sont réellement des bandes de conscience de haute fréquence. Vous possédez une prodigieuse information détaillée tant sur l'espace « extérieur » que sur l'espace « intérieur », lesquels s'influencent étroitement l'un l'autre puisqu'ils ne sont pas séparés. J'aime cette anecdote du poète et mystique allemand Rainer Maria Rilke qui, lors d'une promenade nocturne, entendit un oiseau chanter dans le silence et eut l'impression que le son venait à la fois de quelque part dans l'environnement et de l'intérieur de son corps. Vous connaissez aussi maintenant cette simultanété et vous savez que le microcosme et le macrocosme se créent mutuellement et évoluent ensemble.

Des disciplines séparées, comme l'art, la science, l'agriculture, la religion, les affaires et la politique, ont fusionné et sont devenues infiniment plus saines et plus efficaces. Vous êtes adepte des disciplines considérées auparavant comme des aptitudes de conscience paranormales ou surnaturelles, telles que la télépathie (la transmission de pensée entre deux esprits), la téléportation (le transfert instantané d'objets dans le temps et dans l'espace), la psychokinésie (le déplacement d'objets par l'intention uniquement), la guérison spirituelle instantanée et la régénération des structures physiques à partir de leur plan intérieur.

Quand nous vivons une expérience d'abondance sur tous les plans, la créativité atteint de nouveaux sommets et la culture planétaire progresse à la vitesse de la lumière. Vous voyez la société se transformer de manière positive, en parallèle avec votre propre croissance, alors que plusieurs personnes vivent leur destinée simultanément. Depuis que vous êtes devenu un expert dans l'ajustement de votre fréquence le long de l'échelle vibratoire, il va de soi de reconnaître votre parenté avec les êtres d'autres dimensions, d'autres époques et de réalités parallèles, et de travailler fructueusement avec eux pour créer un monde meilleur. Vous vous instruisez et vous vous divertissez par votre aptitude à voyager en imagination, autant qu'à matérialiser et à dématérialiser des choses dans votre monde. Vous sentez que le temps approche où nous ne ferons plus l'expérience de la naissance et de la mort ; vous et plusieurs autres pourrez entrer dans le monde et en ressortir par la descension et l'ascension. Les découvertes étonnantes seront nombreuses dans un monde transformé.

Reconnaissez la vue de l'esprit et celle de l'âme

L'autre jour, une amie m'a téléphoné pour me dire qu'elle s'inquiétait de ce qu'elle entendait quotidiennement aux bulletins de nouvelles sur la politique, la cupidité commerciale, la hausse des prix, la chute des valeurs immobilières et les toxines alimentaires. Elle était un peu paniquée, ayant passé en revue les problèmes mondiaux et ayant envisagé les pires conséquences possibles ainsi que les effets négatifs éventuels sur sa famille. Son énergie, habituellement optimiste, faisait penser à celle d'un chevreuil figé dans l'éclairage des phares d'une voiture. Je pouvais presque sentir son corps trembler en réaction aux basses vibrations auxquelles elle s'était adaptée en regardant CNN. Elle voulait savoir ce qui allait arriver, si tout irait bien, ce que nous pouvions faire. Je la comprenais très bien, car j'avais vécu la même chose en regardant, pour une raison particulière, plusieurs films « durs » montrant des pays déchirés par la guerre ainsi que les nombreuses atrocités subies par les gens dans diverses parties du monde. Je n'ai pu m'empêcher de penser que les sujets sur lesquels j'écris peuvent sembler incroyablement naïfs d'un certain point de vue. Et pourtant, d'un autre point de vue, ils sont absolument réels.

J'ai donc dit ceci à mon amie : « Tout ce que nous pouvons faire actuellement, c'est de stabiliser notre vibration personnelle en ne cédant pas à la peur qui inonde le monde et qui tente d'imprégner l'air que nous respirons. C'est comme s'il y avait deux sortes d'air, un air sale / toxique et un air propre / transparent, et qu'ils existaient tous les deux dans le même espace. Nous devons choisir de voir l'air comme pur et nourrissant, puis inhaler cette qualité à chaque respiration. L'important, c'est que notre corps, nos émotions et notre esprit vibrent toujours en harmonie avec notre âme et avec nos valeurs spirituelles. Fais comme s'il n'y avait rien d'autre. Si les mauvaises nouvelles essaient de nous abattre, ne les laissons pas faire. Il ne s'agit pas de les ignorer, mais de ne pas nous laisser écraser par elles.

« En même temps, si des idées te viennent pour vivre plus sereinement sur cette planète, pour aider ceux qui sont dans le besoin ou pour être créative tout en suivant le flux du processus transformationnel de la société, fais ces choses-là, mais avec joie et dans un esprit de générosité, non d'inquiétude. Troque ta voiture énergivore contre un véhicule plus sain, achète des produits locaux, fais quelques heures par semaine de bénévolat pour une cause qui t'intéresse, vote pour les candidats qui ont la plus grande conscience. Fais tout ce que tu peux faire qui t'est agréable ; nous avons tous une forme d'expression qui vient de notre destinée et

qui convient parfaitement à ce que font les autres. Nous n'avons pas à sacrifier notre bonheur pour faire le bien dans le monde. Si nous nous y livrons simplement, la solidarité fera évoluer le monde. Nous n'avons pas tous à militer politiquement, et pourtant, en même temps, nous devons nous réveiller dans les secteurs où nous nous sommes laissé hypnotiser avec complaisance par le consumérisme, la publicité, le gouvernement et les médias. »

Lorsque nous sommes libérés de la peur, notre présence en libère automatiquement les autres.

