

Incluant la méditation : Le souffle et l'approche vibratoire de la conscience

MICHAEL BROWN

LE PROCESSUS DE LA PRÉSENCE

*Un voyage dans la conscience
du moment présent*



MICHAEL BROWN

Le processus de la Présence

Un voyage au cœur
de la conscience du moment présent

Édition révisée

Traduit de l'anglais par Linda P. Steketee



Titre original anglais : The Presence Process

Copyright © 2010 Michael Brown

Namaste Publishing, P.O. Box 62084

Vancouver, British Columbia, V6J 4A3

© 2012 Ariane Éditions Inc.

*1217, av. Bernard O., bureau 101, Outremont, Qc,
Canada H2V 1V7*

Téléphone : 514-276-2949, télécopieur : 514-276-4121

Courrier électronique : info@editions-ariane.com

Site Internet : www.editions-ariane.com

Tous droits réservés

Traduction : Linda P. Steketee

Révision : Martine Vallée

*Révision linguistique : Monique Riendeau, Claudine Toussaine,
Michelle Bachand*

Graphisme et mise en page : Carl Lemyre

Photo de la page couverture : Pierre-Philippe Brunet

Première impression : mai 2012

ISBN : 978-2-89626-107-9

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale de Paris

*Le CD de méditation conçu à l'origine pour accompagner cet ouvrage est maintenant
disponible pour écoute gratuitement sur internet : www.editions-ariane.com/audio.*

Diffusion

Québec : Flammarion Québec – 514-277-8807

www.flammarion.qc.ca

France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999

www.dgdiffusion.com

Suisse : Servidis/Transat – 22.960.95.25

www.servidis.ch

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt

Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

*Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada
par l'entremise du Fond du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.*

Membre de l'ANEL

Imprimé au Canada

*Ce livre a été écrit pour vous
afin que vous puissiez trouver la paix
et connaître la fin de la souffrance.*

REMERCIEMENTS

Ma plus profonde reconnaissance à Constance Kellough,
Kathy Cholod, David Robert Ord, Lucinda Beacham
et Nora Morin pour s'être occupés de cet ouvrage avec tant d'amour.
Je vous remercie d'avoir tout fait pour que cette édition révisée
puisse rayonner.

Table des matières

| | |
|---------------------|-------|
| Remerciements | vii |
| Avant-propos | xiii |
| Préface | xxi |
| Réveil | xxiii |

1^{RE} PARTIE

| | |
|---|----------|
| S'harmoniser au moment présent | 1 |
|---|----------|

| | |
|--|----|
| Qu'est-que la conscience du moment présent ? | 5 |
| Le battement de cœur du renforcement | 10 |
| S'aligner sur l'intention | 14 |
| Les mécanismes du processus | 21 |
| Les questions conscientes | 28 |
| Le mouvement au-delà du « mouvement » | 32 |
| La voie de la conscience et le cycle de sept ans | 38 |
| L'empreinte émotionnelle | 48 |
| La charge émotionnelle | 51 |
| Au-delà de la dépendance et de la souffrance | 57 |
| Échanger les résultats contre les conséquences | 67 |

| | | |
|-----------------------|--|-------|
| 2 ^E PARTIE | Se préparer au voyage | 81 |
| | La trinité du processus | 85 |
| | Une approche intégrative | 92 |
| | Niveaux d'entrée | 102 |
| | Guide de navigation | 105 |
| 3 ^E PARTIE | Le processus de la Présence | 123 |
| | Intuition et perceptions des ressentis | 125 |
| | Activation et assiduité – <i>première semaine</i> | 129 |
| | Identifier les messagers – <i>deuxième semaine</i> | 149 |
| | Capter les intuitions – <i>troisième semaine</i> | 163 |
| | Ressentir de manière inconditionnelle permet l'intégration – <i>quatrième semaine</i> | 173 |
| | Intégrer notre enfance – <i>cinquième semaine</i> | 181 |
| | Intégrer notre charge émotionnelle – <i>sixième semaine</i> | 193 |
| | Embrasser la présence physique – <i>septième semaine</i> | 207 |
| | La paix est une vibration que nous ressentons – <i>huitième semaine</i> | 219 |
| | Intégrer notre définition inconsciente de l'amour – <i>neuvième semaine</i> | : 233 |
| | Entrer consciemment dans le champ unifié – <i>dixième semaine</i> | 247 |
| 4 ^E PARTIE | Possibilités | 265 |
| | Où il y a un jardinier il existe un jardin | 267 |
| | Fruits et fleurs | 268 |

| | | |
|-----------------------|---|-----|
| 5 ^E PARTIE | Continuation | 315 |
| | La liberté est une responsabilité | 318 |
| | Les roses ont des épines | 323 |
| | Le potentiel de la Présence | 325 |
| | Un cadeau d'adieu – Méditation | |
| | <i>L'approche vibratoire de la conscience</i> | 329 |

*Le CD de méditation conçu à l'origine pour accompagner cet ouvrage
est maintenant disponible pour écoute gratuitement sur internet :
www.editions-ariane.com/audio.*

AVANT-PROPOS

*L'être humain est un lieu d'accueil.
Chaque matin un nouvel arrivant,
Une joie, une déprime, une bassesse,
Une prise de conscience momentanée
Émergent tels des visiteurs inattendus.
Accueillez-les et choyez-les tous!
Même s'ils sont une foule de chagrins
Balayant violemment votre maison
Et la vidant de ses meubles,
Traitez chaque invité honorablement.
Ils peuvent vous débarrasser du superflu
en vue d'un nouveau ravissement.*

– Rumi

J'ai toujours aimé ce poème de Rumi. Un jour, un ami avisé m'a confié : « L'acceptation est la porte d'entrée vers la transformation. »

Une fois encore, le même message : *accueillez les invités à l'intérieur de vous sans jugement, sans résistance, ils vous transformeront et vous permettront de vous nettoyer en profondeur.* La question est : Comment ? Surtout lorsqu'ils paraissent sombres, inamicaux, voire mesquins.

Il y a quelques années, la lecture du *Processus de la Présence* de Michael Brown m'a apporté une voie claire et sûre. Michael nous dit souvent : « Ne tuez pas les messagers. Recevez leur message. » Les messagers sont les personnes et les situations qui nous dérangent, celles qui semblent nous

contrarier et nous diminuer. Nous pourrions dire que ce sont les mémoires émotionnelles non encore intégrées et les blessures de l'enfance se jouant par l'entremise de nos expériences actuelles en tant qu'adultes. Tout comme des enfants négligés, elles ne nous laissent pas en paix et continuent à refaire surface dans notre vie quotidienne, que ce soit sous forme de personnes, d'événements et de circonstances entraînant de la souffrance et du mal-être. Elles s'expriment souvent par l'une des trois émotions de base suivantes : la colère, la peur ou la douleur. Notre réponse habituelle est physique ou mentale. Nous essayons de comprendre avec le mental ou de nous distraire par l'activité physique et l'évitement. Nous mangeons, nous courons, nous sommes hyperactifs ou nous devenons tout simplement cérébraux afin d'éviter de nous engager. Pourtant, notre enfant intérieur apeuré et blessé continue de souffrir dans un besoin et un désir désespérés d'attention et de reconnaissance. Aborder ces blessures, souvent les plus anciennes et les plus sensibles, nécessite une méthode qui soit à la fois sûre et efficace. Heureusement, *Le processus de la Présence* nous procure les deux à la fois.

Michael commence en nous offrant avec sagesse deux approches du livre : soit le lire/l'étudier, soit l'expérimenter directement. Personnellement, j'ai trouvé utile de commencer par me familiariser avec la méthode en lisant les 1^{re} et 2^e parties qui offrent une sorte de vue d'ensemble et permettent de s'adapter à ce qui suit. Toute l'histoire du développement psychologique, les diverses techniques et méthodes à utiliser, les réactions possibles et la manière d'y répondre sont clairement précisées et traitées dans cette section de l'enseignement, ce qui contribue à nous préparer au voyage proprement dit. Lorsque nous abordons la partie dédiée à l'expérimentation, l'approche est à nouveau douce, lente et graduelle. Puis, nous avons dix semaines pour accomplir le processus, chaque semaine apportant un approfondissement et une amplification progressifs. Nous avons amplement le temps de ressentir, questionner et intégrer. Comme pendant « l'exercice d'immersion dans le bain » au chapitre 7, nous sommes invités à lentement et progressivement descendre toujours plus profondément dans les « eaux chaudes et guérissantes » de ce puissant processus.

J'ai été ravi d'apprendre que Michael avait écrit une version révisée de son manuscrit d'origine et heureux qu'il m'ait invité à en écrire l'avant-propos. La question, bien sûr, est de savoir en quoi cette version est différente et ce qui y a été ajouté. Je dirais tout d'abord que l'original se ressent comme un manuel d'instructions et lui ressemble, avec à la fin de chaque chapitre, en italique, les *Affirmations pour activer la Présence* à pratiquer et les *Devoirs pour la semaine suivante*.

La version actuelle est moins formelle, moins « professorale ». Les affirmations mentionnées plus haut ont été modifiées en *Réponses conscientes*, sans italique et il n'y a plus de « devoirs » formels à faire pour la semaine suivante. Je ne ressens pas que je suis enseigné par un professeur attentif, mais plutôt un ami avisé. Il y a plus de chaleur et de cœur dans le ton. Je me sens plus reconnu, comme si l'auteur s'adressait personnellement à moi.

Cette version révisée semble également plus fluide et communique de manière plus claire et efficace. Michael a ajouté des titres aux sections pour chacune des expériences hebdomadaires qui ne figurent pas dans l'original. Ces titres vont droit à l'essence même de chaque chapitre.

De plus, au début de chaque chapitre, il nous est donné la *réponse consciente pour les sept prochains jours*, la phrase qu'il nous faudra répéter comme un mantra tout au long de la semaine pour nous aider à intérioriser l'objectif de la semaine. Ensuite, cet objectif est décomposé en plusieurs idées-clés et développé dans le texte afin d'améliorer notre compréhension. Puis, des exercices ou des pratiques spécifiques nous sont donnés pour que ces idées soient vécues jusque dans notre corps. Chaque chapitre se termine par l'identification des défis qui peuvent apparaître et la manière de les gérer. De cette manière, chaque chapitre se déploie avec élégance et de manière naturelle, intégrant habilement ce qui s'est passé auparavant et conduisant gracieusement à la prochaine étape du processus, toujours de manière claire, toujours avec douceur.

La clé pour travailler avec ce processus est de cesser de fuir ou de projeter sur les autres les charges émotionnelles non résolues de l'enfance qui continuent à refaire surface au sein de nos situations de vie actuelle. Au

lieu de cela, nous apprenons à y être présents avec douceur, leur apportant notre attention et notre soutien inconditionnels. Comme avec des enfants en colère, blessés ou apeurés, nous ne grondons ni n'abandonnons les aspects blessés de notre enfant intérieur, pas plus que nous essayons de les contrôler ou de les manipuler. Agir ainsi ne ferait que les perturber davantage. Nous leur tiendrons plutôt tranquillement compagnie par notre présence bienveillante et inconditionnelle, notre soutien aimant, jusqu'à ce qu'ils se calment le moment venu. Nous n'avons pas besoin de dire ou de faire quoi que ce soit, mais simplement de les laisser ressentir la résonance de notre empathie.

Apprendre à identifier la Présence et demeurer en elle est l'essence même de ce processus. Dans cette nouvelle version, Michael met notamment l'accent sur ce point. Au cours des six premières semaines de la section concernant l'expérimentation, il nous montre comment reconnaître nos «parts d'ombre» et nos charges émotionnelles non résolues. Puis, il nous amène à les identifier par rapport aux parties de notre enfant intérieur qui ont été blessées. Finalement, il nous montre comment les accueillir, les maintenir et les réintégrer grâce à la Présence aimante. Dans les quatre derniers chapitres, soit du septième au dixième, nous allons encore plus en profondeur dans la Présence. Pour ce faire, Michael commence par nous indiquer comment sortir de notre mental et nous éloigner de ses intrigues, et comment nous créons les diversions et sublimations sur le plan physique. Ensuite, il nous invite plutôt à développer notre perception des ressentis – «le ressenti à l'intérieur de notre corps» comme dirait Eckhart Tolle. Ce n'est pas par l'intermédiaire de notre mental ou de notre drame émotionnel que nous pouvons ressentir et être présents à nos résonances émotionnelles non résolues.

Nous avons besoin de développer et de percevoir nos ressentis, ce que j'appelle «l'aspect vibratoire du savoir et du cœur», afin d'être en résonance avec les charges énergétiques qui maintiennent notre enfant intérieur effrayé dans un si grand déséquilibre.

Nous devons aussi apprendre à identifier les intrigues et les croyances qui maintiennent en place ces fréquences vibratoires inconfortables. Nous

commençons par reconnaître la nature originelle de ces histoires. Ensuite, nous apprenons à nous pardonner ainsi qu'aux autres en reconnaissant que nous souffrons tous de la situation inextricable qui est celle de rechercher désespérément l'amour inconditionnel auprès de sources extérieures à nous-mêmes, sources qui sont sans espoir, conditionnelles et instables. Plutôt que de se juger d'avoir ces besoins insatisfaits, nous apprenons à les accepter comme étant inévitables et leur offrons la source unique et immuable de l'amour inconditionnel, cette étreinte disponible en abondance à même notre propre Présence intérieure. Une fois que nous sommes capables de nous donner cela, nous pouvons commencer à l'offrir aux autres, aux parties de leur enfant intérieur effrayé et blessé.

Les histoires les plus difficiles à reconnaître et à libérer sont sans doute les définitions inconscientes de l'amour que nous créons pour expliquer nos premières frustrations dans ce domaine. Michael nous dit que nous possédons tous un « thème » dramatique principal, un talon d'Achille spécifique à l'amour que nous continuons à recréer et à faire revivre. Cela commence par le ressenti d'une résonance particulière, une empreinte énergétique reçue pendant l'enfance, le schéma énergétique d'une rétention, d'une résistance continue. En raison de cette empreinte, ou « charge », nous recréons en permanence les mêmes circonstances que celles de nos blessures d'enfant initiales, en espérant que cette fois nous serons en mesure de les dépasser. Malheureusement, du fait que nous attirons les mêmes types de personnages et de situations de vie, nous répétons tout simplement les mêmes drames, les mêmes pertes. C'est la « compulsion de la répétition » de Freud qui se rejoue de nouveau. Dans mon cas, mon histoire ou ma définition inconsciente de l'amour était « ici aujourd'hui, parti demain ». En raison des pertes d'amour vécues au cours de ma petite enfance, j'ai inconsciemment choisi des gens qui m'aimaient pendant un temps, mais qui m'abandonnaient inévitablement. J'ai dû d'abord reconnaître le schéma, l'histoire et ensuite m'autoriser à ressentir, accepter et libérer la charge énergétique de ce scénario de vie débilisant. J'ai dû apprendre à me donner inconditionnellement l'amour que j'avais si désespérément essayé « d'obtenir » à partir d'archétypes parentaux. Sans que ce

soit de leur faute, mes parents étaient totalement incapables de me donner ce dont j'avais besoin. Une fois que j'ai pu libérer cette histoire – ce schéma énergétique compulsif répétitif – et réintégrer dans mon être cette « charge » ou empreinte énergétique du passé, j'ai pu trouver l'amour indéfectible.