- Nelson Mandela

Après notre conversation, j'ai continué à réfléchir. Il y a le point de vue du Mental et il y a celui de l'Âme. Le Mental recherche la complexité, les problèmes et le confort dans la sécurité physique et tout ce qui lui est familier. C'est là une courte vue qui réduit l'idée d'illumination à quelque chose de ridicule recherché uniquement par des gens irréalistes. Cette vue superficielle fait des problèmes proliférant dans le monde et du désordre qui y règne une énorme situation désespérée conduisant sans doute à la destruction planétaire. Pourquoi se donner alors la peine de faire quoi que ce soit puisque la situation est désespérée ? Après tout, les solutions *sont tellement difficiles* à réaliser et elles *prennent tellement de temps*. C'est là le point de vue qui voit toutes les situations comme noires ou blanches et qui génère des conflits *vraiment interminables* entre les gens qui ont tort et ceux qui ont raison. Il nous leurre en nous présentant de puissants politiciens polarisants qui se focalisent sur des ennemis et sur des crises, et qui retiennent notre attention. Quand nous adaptons notre fréquence vibratoire à ce point de vue, il semble si réel ! Qui pourrait en douter ? Si vous en doutez, il vous dit que vous êtes naïf et stupide.

En revanche, le point de vue de l'Âme est calme. Il recherche la simplicité, l'unité et la compassion. Il ne voit pas comme des problèmes les situations « terribles » qui existent sur la planète. Il les voit plutôt comme des tournants de la vague et des passages d'un cycle à un autre, comme des signes de transformation. Le point de vue de l'Âme est étendu et profond ; il possède l'avantage d'une claire vue d'ensemble, sachant qu'il n'y a pas d'autre possibilité que le retour de tous les êtres au Divin. Il sait que résoudre les « problèmes » *uniquement* dans le monde de la forme est une perte d'énergie, que travailler avec la fréquence vibratoire peut accélérer l'évolution et rendre la transformation magique et presque instantanée. Rien n'est désespéré et l'illumination est proche. L'âme entretient confortablement le paradoxe suivant : rien n'a besoin de changer *et* il y a des choses importantes à faire. L'entrée dans la conscience de l'unité est inexorable, et le processus n'est pas linéaire ni long ; il peut se produire à n'importe quel moment où vous pensez à vous

y livrer. L'âme ne vous admoneste pas quand vous ne choisissez pas son point de vue ; elle attend patiemment en souriant, vous invitant à revenir au bercail, au bien-être profond.

Soyez un instructeur d'amour

Dans son autobiographie, John Denver écrivait ceci : « Si ce n'est pas moi, qui donc prendra les devants ? » Vous êtes peut-être insatisfait d'un certain aspect de votre vie, mais il y a toujours quelque chose que vous pouvez faire *dès maintenant* pour améliorer un peu la situation. Vous pouvez faire en sorte que votre réalité vous procure la satisfaction voulue en choisissant de ressentir votre fréquence natale – votre bonté chaleureuse – dans votre corps, dans vos émotions et dans vos pensées. Vous pouvez mettre fin à votre guerre intérieure. Une grande partie du travail de transformation et d'acquisition de la transparence consiste simplement à remettre en ordre votre champ personnel d'énergie et de conscience. En ne prêtant pas attention à ce qui ne vibre pas à votre fréquence natale, et donc en l'éliminant, vous pouvez vous reconnaître comme la lumière diamantaire qui reste. Il s'agit de faire passer votre attention du point de vue compliqué et défaitiste du Mental au point de vue simple et valorisant de l'Âme. Même cela, c'est le propre d'un leader.

Notre plus magnifique responsabilité envers nous-mêmes, envers nos enfants et envers le futur, c'est de nous créer à l'image de la bonté, car le futur dépend de la noblesse de nos pensées.

- Barbara Grizzuti Harrison

Pendant des années, je me suis intéressée au concept bouddhiste de la perception pure, qui consiste à guérir notre propre souffrance et à ne pas en ajouter au monde. Je pense qu'à l'âge de l'Intuition les leaders seront des percevants purs et des visionnaires, des gens fermement enracinés dans la vie terrestre, mais portant le ciel dans chacune de leurs cellules. Vous pouvez être un dirigeant, un inventeur, un guérisseur ou un communicateur de vérité. Vous pouvez être un exemple pour les autres par votre façon de vivre, de partager, et par vos propos. Vous pouvez être un porte-parole de l'âme. « J'ai un cœur et une bouche, j'ai des mains et des pieds. Qu'ils me mènent où ils veulent et que je dise ce qui doit être dit. »

Au lieu d'attendre que quelqu'un vienne améliorer une situation, vous-même êtes censé le faire si vous pensez à quelque chose qui pourrait aider. La conscience collective vous a fait remarquer cette idée pour une bonne raison. Ne soyez pas embarrassé par votre idéalisme ; c'est votre vision supérieure qui vibre par vous.

Votre vrai travail maintenant, quelles que soient les tâches que vous entreprenez chaque jour, c'est d'être un instructeur d'amour, un démonstrateur d'amour et un distributeur d'amour. Vous vous créez de

nouveau en ce moment même. Vous nous aidez en gardant à une haute fréquence la vibration de votre champ personnel et en nous voyant comme une partie de vous. Et nous vous aidons exactement de la même façon. Vous et moi, nous croissons si magnifiquement que nous atteindrons peut-être bientôt un niveau que nous ne pouvons même pas imaginer. Chacun de nous peut devenir la conscience de l'humanité – ou même de l'univers – dans son ensemble, et, telle la licorne mythique et mystique du sonnet de Rilke ci-dessous, notre Soi idéal peut venir à l'existence simplement parce que nous en avons aimé le potentiel et que nous lui avons fait une place.

Oh ! c'était là l'animal qui ne fut jamais.

Ils ne le savaient pas, mais ils l'aimaient quand même : son cou lisse, ses mouvements gracieux, et cette lumière tranquille dans ses yeux.

C'est vrai qu'il ne fut jamais. Mais, puisqu'ils l'aimaient, une créature pure se mit à exister. Ils lui ont fait une place.

Et, dans cet espace libre et clair et sans limites, il a facilement levé la tête et il avait à peine besoin de ce que nous appelons l'existence.

Ils l'ont nourri, non avec du grain, mais toujours avec la possibilité de l'Être.

Et cela dota l'animal d'un tel pouvoir qu'une corne lui poussa dans le front. Une corne.

Il alla chez une vierge, brillant de sa blancheur - et là, en elle dans un miroir d'argent, il fut.

- Rainer Maria Rilke, Sonnets à Orphée

Récapitulons

Vous êtes déjà proche d'un état de transparence, de réalisation de soi ou d'illumination où vous reconnaissez facilement la différence entre la réalité du Mental et celle de l'Âme, et où vous faites l'expérience de vous-même en tant qu'amour et pure conscience. La transformation a lieu par vagues successives et elle est un cheminement, non un point d'arrivée. Vous vous dégagez de la condition humaine et vous devenez plus compatissant. À l'âge de l'Intuition, la réalisation de soi est une combinaison des visions yang-masculine et yin-féminine de la croissance spirituelle. La voie du Cœur est la voie universelle qui est efficace pour tout le monde. L'empathie et la compassion sont les modes de perception privilégiés du nouveau cœur-cerveau, et elles vous amènent à vous préoccuper de la vie et à percevoir les points communs entre tous les êtres.

Quel fut donc alors le commencement de la matière ? L'existence qui s'est multipliée pour le pur plaisir d'être et qui s'est plongée dans des trillions de formes afin de se trouver innombrable.

- Sri Aurobindo

La résonance empathique est une force bienfaisante qui vainc l'isolement et qui aide à développer la sécurité, l'intimité et la compréhension facile de la vérité. La compassion dépassera la compétition comme méthodologie évolutionnaire. Vous trouverez votre famille d'âmes, l'esprit de groupe, et vous travaillerez avec lui, faisant vraiment pénétrer les principes de la solidarité dans la conscience collective. À l'âge de l'Intuition, vous serez capable de communiquer avec des êtres non physiques et avec les morts, autant que de voyager dans le temps, dans l'espace et dans les diverses dimensions. Dès maintenant, vous pouvez toutefois devenir un percevant pur, un visionnaire pratique et un instructeur d'amour.

Un message en fréquence vibratoire natale

Comme je l'explique dans la Note au lecteur au début de ce livre, j'ai placé, à la fin de chaque chapitre, de courts textes inspirés afin de vous permettre d'abandonner pour un moment votre mode de lecture normal et rapide, et de passer à une expérience directe plus profonde. Par ces messages, il vous est possible de modifier intentionnellement votre vibration personnelle.

Le message qui suit a pour but de vous transporter dans un mode de connaissance du monde se rapprochant de celui dont vous disposerez à l'âge de l'Intuition. Pour entrer dans le *message en fréquence vibratoire natale*, il vous suffit d'abord de ralentir votre rythme de lecture et d'inspirer ensuite profondément, puis d'expirer tout en restant le plus calme et le plus immobile possible. Gardez votre mental inactif et réceptif. Ouvrez-vous à votre intuition et préparez-vous à *ressentir dans le langage*. Voyez si vous pouvez faire l'expérience des réalités profondes et des états sensoriels qui surviendront *au moment de votre lecture*.

La portée de votre expérience sera directement proportionnelle à l'attention que vous investirez dans les phrases. Concentrez-vous sur quelques mots à la fois, faites une pause aux signes de ponctuation, et « soyez avec » l'intelligence qui vous livre le message, en direct et dans l'instant présent. Vous pouvez lire ce message à voix haute, ou bien fermer les yeux pendant que quelqu'un vous en fait la lecture à voix haute, et voir quel effet il exerce sur vous.

Entrez souvent dans la vie simple

Vous faites un long voyage sinueux, vous escaladez la plus haute échelle, vous naviguez sur la plus houleuse des mers, et pourtant vous êtes toujours debout. Les étoiles et les planètes se lèvent et se couchent, orbitant autour de vous. La route bouge sous vos pieds, poussée par une force mystérieuse, et disparaît derrière vous. Un film en constante évolution vous est présenté, un spectacle de lumière, un divertissement si stimulant que vous ne pouvez en détacher vos yeux. Et vous le créez ! Un aspect de votre ingéniosité consiste à faire semblant que vous ne le créez pas, qu'il vient par magie de nulle part. Comme vous êtes créatif ! Et comme vous êtes hypnotisé par votre propre brillance !