Le point culminant de l'expérience du déploiement de cette méthode se situe à la dixième semaine et s'intitule « Entrer consciemment dans le champ unifié ». Dans ce chapitre, Michael identifie de façon brillante l'objectif final de son processus de transformation : *pénétrer dans une expérience de non-dualité, demeurer dans le ressenti de l'unité dans une présence totale et indéfectible*. Il offre un certain nombre de guidances extraordinaires de cette réalité. Tout d'abord, il souligne la loi de cause à effet « demandez et vous recevrez, cherchez et vous trouverez » soutenue par la loi quantique de l'intention « il sera fait selon votre foi ». Il affirme que la qualité de nos croyances qui est ressentie par rapport à l'amour détermine inévitablement notre expérience actuelle de celui-ci. En effet, il existe une parfaite correspondance entre notre résonance intérieure concernant l'amour et les circonstances extérieures de notre vie amoureuse. Il place l'entière responsabilité créative sur nos épaules : « Chaque fois que nous ne nous sentons pas en harmonie avec la qualité de notre expérience [dans mon cas, mes situations amoureuses], il est de notre responsabilité d'intégrer l'empreinte qui est à l'origine de cette situation. »

Par la suite, Michael explique comment et pourquoi, bien que nous vivions continuellement dans le « champ unifié de l'expérience humaine », nous connaissons la séparation et le non-amour, l'isolement et la solitude. Il mentionne que tant que chacun de nous est sous l'impression d'avoir un cerveau, un corps physique, un corps émotionnel et vibratoire « séparé », il ressent un « vide » entre lui et les autres. Le monde prend naissance au sein de ce vide, de cet espace se situant entre ces formes apparemment différentes. Nous commençons alors à accorder de l'importance et de la signification aux objets ou aux choses que nous plaçons au cœur de ce vide. De cette manière, notre focus mental, émotionnel et physique se matérialise dans les personnes et les objets individuels qui semblent créer notre

monde ainsi que le vide existant entre nous qui maintient le tout. Tant que nous percevrons les choses de cette manière, nous continuerons à nous sentir séparés, distincts et isolés. Ce qui est au-dedans se reflète au-dehors. Toutefois, lorsque nous apprenons à être présents, à accepter et à calmer le mental et ses charges émotionnelles, nous pouvons alors ressentir tout doucement le champ unifié de la Présence, qui est l'essence même de qui nous sommes. Mais également, la présence de ce champ unifié qui se situe à l'extérieur de nous, sous-tendant des formes apparemment différentes et séparées qui nous paraissent lointaines et isolées. Ensuite, vient la «Présence partagée» que nous avons tous en commun et qui se trouve à l'intérieur de ce champ unifié. Cette *unité dans la diversité* qui nous relie et nous soutient dans notre prise de conscience et notre reconnaissance de la dynamique fondamentale et durable de l'être. Finalement, nous invitons la conscience de la Présence à être continuellement avec nous, en la reconnaissant et en la célébrant dans le *ici et maintenant*. Nous activons cela par la loi de cause à effet en recherchant consciemment par l'expérimentation les preuves que nous sommes un corps unifié, une matrice mentale unifiée, un cœur unifié et un champ vibratoire unifié. En recherchant des preuves de cela, nous l'appréhendons, car les états de cause à effet que nous percevons sont ce que nous recherchons. Tandis que nous cherchons en permanence à «voir et à apprécier la Présence», il nous est donné des occasions incessantes de la ressentir et de la célébrer à la fois dans sa globalité et dans son expression unique et individuelle en cet instant précis. Bien que ces idées et transmissions apparaissent dans la première édition du *Processus de la Présence*, elles sont beaucoup plus claires et cohérentes dans la version révisée, avec ses ajouts, ses suppressions et sa restructuration.

À la fin de cette version, Michael a ajouté un «cadeau d'adieu» en concluant avec une méditation qu'il nous recommande de faire chaque jour pour nous aider à rester connectés avec le ressenti de la Présence. En nous permettant de ressentir et d'écouter le souffle, de donner un sens et de vivre l'étendue du vide entre l'inhalation et l'expiration, d'entrer en résonance avec les différentes sensations survenant dans le champ qui

nous entoure. Pour ce faire, nous devons focaliser ostensiblement notre attention sur le troisième œil et les sons vibrants d'abord à l'extérieur... puis à l'intérieur. Il nous invite à connaître intimement et à respecter cette présence vivante en étant « avec », « en » et « comme » elle. En nous faisant simultanément répéter le mantra intentionnel *Je suis ici... maintenant dans ce qui est*, il nous permet également de créer et de vivre l'expérience à laquelle nous aspirons, c'est-à-dire *exprimer, faire et être cela*. Il nous montre que nous pouvons instantanément pénétrer dans le royaume de la Présence en nous en rappelant et en l'honorant chaque fois que nous le souhaitons. Bien que nous puissions avoir besoin de retourner travailler sur nos ombres de temps à autre, il désire que nous gardions notre focalisation sur notre identité véritable et impérissable, sur la lumière vibrante et la joie du grand Soi, la Présence divine éternelle existant à l'intérieur et tout autour de nous en tant que champ quantique unifié.

(Bill) Gorakh Hayashi

Professeur de sciences humaines et de psychologie

Université Columbia à Chicago

PRÉFACE

APRÈS AVOIR TRAVAILLÉ avec la respiration transformatrice pendant plus de 35 ans et dirigé la plus grande école au monde dédiée au souffle, j'ai découvert *Le processus de la Présence* que j'ai commencé il y a un an environ. Après avoir expérimenté les deux premiers cycles, j'ai réalisé qu'il était le chaînon manquant dans le travail de la respiration transformatrice.

Ce fut un agréable cadeau et un honneur de réaliser la préface de la nouvelle édition de cet ouvrage de Michael Brown et donc d'accomplir le processus une troisième fois à l'aide de ce nouveau texte.

J'ai été absolument émerveillée par ce que cette méthode a apporté à ma vie ainsi qu'au travail que j'accomplis, soit la formation annuelle de plusieurs centaines d'«accompagnants du souffle», ainsi qu'un travail direct avec des milliers de nouvelles personnes venant apprendre à respirer de manière consciente. Ce fut également remarquable d'observer les changements chez ces personnes et ceux qui les accompagnent et tout aussi remarquable est le résultat de leur travail de participation au processus de la Présence.

Fait intéressant, j'ai remarqué un grand changement au sein de mon expérience après avoir accompli deux fois le cycle du processus de la Présence avec la première édition et une troisième fois avec la nouvelle édition, nettement améliorée.

Il apparaît que la nouvelle version est non seulement plus facile à lire et ses concepts plus aisés à intégrer, mais qu'elle va droit au but et m'a ainsi conduite plus profondément en moi. À mon sens, cela reflète réellement

une plus grande clarté de conscience chez l'auteur, qui est transmise dans cette nouvelle édition.

J'ai également observé que les degrés de mon intégration émotionnelle ont augmenté en intensité. Cette nouvelle version m'a paru aller directement à la source de mon corps émotionnel et m'a conduite vers de nouveaux lieux de guérison et de liberté. Elle m'a emmenée au plus profond de mes inhibitions passées et m'a m'offert la résolution finale d'un grand nombre de vieux schémas émotionnels et comportementaux.

La nouvelle édition du *Processus de la Présence* est un don et même une nécessité pour tous ceux qui veulent vraiment faire l'expérience de la Présence plus en profondeur.

Elle nous offre une voie puissante et précise et nous conduit vers une existence véritablement emplie de joie.

Merci, Michael.

Dans la respiration de l'amour

Judith Kravitz, Ph.D.

Fondatrice et directrice de la Fondation

La Respiration Transformatrice

(Transformational Breath Foundation)

RÉVEIL

IL EST PROFONDÉMENT SATISFAISANT de savoir que *Le processus de la Présence* est à votre disposition. Ce processus est conçu pour accueillir toute personne qui choisit de se reconnecter avec notre Présence commune. Le processus est sûr, doux et facile à suivre. Ses bénéfices sont réels et ses effets sont durables. C'est un voyage guidé qui nous offre des techniques pratiques et les outils de perception nécessaires pour extraire notre attention des pièges d'une mentalité basée sur le temps, qui nous permet de progressivement entrer à nouveau dans le moment présent où notre expérience se déroule.

Le processus de la Présence est le résultat d'une quête qui a commencé consciemment dans le désert d'Arizona en 1996. Ce fut là, sans doute pour la première fois depuis ma plus tendre enfance, que je me suis uni à mon *Être* authentique et que j'ai expérimenté le profond rayonnement d'une telle communion. Tout au long de ce texte, je réfère à cet *Être* authentique comme étant «la Présence» et j'appelle «la conscience du moment présent» cette expérience rayonnante qui devient possible lorsque cette divine essence prend les rênes de notre vie.

Avant que ces rencontres avec mon *Être* ne se produisent, j'avais été préoccupé pendant près de dix ans, ayant dû faire face à une douloureuse maladie neurologique aigüe appelée «la maladie de Horton», et chercher à m'en guérir. Cette maladie, qui avait commencé en 1987, se manifestait quotidiennement par de nombreux moments d'atroces souffrances. Il n'est pas nécessaire que j'entre dans les détails concernant les symptômes, sinon pour partager le fait que l'un des plus grands neurochirurgiens d'Afrique du Sud m'a avoué qu'on ne connaissait pas les causes de cette maladie et

qu'il n'existait aucun traitement. Ce spécialiste m'a également averti qu'étant donné la gravité de ma maladie, j'étais susceptible de devenir dépendant de drogues, voire d'être suicidaire.

Dans ma tentative de trouver un soulagement, j'ai d'abord utilisé une variété d'ordonnances médicales. Comme mon désespoir augmentait, j'ai exploré un grand nombre de moyens alternatifs, m'ouvrant à tout ce qui promettait une chance de guérison. Cela a englobé des injections de cortisone au visage, l'extraction de mes dents de sagesse, une visite chez un sangoma xhosa sud-africain, ainsi que d'autres rencontres fascinantes avec des «guérisseurs». Rien ne m'a apporté de soulagement, de libération ou de solution.

En 1994, après avoir poursuivi pendant des années d'interminables voies qui ne menaient nulle part, j'ai été confronté à la possibilité que rien ni personne «là-bas à l'extérieur» ne pourrait soulager ma souffrance. À ce stade, mes options se résumaient à *rester — ou partir*.

Comme je n'étais pas encore prêt à mourir, je me suis lancé dans une quête afin de me guérir *moi-même*. Cela a commencé par l'étude du massage suédois et l'obtention de mon diplôme de maître reiki. Tandis que j'expérimentais sur moi diverses techniques physiques, mentales et émotionnelles, j'ai découvert que lorsque je maintenais ce que j'appelais alors «une haute fréquence énergétique personnelle», je diminuais de manière considérable l'intensité de ma douleur et la fréquence de ses réapparitions. Ce fut le premier murmure de ce que j'appelle aujourd'hui la *conscience du moment présent*.

Ma première rencontre significative avec la Présence et le rayonnement de la conscience du moment présent eut lieu en 1996 dans une hutte de sudation à Tuscon en Arizona, sous la guidance d'un homme médecine indien Yaqui. Je n'oublierai jamais la manière dont j'ai rampé sur mes mains et mes genoux pour sortir de la hutte de sudation après un voyage de deux heures dans la chaleur, la vapeur, les tambours, les chants et les prières. Alors que je me tenais là dans l'air frais de la nuit, tout s'est mis à vibrer harmonieusement avec la vie, à l'intérieur et tout autour de moi —

c'était comme si je venais tout juste de naître. Ce moment particulier fut l'avant-goût de ce que j'ai ressenti comme étant « mon entrée » dans la vie.

Après avoir quitté la hutte de sudation, je suis resté longtemps dans la nuit auprès du feu crépitant, dans un silence respectueux, ressentant mon sang chaud circuler dans mes veines, ma respiration vive massant mes poumons et le rythme réconfortant de mon cœur. Pendant les heures qui ont suivi, j'ai expérimenté une connexion directe avec la Présence et le rayonnement de cet *Être* vibrant dans chacune des cellules de mon corps physique, qui, je le comprends à ce jour, est tout simplement un véhicule pour la manifestation de la Présence. En effet, je me réfère souvent au corps comme « le véhicule du corps », donc lorsque j'utilise le mot « corps » dans ce texte, c'est dans le sens du corps en tant que véhicule.

Ma seconde rencontre avec la Présence et la conscience du moment présent eut lieu quelques mois plus tard, facilitée par l'ingestion d'une infusion de peyotl. Le peyotl est l'une des substances les plus alcalines sur la planète. C'est également, et indiscutablement, l'un des liquides au goût le plus infect que ma bouche ait jamais rencontré ! Les Amérindiens autochtones qui ingèrent cette plante comme sacrement au cours de leurs cérémonies au sein de la Native American Church (l'Église des Amérindiens) s'y réfèrent comme étant « la médecine ». Ma première expérience d'ingestion de cette substance fut profonde. Après une heure de malaises empirant et de nausées, je me suis éveillé en ayant l'impression de sortir d'un rêve profond et obscur dans une expérience de conscience du moment présent. J'ai expérimenté, bien qu'il fût fugace, l'indéniable sentiment d'unité qui se produit en se connectant intimement à la Présence. Je me suis senti physiquement présent, mentalement clair, émotionnellement équilibré et « en harmonie » vibratoire.

Comme lors de ma première expérience dans la hutte de sudation, le fait d'avoir pu ressentir et communier consciemment avec la Présence tout au long de cette expérience avec le peyotl m'a réuni avec la précieuse partie de ma nature authentique qui avait été obscurcie par le bruit, l'hyperactivité et les distractions de la vie quotidienne. Le peyotl m'a permis de traverser un voile de perception de l'autre côté duquel la vie se révèle comme

une unique Présence intime, intelligente et commune à tous. J'ai vu comment la beauté lumineuse du monde naturel, une beauté à couper le souffle, nous est cachée par nos préoccupations dues à nos traumatismes passés, à nos projections emplies de craintes pour le futur.

À cet instant, j'ai pris conscience que ma douloureuse maladie se révélait non pas mon ennemie, mais mon amie et mon accompagnatrice. C'était la Présence qui me demandait de revenir de l'état dans lequel j'avais inconsciemment attaché mon intention au réseau mental du temps, entraînant la dispersion de mon attention.

Lors de cette rencontre avec « la médecine », il est devenu évident que la plus importante quête que je pouvais entreprendre serait de découvrir une manière concrète d'accroître mon expérience de la conscience du moment présent. À moins que je ne découvre un moyen d'accomplir cela pour moi-même, mon utilité aux autres resterait limitée puisque je n'étais *pas authentique*.