Maintenant, fermez les yeux. Désactivez vos sens. Retirez-vous de la stimulation et de l'instabilité imprévisible, et ne suivez pas les ondes qui voyagent dans le temps et dans l'espace. Elles ne vont nulle part où vous n'êtes pas déjà allé. Ressentez votre changement de vibration alors que l'extérieur s'estompe ; la lumière et la couleur se dissolvent dans le son, lequel se dissout dans la minuscule vibration tactile. Celle-ci disparaît aussi, laissant place au silence. Dans le calme se trouve une vibration si douce qu'elle n'a pas de battements, pas d'espaces discernables entre ses ondes. C'est la paix. Soyez avec elle ; de son propre chef, elle pacifie. L'état sourit en lui-même. Ce sourire à peine courbe contient tout l'amour et toute la sagesse du Divin. C'est le premier signe de rayonnement du soleil animique. Rayonnant doucement et souriant parce que vous ne pouvez vous en empêcher. C'est vous. Oui, c'est vous.

La vie simple est l'expérience la plus réelle commune à tous. Ce n'est pas le kaléidoscope ni le rêve docile qui, toujours, disparaît puis réapparaît. La vraie vie est tout au fond à tout instant, et tout moment du film peut vous y emmener. Ressentez le sourire à peine courbe. Ressentez le lent rayonnement tranquille. La connaissance flotte alors en vous. L'amour est partout et il est illimité. Vous n'avez nul besoin d'en posséder la moindre miette. Vous aimez le laisser dériver librement.

Entrez souvent dans la vie simple et exercez-vous à y demeurer jusqu'à ce que votre esprit oublie l'heure qu'il est. Plus vous y resterez longtemps, plus il vous sera facile de la reconnaître comme votre résidence permanente et éternelle. D'ici, souriant, vous observez le film kaléidoscopique qui vous incite à le joindre et à vous investir pleinement en lui. Vous aimez le film, mais vous aimez entièrement la vie simple. Ici, tout est clair. Connaissant la simplicité, vous maîtrisez les fréquences vibratoires. Vous aimez les particules et les ondes, vous les chevauchez et les bénissez alors qu'elles se déplacent en vous comme la connaissance, sans vous déranger, comme un papillon passe par une journée

ensoleillée, comme les nuages se dissolvent et se reforment au grand vent.
C'est simple : vous êtes partout à la fois.

Glossaire

Âge de l'Intuition : La période succédant à l'âge de l'Information et durant laquelle la perception s'accélère alors que l'intuition, la connaissance directe et la sensibilité prennent le pas sur la raison et sur la volonté. La période terrestre où la conscience animique imprègne l'esprit, transformant la nature de la réalité.

Âme : L'expérience du Divin s'exprimant comme individualité ; l'essence ou force vitale spirituelle consciente d'elle-même, propre à un être vivant particulier et portant la conscience de tous les actes. La conscience intérieure d'une personne, qui existe avant la naissance et qui survit après la mort du corps physique.

Ascension : La capacité d'élever la fréquence vibratoire du corps, des émotions et de l'esprit au-delà de celle du monde physique, de sorte que le corps disparaît dans une dimension supérieure sans mourir physiquement. La *descension* est le processus inverse : dans ce cas, un corps apparaît dans une forme sans naître physiquement.

Cerveau moyen : La partie médiane des trois divisions principales du cerveau humain, celle qui traite les informations fournies par les cinq sens et nous fait percevoir notre connexion au monde par les similitudes et par l'affection.

Cerveau reptilien : Aussi appelé complexe reptilien, c'est la première et la plus ancienne des trois parties du cerveau humain. Elle est liée à l'instinct, à l'émotion et à la motivation, ainsi qu'au comportement « de lutte ou de fuite » associé à la survie.

Chakra : Une concentration d'énergie subtile et tourbillonnante semblable à un vortex, située principalement le long de la colonne vertébrale ; l'un des sept principaux centres de force spirituelle du corps éthéré.

Champ personnel : L'énergie subtile présente autour du corps physique et à l'intérieur de celui-ci ; elle comporte le schème de la conscience éthérée, émotionnelle, mentale et spirituelle de l'individu. C'est le rayonnement de la vibration personnelle.

Champ unifié : Une mer énergétique et universelle de conscience ou de présence qui est sous-jacente et préexistante à la matière physique ; un état, une force ou un « enracinement d'être » qui est la constante absolue de l'univers et qui relie toutes choses en une seule expérience unifiée. Les champs gravitationnels et électromagnétiques, les forces atomiques fortes et faibles, et toutes les autres forces de la nature, y compris le temps et l'espace, sont des conditions de cet état.

Changement de forme : L'aptitude à effectuer des changements physiques sur soi-même, comme des modifications d'âge, de sexe, de race ou d'apparence générale, ou une transformation entre la forme humaine et celle d'un animal, d'une plante ou d'un objet inanimé.

Clairaudience : Le sens intérieur de l'ouïe. Le fait d'entendre des voix, de la musique et des sons sans l'intermédiaire des oreilles physiques.

Clairsentience : Les sens intérieurs du toucher, de l'odorat et du goût. Le fait de sentir ou de ressentir des champs d'énergie non physiques, de discerner des entités ou des schèmes de connaissance sans utiliser le corps physique, d'obtenir de l'information en touchant des objets.

Clairvoyance : Le sens intérieur de la vue ; la capacité d'avoir des visions, de voir des événements passés ou futurs, ou même de l'information que l'on ne peut percevoir naturellement au moyen des cinq sens matériels. La clairvoyance médicale est l'aptitude à voir le corps humain et à diagnostiquer la maladie tandis que la clairvoyance en mode rayons X est l'aptitude à voir dans des endroits éloignés ou clos.

Communion consciente : Lacté de fusionner intentionnellement avec quelqu'un ou quelque chose, de partager une expérience commune et d'expérimenter la solidarité ou la relation intime.

Compassion : Une compréhension pénétrante qui sait que l'amour est au cœur de tout être et

de toute situation. La vertu qui donne lieu au désir de soulager la souffrance des autres.

Corps de lumière ou corps énergétique : Un corps de dimension supérieure qui est sous-jacent ou étroitement parallèle à la forme physique et qui est composé d'énergie éthérée ; vu souvent par clairvoyance sous forme de lumière. Dans ce corps, les énergies et les fonctions des chakras sont coordonnées, et la santé et la maladie peuvent se discerner sous forme de transparence, de couleur ou d'ombre.

Correspondance vibratoire : Le processus conscient ou inconscient d'adaptation de la vibration personnelle à celle d'un autre individu, à des fins de communication.

Couches : Les croyances inconscientes et limitatives héritées des parents et d'autres personnes influentes pendant l'enfance et qui privilégient des comportements particuliers vus comme nécessaires à la survie.

Crête/creux : La crête est le tournant supérieur de la vague ; le creux est son tournant inférieur.

Destinée : La vie après que l'âme a complètement et consciemment intégré le corps, les émotions et l'esprit ; la vie de haute fréquence accompagnée des talents illimités, d'un flux énergétique harmonieux, d'une parfaite synchronisation et de l'accomplissement de ce pour quoi nous sommes « faits » et que nous aimons le plus.

Dimensions : Les niveaux ou fréquences de conscience et d'énergie qui progressent du monde physique au monde subtil ou éthéré, au monde émotionnel, au monde mental, au monde spirituel, jusqu'aux niveaux du Divin. À mesure que la conscience et l'énergie progressent dans les dimensions, on fait l'expérience d'une élévation vibratoire et d'une plus grande unité.

Divin, le : Un terme non religieux pour désigner la Divinité, le Créateur ou la Présence suprême ; une expérience de la force transcendante parfaite, de la vérité et de l'amour ou de l'Unité avec l'univers.

$E = mc^2$: La formule qui traduit l'intuition d'Einstein selon laquelle la matière et l'énergie sont différentes formes d'une même chose. L'énergie (E) égale la matière ou la masse (m) multipliée par la vitesse de la lumière (c) au carré. La formule d'Einstein révèle la quantité d'énergie en laquelle la masse se convertirait.

Ego : Le sens de l'individualité fondé sur la séparation de l'ensemble. Quand la conscience s'identifie en tant qu'ego, la peur et l'autoconservation sont ses motivateurs.

Empathie : La capacité d'utiliser sa sensibilité pour se sentir « avec » ou « comme » un autre individu, un groupe ou un objet, et dont résulte une plus grande compassion.

Énergie éthérée ou subtile : La fréquence vibratoire située à un niveau plus haut que la matière ; une forme d'énergie malléable qui agit comme un genre de « pâte à modeler » ou de programme énergétique pour la dimension physique.

Évolution : Un processus graduel de développement, de formation ou de croissance qui conduit spécialement à une forme plus avancée ; la croissance de la conscience de soi qui passe de l'identité individuelle finie à l'unification avec la conscience divine et infinie.

Expérience directe : Une connexion directe au monde où l'on perçoit les situations immédiatement sans faire de pause pour les analyser et les comparer ; une expérience d'engagement total dans chaque action, à chaque instant.

Flux : Le mouvement naturel, continu, fluide, ondoyant de la vie et de tout processus ; un état où l'on est pleinement immergé dans une pensée ou dans une activité et qui se caractérise par une sensation de focalisation dynamique, d'implication totale et de jouissance du processus.

Fractale : Une forme géométrique brute ou fragmentée qui est semblable à son infrastructure sur tous les plans ; elle peut se subdiviser en parties dont chacune est plus ou moins une copie à échelle réduite de l'ensemble.

Frapper votre diapason : Imaginer que le corps et le champ énergétique de l'individu sont composés de la fréquence vibratoire de l'âme, puis activer cette résonance et imaginer que le corps, tel un diapason, imprègne de cette vibration tout ce qu'il touche.

Fréquence natale : La vibration de l'âme telle qu'elle s'exprime par le corps, les émotions et

l'esprit ; une fréquence de conscience et d'énergie qui procure la plus juste expérience possible du ciel sur terre.