Il était également évident que des expériences telles que les huttes de sudation et le peyotl n'étaient pas à la portée de tout le monde. Les mécanismes d'un voyage dans la conscience du moment présent doivent être aussi naturels que possible – un chemin que tout le monde peut suivre, quelles que soient les situations. L'une des questions que j'ai posée à la Présence fut donc : *Comment la conscience du moment présent peut-elle être réalisée essentiellement par un travail intérieur au lieu de dépendre de conditions extérieures, de substances, d'outils, de cérémonies, de rites et de rituels ?*

La première indication pour y arriver m'a été révélée au cours de la même année : je fus introduit à la technique évidente, mais quelque peu oubliée, de la respiration consciente et connectée. La respiration consciente et connectée est une pratique de respiration délibérée, sans pause significative entre notre inspiration et notre expiration. En d'autres mots, il n'y a pas d'arrêt entre les respirations.

Après mes quelques premières séances de respiration consciente et connectée, je me suis aperçu qu'utiliser cette modalité produisait un sentiment croissant de bien-être acquis grâce à l'augmentation de la présence personnelle. Pour des raisons que je n'ai alors pas comprises, cette respira-

tion conduisait également à une diminution progressive, mais régulière, de l'intensité de ma douleur physique. Pour la première fois depuis de nombreuses années, j'ai ressenti une lueur d'espoir quant à une véritable solution pour la maladie de Horton dont je souffrais.

Ces séances de respiration apportaient également des intuitions fulgurantes. Par exemple, en me permettant d'expérimenter des moments de détachement par rapport à mes activités routinières quotidiennes. Cette pratique de respiration naturelle m'a aidé à discerner la nette différence entre ce qu'est la Présence et le déroulement de mon expérience humaine. Pour identifier cette différence, je n'ai pas eu la capacité de perception avant de commencer la respiration consciente et connectée. J'étais tellement empêtré dans ma vie de tous les jours que ce que je traversais était devenu l'alpha et l'oméga de ce à quoi je m'identifiais.

En utilisant cette technique de respiration, j'ai peu à peu remarqué que chaque fois que je rencontrais la Présence, je connaissais l'unité et la plénitude de l'être. C'était une expérience de paix sans effort dans laquelle j'étais en parfaite harmonie avec tout ce qui transpirait dans ma vie. J'ai compris que c'était le déroulement continu de mon *expérience* physique, mentale et émotionnelle qui était devenu extrêmement déséquilibré et nécessitait un ajustement, et non pas ce que je *suis* en réalité. La notion que «notre Présence puisse avoir besoin d'être guérie» s'est révélée comique.

En utilisant la respiration consciente et connectée afin de devenir de plus en plus présent, je me suis retrouvé à faire des choix qui ont restauré mon sentiment de bien-être. Par exemple, j'ai commencé à répondre aux situations au lieu d'y réagir. Ce simple changement dans mon comportement a influencé chaque facette de mon expérience. Mes rencontres avec le monde extérieur qui m'entourait, dont les gens, ont manifesté de plus en plus d'harmonie ainsi qu'un sentiment de réconfort.

Dans un même temps, l'intensité de ma douloureuse maladie a continué à s'apaiser. Après avoir souffert pendant des années de cette douleur neurologique atroce – ainsi que de la frustration, l'anxiété, la colère, le chagrin et la dépression engendrés – j'ai vu une lumière briller dans l'obscurité.

Il m'est apparu qu'il n'existait pas de plus grand outil de guérison à ma disposition que la respiration consciente et connectée permettant la conscience de la Présence. Pour découvrir et approfondir cet outil et en observer de près les effets, j'ai commencé à accompagner d'autres personnes dans cette pratique. L'autre intuition-clé qui m'est venue fut que mon intention de me guérir – de « me débarrasser de mon inconfort » – était erronée. Était-ce la raison pour laquelle je n'avais pas réussi à guérir malgré tous mes efforts? À un certain moment, j'ai arrêté d'employer le mot « guérir » par rapport au fait que quelque chose n'allait pas et avait besoin d'être « réparé ». Je me suis mis à utiliser de préférence le mot « intégrer » qui, pour moi, signifiait qu'une partie de mon expérience était inconsciente – c'est-à-dire que je résistais, que je contrôlais et que cette partie était endormie – et demandait à être intégrée dans le Tout. Alors que la guérison signifiait que j'excluais quelque chose de mon expérience, l'intégration signifiait que j'embrassais tout ce que j'expérimentais.

Ces moments importants dans lesquels j'ai été introduit à la conscience du moment présent sont devenus un repère par lequel j'ai mesuré mes futures explorations dans ce qui s'est avéré être pour moi *l'art de l'intégration*. Lorsque j'explorais quelque chose qui conduisait à une élévation de la conscience du moment présent, je l'embrassais comme étant authentique. Dans le cas contraire, je ne m'y attardais pas. À ce jour, l'expérience de la conscience du moment présent demeure mon baromètre de confiance, car celui-ci m'aide à balayer les activités inefficaces et les modalités séduisantes, mais impuissantes, qui ne sont rien d'autre qu'une façade.

En plus d'explorer sérieusement la respiration consciente et connectée, j'ai également commencé à faire des recherches sur le paradigme chamanique. Pendant plus de quatre ans, j'ai été apprenti en tant que gardien du feu au sein de la Native American Peyote Church (Église amérindienne du Peyotl). J'ai également traversé la frontière de l'Arizona vers le Mexique et participé à des cérémonies avec des Indiens Huichol, ancêtres pratiquant toujours la « Voie du Peyotl ». Chaque fois que l'occasion s'est présentée, je suis devenu moi-même le laboratoire de mes expérimentations

d'activation de la conscience du moment présent et mes expériences ultérieures sont, pour leur part, devenues le terrain d'observation des effets du fait d'être présent.

Ce périple personnel peut sembler romanesque pour certains et il est vrai que j'ai vécu beaucoup de bons moments sur la route. Cependant, cela a rarement été facile et le chemin fut souvent obscur. Au départ, il n'existait aucun point de référence pour communiquer aux autres ce qu'étaient la Présence et la conscience du moment présent. Je n'avais pas le vocabulaire pour expliquer ce que j'étais en train de découvrir et ce que je cherchais à accomplir. J'ai mis un pied devant l'autre, suivant des traces qui souvent n'avaient de sens que pour moi.

Il y eut de nombreuses occasions où je fus confus et découragé. Il y eut des moments où j'ai douté de mes intuitions. Heureusement, j'ai toujours trouvé un moyen de me reconnecter à ma quête : en rétablissant une connexion consciente avec ma respiration et en entrant de nouveau dans le rayonnement de la Présence. Chaque fois que j'ai fait cela, je me suis rappelé la simplicité de ma quête. À l'époque, j'étais incapable de le verbaliser, aujourd'hui je le peux : *comment puis-je devenir de plus en plus présent de manière à laisser une trace pour ceux qui désirent aussi se révéler à eux-mêmes par leur expérience de vie ?*

Je n'avais pas réalisé qu'en fait, en m'embarquant dans une telle quête, je recherchais un *procédé spécifique*. Toutefois, avec le recul, j'ai compris que c'était le résultat de mon intuition. Effectivement, j'ai été conduit par diverses expériences à découvrir des techniques pratiques, des outils de perception et de profonds éclaircissements qui ont évolué jusqu'à devenir aujourd'hui *Le processus de la Présence*.

Essentiellement, j'ai « amené » mon intention de me réunifier avec la Présence et d'atteindre, hors du plan mental, la conscience du moment présent. Je l'ai fait en ancrant celle-ci sur terre sous la forme d'un processus pratique, méthodique et intégré, équilibrant ainsi les aspects physique, mental et émotionnel de notre expérience.

En 2002, après neuf ans d'absence loin de l'Afrique du Sud, je suis rentré en sachant que j'avais accompli le premier pas de ma quête : *l'acqui-*

sition d'outils de base pour un procédé permettant l'activation, le maintien et la continuation du processus afin d'accroître la conscience du moment présent. Plus tard cette année-là, quinze ans après m'être écroulé au bord d'une route dans le Transkei lors de ma première crise de maladie de Horton, j'ai commencé à vivre consciemment ma mission en partageant *Le processus de la Présence* avec les autres.

Peu importe le nombre de personnes que j'ai personnellement accompagnées avec ce processus ou combien de fois je l'ai partagé par l'entremise de consignes et par la suite par des écrits, je demeure toujours dans l'émerveillement de ce qu'il accomplit pour toute personne prête à l'entreprendre. Cette méthode est sans contredit une perle rare. Elle nous offre une approche méthodique pour résoudre des traumatismes passés non intégrés et des projections de peurs sur l'avenir qui nous distraient de la possibilité de connaître ce que nous avons tous en commun : *la Présence et l'expérience profonde de vivre dans la conscience du moment présent.*

Le processus de la Présence est une invitation à prendre un chemin nous libérant de la prison de la distraction mentale inconsciente. J'ai été témoin de la manière dont tous ceux qui se sont engagés à mener ce voyage à terme perçoivent leur renaissance et deviennent éventuellement des ambassadeurs de la vie. Aujourd'hui, ils vivent au sein de leur famille et de leur communauté en tant que véritables artisans de la paix.

Après avoir accompagné pendant quatre ans de manière intensive d'autres personnes afin qu'elles puissent faire l'expérience du processus, il est devenu clair pour moi que la possibilité de former des « facilitateurs » au processus de la Présence n'était pas une approche que j'avais envie de prendre. Il m'apparaît qu'une telle approche ouvre la porte à ce que l'impact de ce procédé soit amoindri, que sa complexité soit mal interprétée ou encore qu'elle soit transformée par ceux qui se disent des spécialistes en tout ce qui concerne la *business* de la « spiritualité » et qui cherchent un moyen de faire de l'argent. J'ai réalisé par expérience que seule la vie elle-même peut nous préparer à avoir l'intégrité d'être le facilitateur de quelqu'un et qu'elle accomplit cela en nous invitant à d'abord développer cette intégrité en nous accompagnant *nous-mêmes*. En accord avec cette

idée, Le processus de la Présence se focalise alors sur *l'art de l'auto-accompagnement*.

Mon intention est que ce procédé soit un outil d'intégration émotionnelle accessible à chacun. Par conséquent, au lieu de le transformer en une modalité qui devrait être partagée grâce à des accompagnants qui auraient été formés, j'ai choisi qu'il puisse vous être directement accessible par ce livre. De cette manière, vous l'aurez dans sa forme la plus pure. *Le processus de la Présence* est écrit et présenté d'une manière qui *vous* permettra de devenir le facilitateur de *votre* voyage dans la conscience du moment présent.

Maintenant, toute personne cherchant à s'éveiller de la malédiction déstabilisante de la mentalité basée sur le temps a accès à ce processus pour le prix d'un livre. Cela étant dit, je vous encourage tout de même à être des compagnons de route les uns pour les autres tandis que vous vous embarquez dans ce magnifique voyage. *Puisse l'essence de cette camaraderie entre vous être expérimentée par l'exemple, libre de toute prétendue autorité.*

Je suis dans la gratitude envers les enseignants qui m'ont offert leur expérience afin que je puisse découvrir ce profond procédé. Il permet à la Présence et à la conscience du moment présent d'être expérimentées par tous sans avoir à emprunter le long et difficile chemin qui fut le mien.

Avec le recul, je m'aperçois qu'une grande partie de mon voyage concernait l'apprentissage de ce qu'il ne faut *pas* faire. En suivant les simples consignes de ce livre, vous naviguerez sur le chemin qui mène au cœur de l'expérience de la Présence, et ce, sans perdre de temps, dépenser de l'énergie inutilement ou encore explorer les conséquences d'une intention mensongère.

Il est également évident pour moi que même si une utilisation respectueuse des plantes médicinales et la participation à des cérémonies activent une prise de conscience de la Présence, pour la plupart d'entre nous, ces outils peuvent être au mieux considérés comme des poteaux indicateurs et non pas comme le chemin en lui-même. Très peu de gens sont appelés à adopter le mode de vie des «hommes médecine». Je considère ces outils, ces cérémonies, ces médecines et leurs fidèles gardiens comme des alliés.

Ce sera toujours ma façon de les voir. Je sais qu'ils ont été placés sur notre route afin de nous aider à nous souvenir de ce qui a été oublié et de nous offrir un regard sur ce qui est possible. Cependant, je n'adhère pas à leur approche qui dit que c'est *une voie accessible à tout le monde*. Les mécanismes d'*une voie accessible à tous* sont déjà intégrés en chacun de nous, révélés par l'entremise d'un dessein intérieur, d'un plan délibéré et d'un héritage acquis.

Bien que les rituels et les substances ingérées stimulent une prise de conscience de la Présence et nous permettent d'expérimenter la conscience du moment présent, nous offrant ainsi un regard important sur l'évolution de l'humanité, leur impact se désintègre après un certain temps. Étant donné qu'ils n'encouragent pas forcément l'expérience d'accompagnement au jour le jour nécessaire pour soutenir la conscience, ils sont potentiellement aussi trompeurs qu'ils peuvent être utiles. En conséquence, ceux qui utilisent cette approche de manière répétitive pour accomplir et soutenir la conscience sans utiliser simultanément la volonté et la discipline afin de développer cette capacité naturellement, risquent de succomber à la contradiction de *développer une dépendance extérieure au nom du développement intérieur*.

Selon mon expérience, pour la plupart d'entre nous le développement d'une véritable relation avec la Présence et la conscience du moment présent s'accomplit le mieux et d'une façon naturelle en y accédant de manière consciente et sobre. On y arrive par une discipline soutenue et par une volonté personnelle sans cesse grandissante.

Atteindre la conscience du moment présent est une manière de vivre, une approche quotidienne de la vie sur cette planète et pas une solution unique et rapide. *C'est un voyage et non une destination*. Cette approche naturelle rend cette méthode désormais possible pour tous. Elle ouvre la voie pour que nous puissions revenir à notre état authentique d'une manière qui ne nécessite aucun instrument ni aucune activité extérieurs – aucune cérémonie ou croyance ni aucun rite et dogme élaborés. Elle demande seulement une utilisation consciente et disciplinée de l'attention et de l'intention. Entrer dans ce processus par l'expérimentation – et pour

nombre d'entre nous, en le répétant trois fois – active progressivement la capacité que nous avons tous en commun d'accroître notre prise de conscience de la Présence et du rayonnement de la conscience du moment présent qui en découle. Ceci peut être accompli à présent en toute sécurité au sein du cadre de notre expérience quotidienne, peu importe où et comment nous sommes situés dans ce monde complexe où tout va si vite. Cela ne demande, à aucun stade, de quitter l'endroit où notre destinée nous a placés.

Le processus de la Présence nous introduit également à un concept étranger à ce monde aux conditions changeantes, qui est : *pour la Présence, aucune difficulté n'est insurmontable*. Par cela je veux dire que la Présence possède la capacité miraculeuse de manifester au sein de notre expérience quotidienne les circonstances exactes nécessaires pour intégrer le dysfonctionnement qui nous empêche actuellement d'expérimenter la conscience du moment présent.

Comme beaucoup d'entre vous qui sont amenés à lire cet ouvrage, je suis entré dans cette aventure à cause des symptômes de mon inconfort. Du fait de ma souffrance, je me suis tourné intérieurement afin de rechercher ce qui causait ma détresse. J'ai pu être personnellement témoin de l'impact de ce processus sur les maladies symptomatiques, sur moi-même et sur les autres – maladies telles que la dépression, les phobies, les dépendances aux drogues et à l'alcool, le chagrin, la colère, la peur, les allergies, le manque et de nombreux autres indicateurs extérieurs d'inconforts intérieurs. Ce texte aide également à réparer les blessures physiques, à améliorer les capacités sportives et créatives, et vivifie les pratiques allant du yoga à la méditation.

Ce processus démontre que ce sont nos profondes empreintes émotionnelles refoulées qui nous distraient inconsciemment d'une prise de conscience du présent. Ce sont les états de confusion mentale conduisant aux manifestations physiques d'inconfort qui deviennent les symptômes de la maladie.

Par essence, *Le processus de la Présence* est un chemin concret qui nous guide et nous amène à prendre la responsabilité de l'intégration de nos

blocages émotionnels. En d'autres mots, c'est un chemin pour «grandir» en toute conscience.

Lorsque nous amorçons délibérément l'intégration émotionnelle, nous réalisons immanquablement que le grand cadeau de ce processus n'est pas le soulagement symptomatique qu'il offre souvent, mais la capacité dont il nous dote de pouvoir assumer la pleine responsabilité de déterminer la qualité de notre expérience tout entière.

S'engager intimement avec la Présence et accroître la conscience du moment présent est un voyage profondément gratifiant qui semble ne connaître aucune limite. Il se poursuit aujourd'hui pour moi avec la même résonance intime que lorsque j'ai débuté avec mes expériences dans les huttes de sudation et avec le peyotl. Il active une *façon d'être* qui permet de répondre à la vie au lieu d'y réagir. Il nous mène vers la prise de conscience de ce que nous partageons plutôt que de nous focaliser sur les choses nous menant à expérimenter la séparation. À moins de commencer de façon consciente notre voyage personnel dans la conscience du moment présent, l'expérience de la Présence demeure cachée par les exigences et les distractions du monde extérieur.

Activer une expérience consciente de la Présence est l'un des plus grands cadeaux que nous puissions nous offrir. C'est également une manière responsable de contribuer à l'humanité, car en entrant dans la conscience du moment présent nous apportons l'immense potentiel de la Présence au cœur de toutes nos interactions et activités.

C'est aussi une invitation à activer notre Présence commune, lui permettant de nous guider vers la conscience approfondie de *ce qui Est*. C'est un cadeau qui nous permet de transformer notre perception des possibilités de l'existence. Pour cette raison, il est recommandé de ne pas se précipiter ni dans la lecture du livre ni au cours du processus. Nous ne sommes pas mieux servis lorsque nous sommes conduits par le désespoir «d'en finir au plus vite».

Il n'est pas utile de considérer cette méthode comme quelque chose que nous sommes tenus d'accomplir pour arriver ailleurs. Tout ce que nous recherchons est déjà là et disponible à l'intérieur de nous.

Effectivement, il est vrai que j'ai réussi à résoudre l'état émotionnel qui se manifestait par ma douloureuse maladie neurologique. J'ai accompli cela en entrant dans une relation intime avec la Présence et en permettant à cette « connaissance intérieure » de devenir mon guide au sein de la conscience du moment présent.

Cette même qualité toute-puissante réside également en vous, car c'est ce que nous partageons – un aspect de ce que nous *sommes*. Cet état d'*Être* vous est facilement accessible.

Puisse ce voyage magique, mystique et mystérieux bénir la qualité de toute votre expérience comme il l'a fait pour moi – et pour les nombreuses personnes qui ont déjà accepté l'invitation de se révéler totalement au cœur de leur expérience.

Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, la conscience du moment présent est une frontière inconnue au même titre qu'elle est une porte constamment ouverte sur notre libération personnelle. La Présence est le guide de confiance dans notre engagement et notre persévérance. Comme vous, je suis un explorateur curieux. Plus loin, plus profond, plus haut.

Je vous remercie de vous faire ce cadeau.

Ma sincère amitié,

Michael

1^{re} PARTIE

S'HARMONISER AU MOMENT PRÉSENT

CE TEXTE EST CONÇU pour faciliter l'expérience du procédé appelé Le processus de la Présence. En le lisant, nous sommes doucement amenés dans ce processus, invités à l'expérimenter et guidés vers la transformation de notre vie quotidienne.

En faisant l'expérience de la Présence, nous devenons présents.

En accomplissant ce processus, nous sommes formés à être les propres accompagnants de notre voyage continuels vers la conscience du moment présent. Nous sommes reconnectés à un aspect de notre Être qui est en permanence à notre disposition pour nous guider, ce qui nous libère de devoir rechercher cette guidance auprès de sources extérieures.

Le processus de la Présence est un voyage que nous entreprenons à l'intérieur de nous-mêmes. Il nous amène vers des souvenirs oubliés et dans un territoire émotionnel inconnu. Ce faisant, il nous donne les moyens d'intégrer la crainte, la colère et la douleur enfouies qui s'infiltrèrent dans notre expérience quotidienne. Ce terrain émotionnel peut au départ nous paraître étranger, mais c'est ce paysage énergétique oublié qui nous réunit avec notre innocence inhérente, notre joie et notre créativité.

Même s'il peut nous sembler que nous entreprenons ce voyage seuls, nous ne le sommes pas. La 1^{re} partie du texte nous aide à en prendre conscience puisqu'elle est écrite pour éveiller une relation directe avec la Présence. Bien que nous ne puissions savoir où nous nous dirigeons en ce moment même ni comment nous allons trouver la bonne direction, il existe un aspect de notre Être qui le sait parce que lui sait tout. C'est lui qui nous invite à nous engager sur cette voie intérieure.

Cette Présence sait ce que nous recherchons et ce qui est nécessaire pour l'atteindre.

La Présence est notre alliée et notre compagne la plus proche, notre champion et notre garde d'honneur. Elle porte notre drapeau et nos couleurs. Elle nous stimule avec enthousiasme et elle est là pour nous accueillir alors que nous accédons à la conscience du moment présent.

La 1^{re} partie du processus nous prépare à être réceptifs à la communication de la Présence. En lisant cette information, nous apprenons le langage de l'authenticité qui est la langue dans laquelle la Présence communique.

Il n'est pas nécessaire de mémoriser quelque partie de ce matériel écrit. Cependant, il est dans notre intérêt de lire ce texte aussi souvent que possible, en particulier dans des moments de calme, quand nous nous sentons détendus et réceptifs.

Si, à un certain point, nous nous sentons dépassés, c'est un indicateur que nous devrions fermer le livre et nous accorder l'espace pour intégrer ce que nous sommes en train de lire. Dans ce contexte, « l'intégration » signifie nous offrir à nous-mêmes le calme et l'espace pour laisser pénétrer physiquement, mentalement et émotionnellement ce que nous sommes en train de lire, tout en assimilant l'expérience que ce texte met en mouvement pour pouvoir absorber la nourriture qu'elle nous offre. En conséquence, permettez-moi de souligner à nouveau que nous ne sommes pas pressés. Il est essentiel que nous lisions ces mots avec attention et que nous nous laissions le temps nécessaire pour les assimiler.

En conséquence, pour être accessible à tous, Le processus de la Présence a deux façons d'y accéder : par *l'introduction* et par *l'expérimentation*. Pour s'y introduire, il s'agit de simplement d'en faire la lecture. Pour l'expérimenter, il faut mettre en pratique un procédé qui se déroule de manière progressive sur une période de dix semaines. La 1^{re} partie de ce livre nous aide à faire un choix éclairé quant aux possibilités qui nous conviennent le mieux. La 2^e partie nous aligne sur l'intention générale du processus, ouvrant la porte et montrant le chemin. En formulant notre intention, en concentrant notre attention et en activant notre guidance intérieure, cette partie nous prépare et nous encourage.

Qu'est-ce que la conscience du moment présent ?

La conscience du moment présent est un état d'être et non pas quelque chose que nous faisons. La définition la plus simple de la conscience du moment présent pour chacun est : *être pleinement conscient du moment dans lequel il se trouve ou être présent dans l'instant.*

L'accent est mis non pas sur le moment, mais sur l'Être que nous amenons dans notre expérience de vie lorsque nous accordons toute notre attention à l'instant.

Lorsque notre expérience est empreinte de reconnaissance, c'est un indicateur fiable que nous sommes entrés dans la conscience du moment présent, peu importe à quel point l'expérience nous paraît confortable ou non à ce moment.

Lorsque je parle de reconnaissance, je ne parle pas du genre de gratitude basée sur la comparaison, comme le sentiment d'être reconnaissant parce que nous sommes en meilleure santé ou que nous sommes plus riches qu'un autre. Ce n'est pas non plus le genre de gratitude qui provient du fait que la vie se déploie comme nous le voulons et que tout est facile. C'est plutôt une gratitude qui n'a pas besoin de raison d'être – la gratitude pour l'invitation, pour le voyage et pour le don de la vie elle-même.

La reconnaissance est l'unique point de référence sur lequel nous pouvons compter comme indicateur du degré de présence à notre expérience. Lorsqu'il y a absence de gratitude envers la vie elle-même, c'est que nous nous sommes éloignés du présent pour entrer dans un état mental illusoire appelé « le temps ».

Puisque nous sommes nés au sein d'une culture existant presque entièrement à l'intérieur d'un monde basé sur le temps, peu d'entre nous sont capables d'être continuellement présents. C'est le fléau de la civilisation moderne. Nous avons soif de progrès, mais dans de nombreux cas ce progrès mène à une telle structuration de la vie que nous ne sommes plus tenus d'être présents lorsque les événements se produisent. Plus notre expérience devient automatisée, moins nous nous engageons dans l'art de vivre.

Dans le monde du temps, c'est un défi de ressentir de la reconnaissance car rien ne semble se dérouler de la manière dont nous « pensons » que cela devrait se faire. Le passé détient ses regrets, l'avenir détient sa promesse d'une amélioration, alors que le moment présent nécessite une adaptation constante.

Par conséquent, nous passons nos moments éveillés à réfléchir sur ce qui n'a pas fonctionné dans le passé et à planifier les ajustements que nous estimons nécessaires afin d'atteindre la paix et l'épanouissement recherchés. Du fait que ces ajustements sont orientés vers un « lendemain meilleur », nous avons oublié comment vivre un aujourd'hui qui ait du sens. En conséquence, l'expérience que nous vivons dans l'instant est simplement considérée comme un moyen que justifie la fin. Puisque nous n'avons pas accès à une expérience différente avec laquelle nous pourrions comparer notre situation actuelle, vivre de cette manière nous paraît normal.

En vivant de cette manière, nous jouons systématiquement à saute-mouton avec le présent. Même si le passé est passé et ne peut être modifié et que l'avenir n'est pas encore manifeste, nous choisissons d'occuper mentalement ces lieux illusoire plutôt que d'entrer et d'expérimenter pleinement le seul moment dans lequel nous nous trouvons de manière effective – ce moment-ci... maintenant.

En ayant l'habitude de nous attarder dans un état mental – ce qui nous fait projeter notre attention sur un passé ou un futur illusoire –, nous passons à côté de l'authenticité des expériences physique et émotionnelle qui, elles, se déroulent en ce moment même. Nous sommes tout sauf conscients de l'unique moment qui contient tous les dynamismes de la vie. Nous pensons que nous vivons, mais en fait, nous existons à peine. Nous croyons que nous allons de l'avant, mais en réalité nous tournons en rond. Tout est regardé par le « filtre » de notre mental. Ainsi, l'expérience d'être physiquement présents et émotionnellement équilibrés est sacrifiée. En conséquence, la confusion règne en abondance même si nous nous percevons comme des êtres mentalement très évolués.

Nous sommes tellement habitués à cet état de « non-être » – cette condition qui fait que nous existons à peine – que non seulement celui-ci

nous semble naturel, mais plus encore, nous y aspirons. Cet état n'est évidemment pas naturel puisqu'il n'est pas harmonieux.

Malgré le fait que notre mental soit en perpétuel rebondissement, nous percevons bien que quelque chose ne va pas. L'absence de paix intérieure se reflète extérieurement par un chaos continu et la façon dont nous évitons toute expérience tranquille et silencieuse. Le thème principal de cet âge mental que nous connaissons est : *que le mouvement et le bruit soient.*

Puisque nous avons oublié ce que nous avons perdu, nous ne savons pas qu'il nous manque. Et nous ne pouvons pas le trouver parce que nous le recherchons par l'entremise d'images du passé ou en «scannant» l'avenir. Notre comportement de dépendance envers tout, lequel comportement est toujours en quête de quelque chose, est un témoignage du vide que notre approche actuelle de la vie ne peut remplir. À nos yeux, le mot «assez» n'a aucun sens.

Dans notre angoisse, nous retournons chaque pierre de cette planète dans la recherche désespérée de trouver la paix de l'âme, mais rien n'apporte la conscience de la paix dans notre «faire» frénétique. C'est que nous avons depuis longtemps oublié que la paix n'est pas un «faire», mais un ressenti. C'est quelque chose qui ne peut être appliqué ou mis en place machinalement, mais qui est réalisé uniquement en pénétrant dans cet instant grâce au ressenti.

Notre état d'agitation intérieure se manifeste par des symptômes extérieurs de mal-être et de maladies physiques, mentales et émotionnelles. Peu importe ce que cela nous coûte, peu importe où nous courons pour tenter de lui échapper et comment nous nous distrayons avec nos «agissements» continuels, le soulagement semble constamment hors de portée. Tout comme une personne insomniaque entre inévitablement dans une dépression physique, mentale et émotionnelle, notre négligence de l'oasis qu'est la conscience du moment présent nous conduit également rapidement vers une désintégration planétaire et sociale toujours croissante.

Cet état mental qu'est celui de «vivre dans le temps» – fuyant sans relâche le passé et courant frénétiquement après le futur sans jamais nous

reposer ni nous arrêter pour ressentir la paix – est la situation difficile à laquelle Le processus de la Présence s'adresse afin de l'apaiser. En nous aidant à reconnaître l'origine de notre situation difficile, ce processus nous offre un moyen de sortir de notre dilemme. Il nous tend la main de la prise de conscience et nous donne le pouvoir de sortir de notre égarement par rapport au passé et au futur, nous permettant de retourner vers l'unique terre ferme, sécurisante et paisible – le présent.

Le comportement que nous générons pour nous sentir en sécurité et acceptés au sein du monde est un substitut de la véritable paix et ce comportement n'est pas ce que nous sommes. Le processus de la Présence guide notre conscience vers l'authentique Présence de qui nous sommes réellement. Il accomplit cela en encourageant le démantèlement conscient de l'inauthenticité et du faux-semblant que nous mettons en place pour nous protéger de la peur, de la colère et de la douleur que nous endurons du fait d'être séparés du moment présent.

Le processus de dix semaines que nous sommes sur le point d'entreprendre démontre que la manière de changer réellement notre expérience du monde consiste à nous libérer du virus qui est de «vivre dans le temps». Nous libérer de ce désordre mental est le plus grand service, le plus bel acte que nous puissions accomplir actuellement.