Fréquence vibratoire : La dynamique sous-jacente au mode de fonctionnement de l'énergie et de la conscience, spécialement après l'obtention de la sagesse au cours du processus transformationnel, et qui peut s'utiliser pour améliorer la qualité de la vie quotidienne et pour atteindre l'illumination.

Habitudes émotionnelles malsaines : Comportements réactifs en général inconscients, causés par la contraction et la fermeture de l'expérience de la confiance, de l'amour et de la joie au cours de la petite enfance ou d'une vie antérieure ; comportements de basse fréquence fondés sur la peur et qui bloquent l'expression de l'âme. Lorsque les habitudes émotionnelles malsaines disparaissent, on n'a plus besoin d'habitudes émotionnelles ; on réagit spontanément aux stimuli qui surviennent à tout instant.

Harmonie : Une combinaison agréable des éléments d'un schème qui souligne les similitudes et l'unité de toutes les parties.

Harmonisation : Ajuster la vibration du corps, des émotions et de l'esprit pour qu'elle corresponde à une fréquence particulière, habituellement d'une vibration supérieure.

Hologramme : Une image tridimensionnelle (produite à l'origine par un laser) ; une explication quantique de la réalité, selon laquelle l'univers physique serait un hologramme spatiotemporel géant qui se retrouverait entièrement dans chacune de ses facettes, ce qui mène à l'idée que chaque instant – passé, présent et possible – existerait simultanément. De même, chaque endroit existerait partout.

Illumination : L'accomplissement de la clarté totale sur la vraie nature des choses, et un état permanent de haute sagesse et de réalisation de soi ; l'éveil de l'esprit à son identité divine ; l'accomplissement final sur la voie spirituelle quand le sens limité du « Je » fusionne dans la conscience suprême.

Intuition : La connaissance directe de ce qui est réellement approprié dans toute situation sans qu'on ait besoin de preuves ; la perception que l'ion a quand le corps, les émotions, le mental et l'esprit sont simultanément actifs et intégrés tandis que l'ion est focalisé entièrement dans l'instant présent ; un état de vivacité perceptuelle où l'on se sent intimement lié à tous les êtres vivants et où l'ion fait l'expérience de la nature coopérative et cocréatrice de la vie.

Karma : L'idée que le bien et le mal accomplis par un individu lui reviennent dans cette vie-ci ou dans une vie ultérieure ; une théorie selon laquelle toute énergie négative ou positive que l'on envoie nous revient dans la même quantité.

Loi d'attraction : L'idée que « les semblables s'attirent », que la pensée ou l'émotion positive ou négative attire des expériences positives ou négatives en proportion égale. Les pensées d'un individu déterminent son expérience.

Loi de corrélation : L'idée que, comme le monde intérieur et le monde extérieur ne sont pas séparés, une pensée entretenue par un individu se produit aussi en tant qu'événement dans le monde, ou s'y produira bientôt. Inversement, si l'individu fait l'expérience d'un événement dramatique, il entretient une idée correspondante qui a amené l'événement dans sa conscience.

Lumière diamantaire : Métaphore de la substance de l'âme, la lumière diamantaire procure l'expérience de la pureté, de la clarté suprême et de la transparence, de l'incorruptibilité et de l'illumination.

Matérialisation : Le processus qui consiste à susciter la manifestation physique d'une idée. La *dématérialisation* est le processus qui consiste à dissoudre de nouveau une forme physique dans le champ unifié.

Mécanique quantique : Une branche de la physique théorique qui explique le comportement de la matière et de l'énergie sur les plans atomique et subatomique.

Néocortex : La dernière et la plus évoluée des trois parties du cerveau humain. Le néocortex est divisé en hémisphères gauche et droit, et rattaché aux fonctions supérieures, dont le raisonnement spatial, la pensée consciente, la reconnaissance des schèmes et le langage.

Onde de vie : Le flux naturel de la vie, passant de la contraction à l'expansion, suscitant les

hauts et les bas.

Ondicule : Un terme créé pour désigner, en physique quantique, la nature duelle du comportement du niveau le plus élémentaire de la matière-énergie. La matière et l'énergie peuvent intrinsèquement se comporter à la fois comme une particule et comme une onde. Aussi appelée entité quantique.

Pensée linéaire : La perception caractérisée par la logique de cause à effet, l'analyse d'étapes requises pour atteindre un objectif, et l'idée que l'on doit répéter ce qui fonctionnait dans le passé pour atteindre les mêmes résultats dans l'avenir.

Perception erronée : Une compréhension partielle ou erronée du mode de fonctionnement de l'énergie, de la conscience et de la vie qui conduit au développement d'une habitude émotionnelle malsaine et à une souffrance inutile.

Perception holographique : Par contraste avec la *pensée linéaire*, tout ce que nous percevons se trouve dans l'instant présent, est inclus dans notre champ personnel, est interconnecté avec tout le reste, appartient à tout le reste, est conscient de tout le reste et coopère avec tout le reste ; parfois appelée perception sphérique, car la conscience donne l'impression d'être une sphère rayonnante qui se dilate et se contracte, avec le soi individuel en son centre ; la conscience que chaque particule renferme la pleine conscience de toutes les autres particules, à quelque échelle que ce soit.

Percevant intérieur : Le pouvoir de l'âme à l'intérieur d'un individu, parfois appelé le Révélateur ou le Saint-Esprit, et qui dirige l'attention de manière à remarquer des choses qui contribuent à l'apprentissage des leçons de vie et à l'expression authentique de soi.