Peu importe ce que l'avenir nous réserve, le moment actuel, l'ici-maintenant, n'a rien à voir avec hier et ce qui peut advenir demain. Tant que nous réagissons inconsciemment aux événements de la vie en nous concentrant principalement sur *cela – là-bas – plus – tard*, nous ne voyons même pas ce qui est juste devant nous. Au lieu de cela, nous nous trouvons dans un envoûtement induit par le mental, reculant devant les fantômes du passé et les fantômes des projections futures. Ce n'est pas une manière de vivre. En fait, ce n'est même pas vivre du tout, car la résonance vibratoire de ce qu'est réellement la vie ne peut pénétrer dans le temps. Notre expérience actuelle, celle qui est basée sur le temps, est un enfer perpétuel protégé par les barreaux de nos peurs, de nos colères et de nos peines non intégrées. Cela ne nous mène nulle part. Cela ne l'a jamais fait et ne le fera jamais. Dans ce que nous percevons comme le «temps», rien

d'authentique ne se produit – nous *pensons* simplement qu'il se passe quelque chose.

La bonne nouvelle est que ce n'est certainement pas la seule qualité d'expérience disponible, même si c'est la seule que nous connaissons. Il existe un autre paradigme parallèle au monde du temps. Nous l'appelons «le moment présent». Son gouvernail sacré est notre Présence commune à tous et son étendue sans fin est expérimentée par la conscience du moment présent. Nous savons qu'elle existe, car nous la recherchons continuellement, même lorsque nous en sommes inconscients. Nous savons qu'elle existe, car de nombreux êtres ordinaires venant d'horizons de vie différents y sont déjà entrés à nouveau et la vivent en ce moment même. Il existe une communauté grandissante partageant la Présence sur cette planète et se réjouissant de la conscience du moment présent. Ce livre et la méthode qu'il contient sont votre invitation personnelle à participer à la fête.

La conscience du moment présent est accessible où que nous soyons. Nous n'avons pas besoin d'aller quelque part ou de «faire» quoi que ce soit pour l'activer. Cependant, nous ne pouvons y pénétrer consciemment aussi longtemps que nous nous accrochons inconsciemment à des traumatismes passés non intégrés et aux peurs projetées dans le futur.

Une vie joyeuse, saine et abondante jaillit sur nous tous en cet instant même. Toutefois, lorsque nous vivons «dans le temps», le réceptacle que nous sommes réellement est renversé. Dans cet état sens dessus dessous, nous commettons l'erreur de passer notre temps à essayer d'obtenir quelque chose au lieu de simplement recevoir ce qui nous a déjà été donné depuis l'éternité.

La conscience du moment présent n'est pas un concept – c'est une expérience. Que nous soyons à présent de plus en plus nombreux à y entrer est la conséquence de l'accélération de notre évolution. Pour quiconque souhaite recevoir ses bénédictions, son invitation est faite ici, maintenant, en ce moment, dans cet ensemble de circonstances. Une voix intérieure nous appelle : «Arrêtez-vous. Il n'y a nulle part où aller ni rien à faire. Il y a tout simplement à Être le Tout.» Elle est l'invitation, le voyage et le don que Le processus de la Présence rend possible.

Nous avons aujourd'hui l'occasion d'embrasser une plus grande compréhension de la conscience du moment présent comme étant *un état d'être où nous intégrons sans effort la Présence authentique que nous sommes, à chaque instant, en chaque endroit où nous nous trouvons*. Ainsi, nous sommes en mesure de répondre consciemment à chaque expérience. Notre réponse est celle de la gratitude dont le courant nous purifie des illusions.

Nous sommes tellement habitués à vivre dans le temps que pénétrer dans un tel état peut sembler difficile et compliqué. C'est le contraire, puisque la conscience du moment présent est notre droit de naissance et que vivre de cette façon nous est naturel et s'accomplit donc sans effort. C'est le royaume de la conscience vers lequel reviennent les enfants prodiges maintenant éveillés.

Le battement de cœur du renforcement

Le processus de la Présence fonctionne à partir de l'hypothèse que *ce que nous sommes réellement n'est pas en fait le mental*. Nous sommes la Présence éternelle.

Dans le cadre du processus de la Présence, «le mental» est le véhicule par lequel nous interagissons avec notre expérience humaine transitoire. Il est composé du physique (notre corps), de l'attitude mentale (nos pensées) et du ressenti (nos états émotionnels). Dans d'autres littératures, lorsque les gens parlent de leur «mental», ils se réfèrent en général uniquement à leurs pensées.

Le processus de la Présence est une expérience de conscience du moment présent livrée sous la forme d'un livre. C'est la raison pour laquelle, ce livre est écrit et structuré d'une manière qui ne nous est peut-être pas familière. Bien qu'il utilise l'aspect raisonneur du mental comme outil (auquel on se réfère dans ce livre comme étant «le corps mental»), il n'est pas écrit dans le but de nous encourager à réfléchir. Puisque l'aspect raisonneur du mental opère principalement au sein d'un paradigme basé

sur le temps, il se débat pour comprendre la conscience du moment présent. Le raisonnement et la conscience du moment présent cohabitent rarement bien ensemble.

Alors que nous entrons dans la conscience du moment présent, l'une des indications nous montrant son efficacité est une diminution constante de l'analyse mentale. Toutefois, étant donné que nous sommes devenus les serviteurs de cet aspect raisonneur du mental, au lieu d'être servis par ce dernier, arriver à apaiser l'activité mentale demande une intention délibérée – un processus intuitif de « démantèlement ». Le processus de la Présence est également cela – un procédé de *démantèlement*. Pour cette raison, le rythme de ce texte peut apparaître parfois peu orthodoxe.

Notre corps mental peut être amené à se débattre avec le rythme de cette information et à déclarer : « C'est trop répétitif. Cette explication-là a déjà été donnée, pourquoi devons-nous y revenir encore ? L'auteur croit-il que nous manquons d'intelligence ? »

La raison pour laquelle le corps mental est susceptible de réagir à ce texte est qu'aussi longtemps que nous demeurons retranchés dans la perception d'un paradigme basé sur le temps, l'aspect raisonneur du mental ne cherche qu'une seule chose : comprendre. Rechercher la compréhension par le raisonnement est ce que le corps mental fait le plus souvent. Le fait de comprendre est effectivement quelque chose de quasiment sacré pour lui !

Si le côté raisonnement du mental croit qu'il a déjà compris quelque chose, il devient offusqué et est ennuyé lorsque le sujet est répété, surtout s'il est répété de la même manière. Le mental n'accorde aucune raison d'être à l'information au-delà de son rôle en tant qu'outil de compréhension et d'analyse. Néanmoins, l'information contenue dans ce livre a un dessein plus profond que de simplement nous aider à comprendre. L'information dans ces pages nous permet d'avancer doucement « en formation » avec le flux de ce procédé complexe.

Lorsque l'aspect raisonneur de l'esprit rencontre un livre, il suppose qu'il a été écrit pour *lui* et il veut donc que chaque phrase apporte quelque chose de nouveau et de passionnant, que chaque chapitre se termine par

un moment de suspense. Étant donné qu'il a soif de changement et d'excitation et qu'il est dépendant de cela, il veut être continuellement diverti. Il ne peut appréhender le silence et le calme inhérents aux expériences cycliques. Et il a particulièrement peur de la profondeur du silence et du calme d'où émerge la Présence, au sein de laquelle nous sommes invités.

Pour lui, les cycles sont des répétitions futiles. C'est pourquoi il a souvent du mal à s'asseoir sur une plage et à regarder tranquillement les vagues en savourant le silence d'un coucher de soleil ou à profiter de la tranquillité de la compagnie d'un arbre. La répétition a tendance à l'ennuyer et à le pousser à se plaindre, «à quoi ça sert de répéter cela?». Il réagit de cette manière malgré le fait que la plupart des pensées qu'il entretient *sont* elles-mêmes des cycles futiles!

Dans son essence vibratoire, la vie n'est pas quelque chose de nouveau. La vie est déjà complète en elle-même et ne change pas dans sa nature essentielle. Dans cette perspective, la vie dans ce monde est une immobilité sans fin et un silence circulant en nous aussi bien qu'au-dehors, telle une marée de cycles continuels. Toutefois, ces cycles ne sont pas une simple répétition. Ils sont un renforcement émergeant de l'éternelle danse de l'expression. Dans ce monde des phénomènes, ces cycles de renforcement sont les battements de cœur de l'état d'*Être* qui nous est commun.

Le processus de la Présence n'est pas écrit pour divertir le corps mental, mais plutôt pour le réaligner et l'inspirer. Ce qui apparaît au mental comme étant répétitif, est en fait un renforcement se traduisant par l'éveil progressif de la conscience du moment présent. La tâche de notre corps mental au cours de ce voyage est de nous aider dans la lecture et de nous permettre de contenir cette information afin que nous puissions l'assimiler dans le cadre de notre expérience physique et émotionnelle. *Réfléchir* à ce sujet n'est ni nécessaire ni souhaitable. Nous ne pouvons *penser* notre chemin à travers l'aspect de la conscience du moment présent. Nous ne pouvons penser en dehors de la boîte alors que la pensée *est* la boîte!

En prenant du recul, tout prend un sens et on comprend la raison pour laquelle le texte s'écoule de cette manière et certaines informations

reviennent cycliquement au cours de notre lecture. Toutefois, avant d'entrer pleinement dans le texte, il est utile d'être conscients de l'intention structurée qui le dirige. Cela calme le côté raisonneur du mental et nous protège de sa tendance à l'ennui, à l'agacement ainsi qu'à la résistance.

Le processus de la Présence est conçu pour faire en sorte que l'inconscience remonte à la surface de notre conscience. Cela nous permet de démanteler les perceptions erronées qui masquent notre conscience de la Présence. Tandis que cette inconscience remonte, il est utile que certaines informations soient renforcées de manière répétitive afin que nous demeurions conscients de la valeur de ce qui transpire.

Le texte active également avec douceur une prise de conscience de ce qu'on peut appeler notre « enfant intérieur » – un aspect essentiel de notre *Être* qui a été abandonné lorsque nous avons quitté l'enfance. Alors que cet aspect remonte pour être intégré, le renforcement de certaines informations permet à notre enfant intérieur de savoir qu'il est en sécurité de quitter le *cela* – *là-bas* – *plus tard* et de nous rejoindre dans le *ceci* – *ici* – *maintenant*. En d'autres mots, en plus de s'adresser à la partie de nous qui tourne consciemment ces pages en ce moment, le texte communique simultanément avec cet enfant intérieur ainsi qu'avec d'autres aspects de notre *Être* qui nous sont encore inconscients. Les enfants ont besoin de ce renforcement tout comme les adultes empêtrés dans des comportements inconscients.

Une fois que nous abordons le processus, non seulement nous commençons effectivement un processus de dix semaines mais également l'aventure de toute une vie. La Présence est quelque chose avec laquelle nous devenons plus intimes, jour après jour, tandis que notre conscience du moment présent augmente. Le processus de la Présence est un fleuve qui active l'expérience de l'information et nous emmène vers l'océan éternel de la conscience du moment présent.

Il est essentiel de comprendre qu'il ne nous sert à rien de sauter d'une section du livre à une autre ou de sauter des phrases ou des paragraphes. L'enseignement présenté est intentionnellement donné en couches successives, dans un ordre d'importance spécifique. En respectant les instruc-

tions qui sont simples, en progressant une page à la fois, jour après jour, nous nettoyons doucement notre perception. Cela permet d'ancrer en permanence la conscience du moment présent au cœur de chaque aspect de notre expérience. Lorsqu'elle est abordée consciemment et régulièrement, la *routine* devient ce que la structure du mot révèle –, notre *route intérieure*.

S'aligner sur l'intention

Activer la conscience du moment présent et les possibilités illimitées de la Présence est l'intention générale du processus. Puisque, pour la Présence, aucune difficulté n'est insurmontable, activer cette capacité nous permet de traiter toute expérience non intégrée.

Le paradigme de la Présence et de la conscience du moment présent ne peut être trouvé ni validé dans des concepts. Nous ne pouvons entrer dans ce paradigme au moyen d'explication donnée par une autre personne. Au contraire, il nous est demandé d'expérimenter la Présence et la conscience du moment présent de manière directe, avant même de saisir ce que le mot « Présence » implique.

Tout ce qui est contenu dans ce livre est donc proposé comme *une invitation à faire une expérience*. C'est une invitation à ouvrir une porte et à entrer nous-mêmes dans cet état de Présence afin de savoir, grâce à l'implication personnelle, ce qu'est le don de la conscience du moment présent.

Cela n'a en fait aucune importance que nous sachions si l'information contenue dans ce livre est valable. Ce qui importe, c'est de savoir si l'expérience activée par la lecture et l'application de ce que nous lisons réoriente l'attention de notre mentalité basée sur le temps vers la conscience du moment présent.

Pour voir comment cela fonctionne, observez combien les paroles qu'une mère utilise pour chanter une berceuse à son nouveau-né sont sans importance puisque l'esprit de l'enfant ne peut les comprendre. L'efficacité

d'une berceuse est déterminée par le fait que son contenu émotionnel apaise l'enfant. De la même manière, l'efficacité de ce texte est déterminée par le fait qu'elle active une prise de conscience de la Présence et déclenche l'expérience de la prise de conscience du moment présent.

En entrant dans Le processus de la Présence par l'expérimentation, nous prenons en même temps l'engagement d'aller jusqu'au bout de ce processus. Il est nécessaire que nous prenions cet engagement de manière inconditionnelle, car nous ne saurons pas vraiment ce qu'est l'expérience du processus de la Présence avant de l'avoir complété.

La 1^{re} partie de ce texte est conçue pour apporter l'information et l'encouragement dont nous avons besoin afin de nous y engager inconditionnellement. Le processus de la Présence nous guide en des espaces intérieurs avec lesquels nous ne sommes pas encore familiers. Par conséquent, *nous ferons inévitablement des expériences dans lesquelles nous ressentirons ne pas savoir où nous nous dirigeons ou ce qui est en train de se passer*. Ceci est normal et est censé se produire. Une accélération de la croissance personnelle se déroule au cours de ces moments où l'on « ne sait pas ».

Même lorsque ce processus est accompli, il se peut qu'il soit tout de même difficile d'expliquer à quelqu'un d'autre ce qui s'est passé. L'essentiel du processus concerne la perception des ressentis et non pas la compréhension mentale de ce qui se déroule. En fait, Le processus de la Présence est avant tout un processus d'éveil de la perception des ressentis. Une fois le procédé achevé, nous n'aurons plus aucun doute que cette expérience a été un précieux don d'amour que nous nous sommes offerts.

Également, en entrant dans ce processus *aucune expérience spécifique n'est censée être vécue*.

Cela dit, dès l'achèvement du processus de la Présence, nous n'aurons plus aucun doute que ce processus déclenche *des* expériences et que chacune d'elles est salutaire. L'information fournie par cet ouvrage est conçue non seulement pour nous aider à naviguer au sein de cette expérience en conscience, mais aussi pour l'intégrer.

Une fois que nous arrivons à assimiler l'intuition émanant de notre expérience, nous sommes libérés. Nous n'avons plus besoin d'analyser les

expériences et les idées des autres comme moyen d'avancer sur notre chemin de vie. *Notre expérience est dorénavant notre guide. Rappelez-vous*, notre expérience est toujours valable. En effet, chaque aspect de notre expérience nous est présenté avec précision, car il représente *ce que nous avons actuellement besoin d'apprendre*. C'est ce que notre voyage par l'expérimentation va nous révéler par l'entremise du processus de la Présence.

Dans la vie, nous grandissons physiquement en nourrissant de manière appropriée ce que je préfère appeler le véhicule de notre corps, mais pour des raisons de simplicité – comme je l'ai mentionné plus tôt – je m'y réfère ici tout simplement comme étant notre « corps ». Notre croissance mentale est également nourrie lorsque nous entrons dans l'expérience fondamentale de la scolarité. Notre développement émotionnel qui, lui, commence à ralentir considérablement vers l'âge de sept ans, ne reçoit que peu ou pas d'attention véritable alors que nous abordons et nous nous dirigeons vers l'âge adulte.

Nous, les humains, avons prouvé de façon remarquable que nous savons nous adapter physiquement à notre environnement. Au siècle dernier, nous sommes devenus des géants sur le plan mental, mais nous sommes demeurés impuissants sur le plan émotionnel. La turbulence que l'on retrouve partout en ce monde en est la preuve, au point d'être sans contredit la cour de récréation de l'émotionnel sous-développé. Le voyage dans lequel nous nous embarquons tout au long du processus de la Présence est donc essentiellement un voyage d'acquisition du développement émotionnel. Nous y arrivons grâce à l'activation de la conscience de notre présence physique associée à la clarté mentale.

L'expérience de la présence physique se produit lorsque nous découvrons comment ancrer notre conscience dans notre corps physique. Beaucoup d'entre nous pensent habiter leur corps physique alors qu'ils ne le font que rarement. Réfléchir au passé et à l'avenir appartient au domaine du mental qui ne se limite pas à l'emplacement de notre seul cerveau, mais s'étend aussi loin que nous en avons la capacité.

Lorsque nous pensons à un ami dans un autre pays, en nous rappelant peut-être notre dernière rencontre, nous croyons être encore présents

dans notre corps physique alors qu'il est clair que nous ne le sommes plus. *Nous sommes là où est notre attention.* Quelque chose se déroule peut-être juste sous nos yeux, mais nous en sommes inconscients parce que nous laissons nos pensées aller à la dérive. Nous ne sommes absolument pas présents dans notre corps physique!

Bien que le corps physique reflète les symptômes des expériences passées et des projections futures, le corps lui-même demeure toujours bien présent. Il le demeure totalement dans les subtilités mêmes de son fonctionnement, comme en témoigne le fait que chaque battement de notre cœur ne se produit que dans l'instant. Toutefois, l'expérience de la présence physique n'est activée que lorsque nous entrons dans la conscience du moment présent. Par exemple, lorsque nous sommes présents sur le plan physique, nous sommes capables de *ressentir* le battement de notre cœur.

Malheureusement, nous n'arrivons à nous approcher au plus près de l'expérience de la présence physique que par défaut, comme lorsque nous frôlons un accident et ressentons la frayeur. Dans les instants qui suivent l'apparition de la peur, notre conscience pénètre pleinement dans notre corps; nous ressentons alors le sang circuler dans nos veines et notre cœur battre dans la poitrine. Lorsque nous passons nos journées dans la pensée mentale, nous ne sommes même pas conscients d'avoir un cœur et encore moins capables de l'entendre ou de le ressentir.

Le processus de la Présence nous enseigne une pratique de respiration qui ancre consciemment notre conscience dans notre corps physique. À partir de ce point de conscience plus élevé, nous nous préparons ensuite à atteindre la clarté mentale et l'intégration émotionnelle. Réaliser l'intégration affective en atteignant d'abord la présence physique, puis la clarté mentale, est un moyen efficace d'aborder le développement émotionnel. Plus loin dans ce livre, nous examinerons en détail pourquoi notre intention d'aborder le développement émotionnel est le moyen naturel d'intégrer les symptômes d'inconfort physiques et mentaux.

Le développement émotionnel est un défi. Le fait qu'il soit nécessaire est rarement compris et encore moins soutenu par ceux qui nous entou-

rent. Bien que les consignes données dans cet ouvrage soient destinées à rendre cette expérience plus douce, le processus lui-même n'est pas conçu pour être facile ni pour qu'on se sente « mieux » ou « bien ».

Se sentir « mieux », « bien », « à l'aise », « correct », sont des termes que nous utilisons lorsque nous sommes émotionnellement engourdis. Pendant la durée de cette expérience, nous sommes encouragés à ne pas juger de nos progrès par ce que nous ressentons, peu importe ce qui est ressenti. Encore une fois, tout est valable.

Cette méthode a pour but de se rappeler comment ressentir les choses avec authenticité. Cela tend tout d'abord à englober l'expérimentation d'états émotionnels réprimés tels que la peur, la colère et la douleur. Le processus de la Présence se qualifie en nous aidant à accéder doucement à ces émotions refoulées – émotions que nous préférons habituellement ne pas reconnaître. Au cours du processus, nous permettons délibérément que cela se produise car ces émotions étouffées sont les causes énergétiques inconscientes des comportements et expériences qui ne nous sont plus d'aucune utilité. En accédant à la charge de ces émotions réprimées et en les libérant, nous rétablissons la résonance de l'authenticité dans la qualité de notre expérience.

Ce processus nous transmet grâce à *l'expérimentation* – au-delà de notre capacité à *comprendre* pourquoi une telle tentative est nécessaire – la raison pour laquelle nous nous engageons dans ce travail de développement émotionnel. Comme nous le découvrons également le long du chemin, la compréhension mentale fait rarement partie de l'intégration émotionnelle. Comme tout voyage dans l'inconnu, nous ne percevons où nous en sommes et pourquoi certaines circonstances se déroulent comme telles que lorsque nous atteignons un point d'achèvement, ce qui nous offre alors une possibilité de réflexion.

Tout au long du Processus de la Présence, le mot « émotion » est une abréviation qui désigne « l'énergie en mouvement ». Le développement émotionnel nécessite tout d'abord que nous libérions les émotions refoulées et bloquées, puis que nous apprenions à canaliser cette énergie de façon responsable afin d'améliorer la qualité de notre expérience. Pour ce

faire, nous utilisons de simples outils de perception, qui vont nous servir dans toutes nos expériences et nous permettre de naviguer sur notre chemin de vie en conscience, quoi qu'il advienne.

Le processus de la Présence ne consiste pas à changer ce que nous sommes déjà, cela est impossible. Il s'agit plutôt de *libérer notre attachement* à une identité construite afin de revenir avec douceur à la conscience de la Présence authentique. En nous libérant de l'identité que nous avons fabriquée, nous nous connectons consciemment à un aspect de l'Être qui demeure constant et continuellement présent dès l'instant où l'on s'incarne en ce monde.

En d'autres mots, ce processus *nous fait passer du faux-semblant à la Présence*.

Il ne consiste pas à devenir *quelque chose ou quelqu'un d'autre*. Il est question ici de se souvenir et d'expérimenter *ce que nous sommes déjà*. Il n'est pas question non plus de changer la nature de ce que les astres ont inscrit sur notre front, nos mains et nos pieds. Il s'agit plutôt de nous éveiller au plein potentiel de chaque instant, tel qu'il se déroule en ce moment, de répondre à la vie par la présence au lieu d'y réagir comme si quelque chose d'autre était censé se passer.

Ce procédé nous révèle que notre désir de manipuler toutes nos expériences afin de nous sentir plus à l'aise est né d'une incapacité à nous dévoiler en profitant pleinement de l'émerveillement de notre expérience *telle qu'elle est exactement*. Il éveille en nous la prise de conscience que c'est la façon dont nous interagissons avec ce qui se passe *en cet instant* qui permet de semer les graines de ce qu'il adviendra au-delà des frontières de notre expérience actuelle. Cela nous aide à voir que la qualité des graines que nous semons à chaque instant dépend du choix que nous faisons : soit *réagir*, soit *répondre*.

Réagir à nos expériences signifie prendre des décisions fondées sur ce que nous croyons qu'il s'est passé hier et sur ce que nous croyons qu'il peut arriver demain. En revanche, nous *répondons* à nos expériences lorsque nous faisons des choix en fonction de ce qui se passe ici et maintenant. Cette réponse s'appuie sur *la sagesse* que nous tirons de l'expérience

passée, alors que la réactivité est entraînée *par le trauma non résolu qui est enfoui à l'intérieur de nous*. Une fois que nous intégrons les schémas énergétiques qui sous-tendent nos comportements et nos croyances, il est possible de répondre à toutes nos expériences plutôt que d'y réagir.

Puisque le processus de la Présence ne peut être expérimenté *pour* quelqu'un d'autre ou *pour plaire* à autrui et puisque l'activation de la conscience du moment présent est du ressort de notre responsabilité individuelle, c'est une expérience qui, de par sa nature, ne peut être comparée ni jugée. En d'autres termes, puisqu'il s'agit d'un voyage entrepris par engagement, curiosité et intention, il n'existe pas de notion d'échec avec ce procédé. Quelle que soit l'expérience que nous avons à traverser, elle est salutaire. Il n'y a pas d'autre choix que de suivre le mieux possible les indications simples, il n'existe pas de manière «convenable» ou «appropriée» de s'y déplacer – il n'y a que *notre* façon personnelle de traverser le processus.

Tandis que nous cheminons dans le processus, nous découvrons que notre manière d'y évoluer *est toujours une fractale reflétant la manière dont nous nous engageons dans la globalité de notre expérience de vie*. En d'autres termes, notre voyage sert de miroir à notre façon d'aborder notre expérience quotidienne.

Le processus de la Présence n'est pas la «fin» de quoi que ce soit, comme si quelque chose faisant partie de nous ne devait jamais avoir existé. C'est plutôt simplement la *continuation* du voyage de notre vie que nous avons entrepris au cœur de la Présence et de la conscience du moment présent. Puisque nous sommes à cette étape de notre vie, prenons l'engagement que, pour le reste de nos jours, nous nous consacrerons à notre développement émotionnel.

Avant de poursuivre notre lecture, cela vaut la peine de prendre un moment en toute tranquillité afin de considérer attentivement la question suivante :

Quelle est mon intention en abordant Le processus de la Présence?

Les mécanismes du processus

Au lieu de s'appuyer sur le « faire » extérieur, cette méthode nous introduit à une technique de perception réceptive appelée « non-faire » ou « défaire ».

Le « non-faire » ne doit pas être confondu avec l'inactivité. La vie invite à l'action, c'est une impulsion qui s'exprime en nous. Toutefois, il existe deux formes d'impulsion, celle qui *réagit* et celle qui *répond*. La réactivité est une impulsion conduite inconsciemment par une charge émotionnelle non intégrée émanant de notre inconfort intérieur réprimé. La réponse est une impulsion enracinée qui prend en charge notre inconfort intérieur, ce qui implique tout simplement « d'être avec lui », de lui permettre de remonter pleinement à la conscience sans lui imposer aucune condition.

Dans le cadre du processus de la Présence, « faire » est une impulsion – qu'elle soit physique, mentale ou émotionnelle – dont l'intention est l'endormissement et le contrôle de notre inconfort intérieur. En revanche, « défaire » et « non-faire » sont des impulsions – qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelles – dont l'intention est de répondre au mal-être intérieur.

Tous les mécanismes composant la structure de ce processus sont destinés à être des « non-faire ». Par exemple :

- Nous sommes déjà en train de respirer. Ce processus nous permet de respirer consciemment. Il ne s'y ajoute rien d'autre qu'une conscience réceptive à ce qui existe déjà.
- Nous sommes déjà mentalement actifs. Ce processus nous permet d'embrasser consciemment les processus de pensée qui nous sont utiles. Il ne s'y ajoute rien d'autre qu'une conscience réceptive à ce qui existe déjà.
- Nous sommes déjà en train de ressentir. Ce processus nous permet de nous engager consciemment dans ce qui est actuellement

refoulé et endormi. Il ne s'y ajoute rien d'autre qu'une conscience réceptive à ce qui existe déjà.

- Nous avons déjà l'habitude de lire quotidiennement. Ce processus nous offre un texte qui dirige notre conscience dans le moment présent. Il ne s'y ajoute rien d'autre qu'une conscience réceptive à ce qui existe déjà.
- Nous utilisons déjà divers moyens de perception. Ce processus nous apporte des outils nous permettant de percevoir le monde tel qu'il est au lieu de le percevoir par l'intermédiaire des interprétations et des croyances provenant d'expériences passées non intégrées. Il ne s'y ajoute rien d'autre qu'une conscience réceptive à ce qui existe déjà.

Au lieu de nous obliger à adopter des pratiques qui, dans la plupart des cas, ne font pas partie de notre expérience, comme se tenir debout sur la tête, Le processus de la Présence ajoute simplement *la résonance de la conscience à ce qui existe déjà*. La conscience est le seul outil nécessaire à l'authentique transformation de tout aspect de notre expérience.

Le tout est structuré en une série de dix sessions progressives d'une durée de sept jours chacune. Ces dix périodes de sept jours offrent le temps et l'espace nécessaires pour recueillir l'expérience requise à partir des interactions de notre vie quotidienne. Ces interactions quotidiennes nous aident à intégrer des guidances que nous recevons grâce à cette procédure. Ces intuitions ou guidances, lorsqu'elles sont confirmées par l'expérience quotidienne, deviennent une connaissance acquise personnellement. Lorsque celle-ci est acquise personnellement, elle devient la fréquence sur laquelle nous appuyons la perception de nos ressentis, pensées, paroles et actions, nous pénétrons dans la résonance de la sagesse. Dans cette perspective, Le processus de la Présence nous invite à accumuler des expériences qui éveillent la sagesse.

Au cours de la première semaine, on nous enseigne la pratique de la respiration consciente et connectée, ce que nous ferons quinze minutes

deux fois par jour pendant la durée de ce voyage. Cette pratique de respiration est la colonne vertébrale de ce procédé. Elle favorise la croissance de la conscience du moment présent par l'intégration des schémas énergétiques qui nous gardent prisonniers d'une mentalité basée sur le temps.

Tout au long du processus, nous manions en conscience les outils de perception appelés *l'attention* et *l'intention*. L'attention est l'outil du corps mental, elle est *l'objet* de notre concentration. L'intention est l'outil du corps émotionnel, elle est *la raison* de notre concentration. Nous utilisons l'attention et l'intention pour naviguer vers, à l'intérieur et hors de toutes nos expériences. Habituellement, nous manions ces outils de perception inconsciemment, ce qui est la raison pour laquelle Le processus de la Présence est conçu pour amener la conscience dans notre application de l'attention et de l'intention. La qualité de notre expérience est déterminée par la manière dont nous utilisons consciemment ces outils.

Chaque semaine, en plus de notre respiration quotidienne, nous avons accès à une affirmation afin d'activer la clarté mentale. Nous appelons ces affirmations «les réponses conscientes». Nous appliquons ces réponses hebdomadaires conscientes à nos expériences de vie quotidiennes qui sont stimulées par ce processus. En plus des «réponses conscientes», nous lisons également les passages hebdomadaires qui contiennent des outils de perception et des intuitions dont l'objectif est de nous éveiller à nos comportements inconscients.