Programme intérieur : Plus récent schème de l'objectif de vie ou de la vision, le programme intérieur comporte un mélange d'amour et de peur, de sagesse et d'ignorance, et dépend de la croissance et de la transformation d'un individu. Ce schème énergétique donne lieu aux événements et aux formes dans la vie physique.

Projection : Projeter son esprit dans des réalités passées, futures ou fictives, dans d'autres lieux ou dans la réalité d'autres individus pour éviter de vivre quelque chose dans l'instant présent ; blâmer les autres pour quelque chose que l'on ne veut pas reconnaître au sujet de soi-même, ou voir chez les autres des traits que l'on ne peut pas voir chez soi.

Résonance : La vibration produite dans un objet par celle d'un autre objet à proximité ; la vibration régulière d'un objet qui réagit à une force extérieure de même fréquence. Les ondes qui vibrent à la même longueur créent une résonance. La *dissonance* existe quand des vibrations de longueurs d'onde différentes se rencontrent, créent de l'instabilité et du désordre, et nécessitent une résolution.

Sensation ressentie : Les impressions directes reçues d'une personne, d'un objet ou d'un champ énergétique et qui sont enregistrées dans le corps et dans l'esprit au moyen de la sensibilité consciente.

Sensibilité consciente : La sensibilité implique à la fois les sensations physiques et les sensations émotionnelles, et elle est la force de ce que l'on éprouve par comparaison avec la force d'un stimulus. La sensibilité consciente est la capacité de percevoir immédiatement une stimulation subtile qui provient d'une source physique ou non physique et de discerner la signification quand elle se produit.

Signaux de vérité et d'anxiété : Les réactions subtiles et instinctives d'expansion ou de contraction des émotions et du corps, parfois éprouvées par les cinq sens, et qui indiquent la vérité et la sûreté ou l'impropriété et le danger d'une action.

Solutions haut de gamme : Des réponses et des décisions qui sont en résonance avec la fréquence vibratoire de T âme et qui servent la croissance de tout le monde et de la planète.

Sonder : L'aptitude à pénétrer avec son attention dans un individu, un objet ou un champ d'énergie pour fusionner avec lui et devenir lui brièvement ; permettre à une information subtile de s'enregistrer dans le corps au moyen de la sensibilité consciente comme si l'on était le sujet d'observation.

Subconscient : L'activité mentale qui fonctionne juste au-dessous du seuil de conscience et où toute expérience est entreposée sous la forme de données sensorielles. La partie de la

conscience où les souvenirs fondés sur la peur sont emmagasinés ou réprimés.

Synchronie : Une coïncidence d'événements qui semblent liés et que l'on peut interpréter de manière à trouver une plus profonde signification à la vie.

Télépathie : La transmission directe de pensées, de sensations ou d'images d'un esprit à un autre sans utiliser les sens physiques.

Téléportation : Le déplacement d'objets ou de particules élémentaires d'un endroit à un autre, presque instantanément, sans qu'ils voyagent dans l'espace.

Théorie des mondes multiples : En physique, l'idée que le monde est divisé au niveau quantique en un nombre illimité de mondes réels, inconnus les uns des autres, et où une onde, au lieu de s'effondrer ou de se condenser en une forme spécifique, évolue en embrassant toutes les possibilités qu'elle renferme ; par conséquent, toutes les réalités et toutes les issues existent simultanément, mais n'interfèrent pas les unes avec les autres.

Timbre : Le son particulier qui différencie une voix d'une autre ou un instrument d'un autre ; la qualité tonale d'un son.

Transformation : Le changement complet d'une forme ou d'une substance physique en quelque chose de tout à fait différent ; un changement total dans le fonctionnement de la réalité.

Transparence : Un état de clarté et d'ouverture caractérisé par la confiance, la spontanéité et le plein engagement dans le flux énergétique à n'importe quel moment ; la conscience éclairée.

Triage vibratoire : Le processus d'élimination des situations, des occasions ou des gens dont la vibration ne correspond pas à votre fréquence natale, en les libérant et en les remplaçant par des gens, des situations et des occasions qui favorisent l'expression de votre âme.

Vibration personnelle : La vibration globale émanant d'une personne à n'importe quel moment ; une fréquence vibratoire fluctuante qui est une combinaison des divers états contractés ou dilatés du corps, des émotions et des pensées.

Vibrations négatives : Pensées ou émotions de basse fréquence ou dissonantes venant de soi ou des autres et qui font chuter la vibration personnelle.

Vies passées et parallèles : L'idée que les âmes sont composées de milliers de parties, plusieurs s'incarnant sur la Terre pour faire l'expérience de vies individuelles. Les vies d'une âme peuvent être séparées les unes des autres à travers le temps, donnant l'impression d'une occurrence séquentielle, ou plusieurs vies peuvent exister en même temps, mais séparées sur le plan géographique.

Yin et yang : Les deux forces égales et opposées de l'univers, mais nécessaires à l'harmonie. L'énergie de la conscience yang est extérieure, active, créatrice, chaude, sèche, lumineuse et masculine. L'énergie yin est intérieure, réceptive, dissolvante, froide, humide, sombre et féminine. Chacune contient une petite quantité de l'autre.