Il ne s'agit pas de «réparer» ou d'être «réparé» par quiconque ou quoi que ce soit «là-bas, à l'extérieur». Il faut plutôt concentrer notre attention sur le développement de notre potentiel intérieur. Grâce à ce processus, nous prenons la pleine responsabilité d'accéder à la conscience du moment présent.

En nous enseignant comment nous détacher de notre expérience et comment l'observer, ce travail nous permet de comprendre qu'il n'y a rien en nous qui ne va pas – que ce que nous *sommes* véritablement n'est pas «brisé». Cela nous permet de voir que ce n'est pas *nous*, mais plutôt la qualité de *l'expérience* que nous vivons qui a besoin d'être rééquilibrée. De cette manière, Le processus de la Présence nous aide à reconnaître qu'il

existe une différence entre *ce que nous sommes déjà* et *l'expérience que nous vivons actuellement*.

Il n'y a aucune magie ni aucun mystère à savoir pourquoi cette méthode fonctionne avec succès. Il s'agit tout simplement d'une technologie de perception bien alignée avec le mouvement énergétique et la nature même des mécanismes de notre conscience humaine. Le mouvement de cause à effet est ainsi honoré et respecté à chaque instant. Grâce à l'expérience personnelle du processus, nous réalisons que les mécanismes et les sagesses intuitives qui y sont contenus sont évidents et naturels.

Ce qui distingue cette expérience de la plupart des autres méthodes introspectives est l'absence de rituels, de cérémonies et de dogmes extérieurs. Il n'y a aucun jouet ou « objet de pouvoir » auquel s'accrocher. Il ne nécessite aucun système de croyances, aucun concept religieux, aucune connaissance d'une quelconque philosophie humaine établie. Moins nous apportons de notions préconçues dans le processus, plus celui-ci s'avère efficace.

Tout ce que nous accomplissons avec cette méthode se fait en disciplinant notre volonté d'exercer consciemment notre attention et notre intention. Nous échangeons le temps que nous passons dans les couloirs infinis de la pensée pour une expérience physique, mentale et émotionnelle intégrée. Il nous est offert une occasion continue de *expérimenter* chaque intuition perçue, et elles se présenteront toutes durant le processus sous forme d'événements, de circonstances et de rencontres. En respectant les consignes données, nous constatons les résultats et comprenons que *rien n'a plus d'impact durable sur la manière dont nous nous sentons, sinon que le développement d'une relation consciente avec notre Présence commune*.

Nous sommes invités à *profiter d'une rencontre personnelle avec ce que nous sommes déjà*. C'est pourquoi ce n'est pas une expérience dans laquelle nous pouvons entrer pour quelqu'un d'autre ni pour prouver quelque chose à qui que ce soit. Cela dit, il est possible que le désir d'y entrer et de réaliser ce voyage puisse émerger *initialement* d'une réaction aux symptômes d'inconfort et aux circonstances extérieures. Cependant, par cette expérience, on nous enseigne comment aller à la source de notre intention

et de notre volonté, directement de l'intérieur. En découvrant la façon de prendre la pleine responsabilité de la qualité de notre expérience, nous nous libérons de notre mentalité de victime et de vainqueur.

Ce travail permet d'embrasser l'idée que *la croissance authentique provient de ce que nous ignorons*. Ce n'est pas exagéré comme affirmation et elle ne peut être appréhendée à partir du mental. Le côté raisonneur de l'esprit suppose qu'il connaît déjà tout ce qu'il a besoin de savoir. Il croit également que tout ce qui lui est encore inconnu peut être acquis par la pensée et l'analyse.

Puisque la véritable croissance nécessite l'attitude volontaire de « ne pas savoir », penser que nous savons exactement ce qui se passe, dans chaque aspect de notre expérience, rend difficile le lâcher-prise au processus de la Présence. Tandis que nous abordons ce voyage, nous devons être ouverts à la possibilité que nous ne savons pas ce que nous sommes, ce que nous recherchons, ni comment arriver à cette conscience. Et surtout, nous pouvons remettre en question tout ce que nous pensions avoir « compris ».

Nous avons vu que le but de ce voyage n'est pas de « se sentir bien », mais plutôt de ressentir ce qui se déroule à l'intérieur de nous à chaque instant. En d'autres mots, *il ne s'agit pas* de se sentir mieux – il s'agit de mieux savoir sentir.

L'état authentique de notre Présence est joyeux, harmonieux, paisible et aimant. Toutefois, s'éveiller à la conscience permanente de cette Présence requiert d'abord de voyager par l'entremise des états actuels du corps émotionnel. Ce voyage nous emmène au cœur de nos peurs, de nos colères et de nos douleurs refoulées. Ces états émotionnels inconfortables sont réprimés, car nous croyons chaque fois qu'ils font surface que quelque chose ne va pas, et cette croyance ne nous sert pas.

Nos tentatives pour *essayer de toujours nous sentir bien* provient d'un désir de supprimer le fait qu'effectivement, ce que nous ressentons est un sentiment de peur, de colère et de peines. Alors que nous entamons ce travail, notre objectif est de faire remonter ces états émotionnels à la surface.

À mesure que les émotions enfouies remontent à la surface, il faut s'attendre à ce que les personnes qui nous entourent soient préoccupées et

tendent instinctivement de nous aider à « nous sentir mieux ». En réalité, ces personnes ne font que nous encourager à *re-couvrir* (camoufler à nouveau) ces émotions enfouies qui refont surface. Notre tâche n'est pas de *recouvrir* mais de *découvrir*.

Lorsque nous expérimentons la remontée d'états émotionnels réprimés, nous confier à des individus qui n'ont aucun point de référence par rapport à notre engagement ne fait qu'ajouter des interférences inutiles. Tandis que nous avançons dans ce voyage, le discernement est important lorsque nous partageons notre expérience avec les autres. C'est ce qu'on appelle la « retenue ». Soyez vigilants à ne pas utiliser le malaise émotionnel qui refait surface comme moyen d'attirer l'attention. Projeter notre drame peut nous aider au départ à nous sentir mieux – à *recouvrir*. Cela ne peut nous aider à mieux ressentir – à *découvrir*.

Amener la conscience au cœur de notre respiration fait partie intégrale du processus de la Présence car le souffle est un outil à la fois efficace et facilement accessible pour ancrer notre attention dans le moment présent. Au départ, on pourrait imaginer que la pratique de respiration utilisée tout au long de ce processus est identique au *Breathwork* et au *Rebirthing**. Bien que la pratique de respiration utilisée dans Le processus de la Présence ne soit alignée sur l'objectif et les pratiques de ces méthodes précises de respiration, elle est compatible avec une grande partie de ces champs d'exploration et peut même être considérée comme un moyen de les accompagner. Toutefois, l'intention de la respiration consciente et connectée est spécifique au processus.

Ce processus ne se veut pas non plus du Pranayama Yoga ou toute autre technique cherchant à magnifier notre conscience de la respiration dans l'intention d'activer et d'accéder à une expérience vibratoire. *Ce processus ne se préoccupe pas du contrôle de la respiration, mais plutôt du lâcher-prise du contrôle inconscient afin d'en établir un modèle sain et normal.*

L'activation et la croissance de la Présence et de la conscience du moment présent sont l'intention originale de la respiration consciente et connectée. Elles s'accomplissent grâce à l'intégration des blocages émo-

* Ndt – Techniques de respiration

tionnels inconscients qui inhibent notre expérience actuelle. Comment la respiration consciente et connectée active-t-elle la conscience du moment présent? Nous sommes nombreux à passer nos heures éveillées à penser soit aux situations du passé soit aux événements futurs qui vont se produire. L'aspect raisonneur de l'esprit est en effet presque exclusivement engagé dans ce type d'activité. Focaliser son attention sur le passé et le futur est une dépendance mentale qui emprisonne l'humanité dans un état distrait de rêve intérieur se reflétant extérieurement par des conflits planétaires incessants, le chaos et la confusion.

Tout au long de cet ouvrage, nous appelons cette dépendance à l'état de rêve «vivre dans le temps», une condition dépourvue de conscience du moment présent et donc de conscience des conséquences. Nous ne pouvons être responsables de la qualité de notre expérience et être disponibles pour aider les autres et expérimenter notre connexion à la vie dans son ensemble qu'en entrant dans la conscience du moment présent.

Sans la conscience du moment présent, il est difficile de percevoir la connexion énergétique entre les causes et les effets. Nous demeurons inconscients du champ unifié dans lequel nous sommes tous les danseurs. Cependant, lorsque nous sommes authentiquement présents, nous ne pouvons sciemment nuire à l'autre, car la nature intimement connectée de la conscience du moment présent nous dote de la capacité de ressentir les conséquences de nos comportements. Un comportement insensible indique l'absence à la fois de la conscience du moment présent et de la perception des ressentis qui en découlent.

Heureusement, nous ne sommes pas complètement perdus dans l'état de rêve du paradigme basé sur le temps. Dans la conscience du moment présent, nous possédons tous une bouée de sauvetage : notre respiration. Il n'y a aucun moyen de respirer dans le passé ou dans le futur. Nous ne pouvons respirer que dans le présent. En devenant conscients de notre respiration, nous activons un outil qui nous aide à détourner notre attention à la fois du passé et du futur. En concentrant notre attention et notre intention sur la connexion à notre respiration, nous encourageons un aspect de notre conscience à demeurer ancré dans l'instant.

Le processus de la Présence ramène les mémoires non intégrées et refoulées à la surface avec le plus de douceur possible tandis qu'il facilite simultanément leur intégration en toute sécurité, l'acquisition des aperçus nécessaires et la neutralisation de l'impact destructeur de notre charge émotionnelle enfouie sur la qualité de notre expérience actuelle. En accomplissant cela, il répond à deux questions que nous nous posons tous d'une manière ou d'une autre depuis l'enfance : *Que s'est-il passé ?* et *Comment puis-je empêcher que ceci ne se produise à nouveau ?* Tant que ces deux questions restent sans réponse, elles détournent notre attention du présent vers les traumatismes du passé et vers les projections de nos peurs concernant le futur. Sans réponse, ces questions sont le tremplin vers une angoisse continue. Cette technique apaise et dissout cette anxiété à son point d'origine.

Ce procédé n'est pas destiné à être une méthode « spirituelle » ou une « expérience spirituelle », bien qu'il crée inévitablement un impact sur notre conscience vibratoire. Il est plus juste de le voir comme une technique d'intégration physique, mentale et émotionnelle facilitant l'éveil, la croissance et un développement émotionnel continu.

En d'autres mots, il s'agit *de nous révéler en grandissant et de grandir en nous révélant*. C'est la nature essentielle du processus.

Les questions conscientes

Afin de nous aider à activer les attitudes du lâcher-prise nécessaires pour entreprendre Le processus de la Présence, nous devons changer notre manière de réagir aux questions. Nous focaliser sur la question posée et non sur le fait de réfléchir aux réponses. Autoriser la réponse à se manifester de manière inattendue, de façon naturelle, en faisant confiance qu'elle surgira au moment opportun. Cela ouvre notre capacité à recevoir.

L'une de nos plus grandes erreurs est de supposer que le côté raisonneur de l'esprit est la seule voie qui nous est disponible au moment où nous sommes confrontés à des questions difficiles. Nous devons observer

comment le corps mental examine notre mémoire pour trouver une réponse lorsqu'une question nous est posée à propos d'une expérience passée. Nous accédons à certaines réponses immédiatement sans avoir besoin de réfléchir, alors que d'autres semblent nécessiter une dose de réflexion avant d'être perçues.

Toutefois, il y a des réponses à certaines questions qui nous sont inaccessibles, quelle que soit l'intensité de notre réflexion.

Le corps mental continue à chercher jusqu'à ce qu'une pensée particulière et « autolimitative » survienne, telle que « Je ne sais pas » ou « Je ne m'en souviens pas ». Dès que le corps mental nourrit une telle pensée « autolimitative », l'aspect raisonneur de l'esprit met un terme à son investigation.

Une fois que nous acceptons que la réponse à une question concernant notre passé puisse être inaccessible par la réflexion, nous portons alors des jugements tels que : « J'ai oublié, car ma mémoire à long terme est déficiente et, de plus, cela fait longtemps » ou « Je ne m'en souviens pas parce que cela ne signifie rien pour moi » ou encore « Je ne m'en souviens pas parce que c'est trop douloureux ». Le corps mental agit de la sorte, car il dissimule ainsi le fait qu'il ne sait pas tout. Au lieu d'embrasser l'inconnu, il accuse les circonstances extérieures de son apparente incapacité à rejoindre l'information par la pensée. Lorsque cela se produit, nous empêchons notre expérience d'accéder au « savoir » qui provient de la Présence. Cette « fermeture » a lieu parce que la Présence n'intervient pas. Même si sa communication est continue, elle demeure cachée si nous insistons pour obtenir des informations uniquement par le processus de la pensée.

Accéder à l'information sans l'application de la pensée peut nous paraître étrange à cause de l'approche mentale dominante de notre système d'éducation actuel. Toutefois, contrairement à ce que pensent les gens, l'aspect raisonneur du mental n'est pas d'une importance primordiale au développement de l'intuition. Au contraire, nous avons la capacité de recevoir des guidances au moment où nous nous y attendons le moins.

Nous avons tous reçu une réponse à une question juste au moment où nous avons le sentiment « de ne pas y arriver ». Puisque la réponse paraît accessible, comme si elle était juste à notre portée, au lieu d'arrêter

notre recherche mentale, nous nous disons plutôt «je sais que je le sais», «ça va me revenir» ou «je l'ai sur le bout de la langue». Le résultat est qu'effectivement *elle* arrive. Tandis que notre attention est détournée vers autre chose, la réponse surgit mystérieusement à notre conscience comme si elle avait toujours été là.

Ainsi, de nombreux inventeurs témoignent que l'information cruciale rendant leur invention possible a surgi alors qu'ils s'étaient détournés de leur travail en s'occupant à autre chose, comme faire la sieste.

Ce genre d'expérience révèle que toute l'information pertinente recherchée dans le passé est disponible sans que la pensée soit nécessaire, à condition que nous appliquions la juste méthode d'accès. Cependant, il faut que nous soyons ouverts à recevoir la réponse à partir d'un espace en nous-mêmes... d'un lieu qui sait toute chose.

À ce moment-ci, notre conception de nous-mêmes nous empêche de tout savoir. Mais il y a une dimension de notre Être, dont nous ignorons l'existence, qui, elle, sait... sans avoir besoin de réfléchir à quoi que ce soit. La Présence est le témoin silencieux de chacune des expériences que nous traversons. Elle se souvient de tout ce qui a rapport à chacun de ces moments, comme si ces derniers étaient encore en train de se produire. Pour la Présence, toutes les expériences se déroulent maintenant, car l'Être réside dans la conscience du moment présent qui lui, ne connaît pas le temps. *Elle est le témoin permanent de toutes les expériences se déployant simultanément.*

Tout au long du processus de la Présence, nous sommes encouragés à poser de nombreuses questions au sujet de notre expérience. Afin de ne pas minimiser le potentiel de nos questionnements, nous sommes donc encouragés à exposer nos demandes sans faire appel à la réflexion pour obtenir des réponses. Soit nous connaissons la réponse à une question, soit nous ne la connaissons pas. Y réfléchir n'y change rien. La réflexion peut attirer la spéculation, mais pour attirer le savoir, la réflexion n'est d'aucune utilité si ce savoir n'est pas déjà évident en soi. Lorsque nous nous basons uniquement sur la pensée, nous fabriquons inmanquablement des histoires qui ne sont pas authentiques.