Quelques exemples de livres d'éveil publié par Ariane Édition

Evolution spontanée Lafin de votre monde Je ne suis plus disponible Aspirer

Métamorphose de Vespace-temps Au delà de la matrice Le facteur Maya

2011, Devenir – éveiller le grand potentiel humain Avec les yeux de l'amour Retour à l'unité Le temps fractal Dialogue sur l'éveil Vous ne serez plus jamais malade 2010, Transition

Conscience pure et méditation véritable Médecine énergétique au service de la femme Anna, grand-mère de Jésus Liberté émotionnelle Les relations et le but supérieur La chimie de la conscience Le serpent de lumière CosMos

Manifester ses pouvoirs spirituels tome I et II La guérison spontanée des croyances La santé consciente L'abondance véritable ?

La petite âme et le soleil La petite âme et la terre Révélation pour une ère nouvelle Entraîner votre esprit, transformer votre cerveau Le manuscrit de Marie Madeleine

Quatrième de couverture

« Nous voir comme des êtres énergétiques, voilà le plus grand progrès de notre époque. Dans ce livre, Penney Peirce clarifie plusieurs principes énergétiques qui n'étaient pas reconnus auparavant mais que nous pouvons désormais utiliser intentionnellement pour nous garder en santé et pour améliorer la réalité dans laquelle nous vivons. »

- Richard Bartlett, auteur de *Matrice Énergétique*.

Dans ce livre, Penney Peirce vous apprend à ressentir votre vibration personnelle et à travailler avec l'énergie pour transformer votre existence. Quand vous aurez trouvé votre « fréquence fondamentale » - la vibration la plus élevée et la plus naturelle que vous puissiez atteindre -, vous pourrez accroître votre lucidité, réduire vos difficultés, et vous découvrir d'autres talents et de nouvelles aptitudes.

Cet éveil à la nouvelle réalité révélée par une fréquence vibratoire supérieure vous permettra d'améliorer vos relations, de trouver des solutions haut de gamme à vos problèmes et de matérialiser une existence comportant tout ce dont vous avez besoin. Cet ouvrage vous apprendra à gérer votre « état énergétique » de façon à demeurer sur la voie de votre destinée et à récolter les bénéfices de l'existence pour laquelle vous êtes conçu.

Dans cet ouvrage, l'auteure, pionnière dans le domaine du développement intuitif, nous introduit dans un territoire nouveau où elle nous fait découvrir la dynamique de l'énergie, notre résonance personnelle et notre sensibilité croissante. Il suffit souvent d'un simple changement de fréquence vibratoire pour passer de la dépression à la paix intérieure, pour changer la peur en enthousiasme et pour donner à une situation problématique un dénouement magique.

« Plusieurs indices nous révèlent que nous sommes sur le point de vivre une rapide transition à un monde nouveau, ce qui changera la nature essentielle de notre être et notre compréhension de la réalité. Au moyen des outils fournis ici, il est possible de transcender le chaos imminent. Ce livre est un cadeau sans précédent pour l'individu prêt à évoluer. »

- John L. Petersen, fondateur de l'Institut Arlington et auteur de *A vision for 2012*.

« Nous voir comme des êtres énergétiques, voilà le plus grand progrès de notre époque. Dans ce livre, Penney Peirce clarifie plusieurs principes énergétiques qui n'étaient pas reconnus auparavant, mais que nous pouvons désormais utiliser intentionnellement pour nous garder en santé et pour améliorer la réalité dans laquelle nous vivons. »

– Richard Bartlett, auteur de *Matrice Énergétique*.

Dans ce livre, Penney Peirce vous apprend à ressentir votre vibration personnelle et à travailler avec l'énergie pour transformer votre existence. Quand vous aurez trouvé votre « fréquence fondamentale » – la vibration la plus élevée et la plus naturelle que vous puissiez atteindre –, vous pourrez accroître votre lucidité, réduire vos difficultés, et vous découvrir d'autres talents et de nouvelles aptitudes.

Cet éveil à la nouvelle réalité révélée par une fréquence vibratoire supérieure vous permettra d'améliorer vos relations, de trouver des solutions haut de gamme à vos problèmes et de matérialiser une existence comportant tout ce dont vous avez besoin. Cet ouvrage vous apprendra à gérer votre « état énergétique » de façon à demeurer sur la voie de votre destinée et à récolter les bénéfices de l'existence pour laquelle vous êtes conçu.

Dans cet ouvrage, l'auteure, pionnière dans le domaine du développement intuitif, nous introduit dans un territoire nouveau où elle nous fait découvrir la dynamique de l'énergie, notre résonance personnelle et notre sensibilité croissante. Il suffit souvent d'un simple changement de fréquence vibratoire pour passer de la dépression à la paix intérieure, pour changer la peur en enthousiasme et pour donner à une situation problématique un dénouement magique.

« Plusieurs indices nous révèlent que nous sommes sur le point de vivre une rapide transition à un monde nouveau, ce qui changera la nature essentielle de notre être et notre compréhension de la réalité. Au moyen des outils fournis ici, il est possible de transcender le chaos imminent. Ce livre est un cadeau sans précédent pour l'individu prêt à évoluer. »

– John L. Petersen, fondateur de l'Institut Arlington
et auteur de *A vision for 2012*.



ISBN 978-2-89626-089-8