Contrairement au fait de comprendre quelque chose mentalement, le savoir exige que nous entrions dans l'expérience physique, mentale et émotionnelle de ce que nous cherchons à savoir. Si nous n'avons pas le souvenir d'une telle expérience intégrée, y penser ne fera aucune différence. En posant une question sans essayer de penser à la réponse – en posant la question sincèrement, puis en lâchant prise et en permettant à une réponse de nous être donnée – nous invitons la réponse nécessaire à se manifester par l'entremise de l'expérience physique, mentale et émotionnelle. Le « comment » et le « quand » de cette réponse sont supervisés par la Présence.

Une question et sa réponse entretiennent la même relation que toute cause et son effet. Quand nous posons une question, nous agissons depuis la cause. En conséquence, nous sommes déjà connectés à l'expérience de la réponse. Cette réponse est alors acheminée à notre conscience exactement au bon moment sous une forme ou une autre, à condition de ne pas mettre un terme à cette expérience de causalité par une réaction limitative. La question est la cause tandis que la réponse est l'effet. Elles sont déjà intimement connectées car elles font partie l'une de l'autre. L'une se porte garante de l'autre. Nous sommes invités à avoir cette approche pour toute question qui peut se poser au cours de ce processus.

Ne vous inquiétez pas lorsque vous n'obtenez pas un retour immédiat à une question proposée dans cet ouvrage. Une fois que nous avons posé notre question de façon sincère, notre tâche est terminée. Même si la réponse n'est pas immédiatement évidente, gardons simplement l'esprit ouvert à son sujet et permettons-lui d'émerger sans effort par l'intermédiaire de notre expérience. Gardez toujours à l'esprit que la réponse arrive non pas lorsque vous le désirez, mais plutôt quand c'est nécessaire.

Le corps mental est un mécanisme utile pour transmettre une intuition, mais il n'est pas le moyen par lequel on y accède. C'est par la Présence qu'on y arrive et c'est par son entremise que l'intuition est « livrée » au corps mental précisément au moment et de la manière dont nous en avons besoin. Il faut éviter de saisir le tout mentalement car notre tâche est de nous ouvrir à la Présence et à ses possibilités illimitées.

Poser des questions existentielles importantes à partir d'un point de conscience supérieure permet à l'énergie de l'inspiration et de l'intuition de s'éveiller au sein de notre expérience quotidienne. Cela nous permet d'entrer en résonance avec la connaissance qui n'a pas besoin de savoir pourquoi. C'est particulièrement utile au cours du processus de la Présence, car nous allons accéder à des expériences qui ont eu lieu avant le développement de nos capacités mentales – avant que nous n'ayons l'aptitude à rattacher des concepts mentaux à toute chose. La plupart de ces expériences ne nous sont accessibles que par la perception des ressentis tels que les états émotionnels, les vibrations énergétiques et les sensations physiques. Elles sont des ressentis « d'énergies en mouvement », des expériences vibratoires qui ont eu lieu dans le ventre maternel et peu après notre naissance. Nous sommes ainsi engagés directement dans ces vibrations par l'intermédiaire de nos perceptions et ressentis. Lorsque nous insistons pour comprendre mentalement le « pourquoi » de toute chose, nous inhibons notre capacité à percevoir ces mémoires précoces, empêchant ainsi l'intégration de leur impact sur notre expérience actuelle.

Tout au long de l'expérience de ce processus émotionnel, les questions que nous choisissons de poser sont importantes, et leurs réponses sont libératrices. Tout comme pour les causes et les effets, lorsque nous posons une question et simultanément demeurons ouverts, les réponses se manifestent inévitablement sous une forme ou une autre. Tout au long du processus de la Présence, nous sommes invités à explorer l'expérience de s'autoriser à *recevoir* des réponses et non pas à l'opposé, soit à aller les chercher.

Le mouvement au-delà du « mouvement »

Nous abordons souvent le type d'expérience que nous sommes sur le point de commencer avec Le processus de la Présence, parce que nous voulons d'abord « nous changer nous-mêmes ».

Si nous commettons l'erreur de croire que nous *sommes* notre expérience au lieu de réaliser que nous sommes la Présence *en train de faire* une

expérience, nous sommes susceptibles de vouloir « nous guérir » en changeant notre comportement, notre apparence ou les circonstances, qui sont simplement une *expression* de ce que nous sommes et représentent une expérience que nous traversons actuellement. Ne pas faire cette différence, passer à côté de cette vérité, est la raison pour laquelle nous sommes amenés à nous extérioriser sans cesse. Nous ne pouvons pas nous changer *nous-mêmes*, nous ne pouvons que changer *la qualité de notre expérience*.

Lorsque nous commençons le processus de la Présence, on nous demande d'ajuster la perception de ce que nous pensons être « le mouvement ». Généralement, quand nous parlons de mouvement, nous nous référons à un événement matériel comme le mouvement d'un lieu physique vers un autre. En ce qui concerne le monde matériel, il n'y a pas de voyage possible sans le mouvement physique.

Le processus de la Présence implique un genre de mouvement différent qui ne résulte pas d'une activité physique – un mouvement qui n'est pas simplement une impulsion à se mouvoir mais qui a pour résultat un changement de la qualité de notre expérience de vie, un changement qui va toujours dans le sens d'une *authenticité* croissante.

Afin d'illustrer la différence, observez ce que nous faisons habituellement lorsque nous ne sommes pas satisfaits de la qualité de notre expérience. Nous essayons de changer les circonstances en changeant de partenaire, de travail, en déménageant dans un autre village, une autre ville, voire dans un autre pays. Ces types de changements nécessitent beaucoup de déplacements physiques.

Courir partout et aller nulle part est le mouvement « reconnu » dans le monde comme un moyen de corriger l'insatisfaction ressentie en ce qui a trait à la qualité de notre expérience quotidienne. Le problème est qu'une fois que nous sommes installés dans notre nouveau lieu, nous découvrons inmanquablement qu'en dépit d'avoir modifié les circonstances matérielles, notre insatisfaction refait surface. Cela se produit parce que même si avons modifié notre situation, nous n'avons pas amorcé un mouvement authentique *à l'intérieur* de nous-mêmes. Et comme il est dit, « ce n'est pas en changeant de lieu que l'on se change soi-même ».

Nous avons tous traversé cette expérience frustrante d'une façon ou d'une autre. Ce type de réaménagement de notre expérience au jour le jour n'est rien d'autre qu'une vaine agitation – une meilleure définition pour «drame», un mot qui sera employé tout au long de cet ouvrage pour décrire ce type de mouvement absurde. Le drame est une activité physique, mentale et émotionnelle qui se focalise sur les effets et les manipule, les trafique sans se confronter aux causes.

Le processus de la Présence nous sort du drame en activant un mouvement authentique au sein de notre expérience. Une grande part de notre approche inconsciente de la vie provient d'une situation inextricable qui se résume à ceci : *inévitablement, nous réagissons au drame jusqu'au moment où un mouvement authentique est activé au sein de notre expérience*. En même temps, aussi longtemps que nous réagissons au drame, nous ne pouvons amorcer un mouvement authentique. Le processus de la Présence nous montre comment nous libérer de ce piège paradoxal en nous enseignant comment intégrer les *émotions* bloquées. Une fois les émotions bloquées libérées, l'effet se reflète automatiquement au sein de notre expérience physique, mentale et émotionnelle.

En augmentant notre capacité alchimique, nous activons un véritable mouvement tout au long de notre expérience sans recourir au drame. C'est seulement lorsque nous réalisons l'efficacité de cette approche alchimique que nous sommes prêts à abandonner le drame. Une fois cela réalisé, le dharma de tout drame est atteint.

Lorsque nous entrons dans le processus de la Présence, nous commençons à nous déplacer du «faire» vers «l'être», du voir vers le regard véritable, de l'écouter vers l'entendre, de l'inconfort vers l'équilibre, de la séparation vers l'unification, de la réaction vers la réflexion, de l'inauthenticité vers l'authenticité, de la fragmentation vers l'intégration, de la recherche du bonheur vers l'accueil de la joie, de la vengeance et du blâme vers le pardon, d'une perception erronée vers une perception juste, de la plainte et la compétition vers la compassion, d'un comportement inconscient vers un comportement conscient et de «vivre dans le temps» vers expérimenter la conscience du moment présent.

Tous les mouvements ci-dessus sont des variations du même changement – des faux-semblants vers la Présence. Ce changement est accompli uniquement en utilisant notre attention et notre intention afin d'ajuster la perception de nos ressentis.

À cause de ce qui est reconnu et mis de l'avant de par le monde, c'est un défi pour nous de comprendre comment réaliser un changement authentique au sein de nos situations actuelles sans qu'il y ait de drame. Par exemple, tandis que nous abordons cette expérience, il est possible que nous soyons déjà en train d'ajouter un drame inutile. Nous envisageons peut-être d'arrêter de fumer ou de mettre un terme à d'autres dépendances, de faire un régime spécifique ou encore d'ajouter un programme d'entraînement travail à notre routine quotidienne – tout cela à même l'expérience du processus de la Présence!

Lorsque nous essayons de changer quelque aspect que ce soit de notre expérience comme moyen de nous sentir mieux, nous nous engageons inévitablement dans le drame, qui, lui, concentre notre attention sur la façon de manipuler les effets, non sur les causes. En envisageant la possibilité que ce qui nous est demandé maintenant n'est plus le drame mais bien plutôt l'activation d'un mouvement authentique, nous évitons ainsi de gaspiller notre énergie en ajoutant à cette expérience une activité supplémentaire.

À mesure que nous entamons ce procédé, il nous est également demandé de ne pas juger notre expérience selon *notre degré de bien-être* pendant que nous le traversons. Il ne faut pas s'attendre à ce que ce voyage soit *facile*. Au lieu de cela, nous sommes encouragés à nourrir l'intention de vivre une expérience *authentique* avec nous-mêmes, même si cela peut s'avérer inconfortable.

Nous sommes invités à nourrir l'éventualité que la clé pour restaurer l'harmonie de la qualité de notre expérience de vie puisse se trouver dans le développement personnel émotionnel. Nous devons également considérer que celui-ci provient de notre lâcher-prise au fait de « ne pas savoir ».

Notre apparence, notre comportement et les situations tels qu'ils sont à ce *moment même* sont l'accumulation des conséquences de l'état actuel

de notre corps émotionnel. Si nous n'aimons pas l'un de ses aspects, nous avons la possibilité de le changer. Toutefois, un mouvement authentique apportant avec lui un changement durable au sein de notre expérience ne peut être réalisé qu'en ajustant la cause. Manipuler notre comportement, notre apparence ou les situations peut nous offrir un répit temporaire mais aucune solution permanente – et certainement pas l'intégration.

Recourir à des changements extérieurs radicaux est une manifestation de notre désir inconscient de contrôler et d'endormir ce qui est en train de se dérouler. Une telle réaction engendre des perturbations qui conduisent à affronter trop de choses trop vite. C'est une manière inconsciente de nous saboter. Le processus de la Présence révèle par l'expérimentation que c'est en ajustant la cause... en activant un mouvement authentique de l'état actuel de notre corps émotionnel, qu'un changement durable peut être réalisé au sein de notre expérience.

Tandis que nous commençons ce voyage, il est donc sage de discerner toute intention d'entamer simultanément des ajustements extérieurs majeurs à notre comportement, à notre apparence ou aux circonstances de la vie. Il est recommandé que nous nous accordions l'autorisation de faire une pause par rapport aux drames extérieurs jusqu'à la fin du processus. Alors, soyez vigilants quant à un comportement impulsif dont l'intention est d'apporter des changements radicaux. Tout au long de ce processus, prenez garde aux mots « impulsif » et « radical » comme des indicateurs de drame.

Personne ne peut nous dire ce qui est attendu de nous. Toutefois, notre *cœur* connaît la différence entre forcer les choses et leur permettre de se déployer naturellement. Ne les forcez pas ! Pendant que nous évoluons dans ce processus, *penser et s'engager dans des « entreprises » extérieures nous éloigne de la perception directe de nos ressentis.*

Si nous « captons » des intuitions nous demandant de faire quelque ajustement important à notre apparence, à notre comportement ou aux situations de notre vie, prenons le temps de tout simplement « être avec » ces intuitions pendant un certain temps avant d'agir. Permettons à cette pulsion d'« exister », afin que nous puissions découvrir si l'ajustement

demandé est valable ou plutôt un réflexe automatique. Souvent, lors du travail, de telles impulsions à agir radicalement surgissent sur le corps émotionnel comme une réaction face à l'empreinte inconsciente faisant surface pour être intégrée.

Les mouvements par lesquels nous essayons de manière erronée de nous changer nous-mêmes en «ajustant» notre comportement, notre apparence ou les situations sont l'équivalent de déplacer une radio dans une pièce pour tenter de capter la station désirée. À l'opposé, le voyage amorcé par le processus de la Présence, au cours duquel nous découvrons comment ajuster la qualité de notre expérience par rapport à son point d'origine, nous demande de laisser la radio exactement où elle est. Focalisons plutôt notre attention et notre intention sur le fait de tourner le bouton de réglage des stations. Ceci est une approche beaucoup plus simple que de recourir au drame et cela nous permet de nous mettre à l'écoute de la musique, ce qui nous apporte exactement ce dont nous avons besoin.

L'expérience de la conscience du moment présent ne se trouve nulle part «là-bas à l'extérieur». La conscience du moment présent est une réalisation intérieure – un travail intérieur. Cela étant dit, une fois la conscience du moment présent activée grâce à l'intégration émotionnelle, les résultats se reflètent automatiquement dans notre expérience au sein du monde.

L'activation de la conscience de la Présence est disponible pour tous et ne coûte rien. Elle va au-delà de la ségrégation extérieure liée à une couleur, une classe sociale ou une croyance. Cela n'exige aucun rite, rituel ou dogme. Notre capacité à être responsables de ce qui se trouve à l'origine de ce que nous vivons est un droit acquis à notre naissance. Ce voyage est simple, alors ne le compliquons pas en nous *efforçant* de faire ce travail qui vient du cœur à la perfection au point d'y ajouter des activités supplémentaires. Ces drames sont une perte d'énergie. C'est comme un coup d'épée dans l'eau. Tout ce qui est demandé est notre participation constante à la pratique de la respiration, les réponses conscientes et la lecture du texte correspondant contenant les outils de perception.

La voie de la conscience et le cycle de sept ans

La voie de la conscience

Reconnaître et s'aligner sur la voie de la conscience, celle qui est inhérente à tous les êtres humains, est la raison pour laquelle Le processus de la Présence a un tel impact sur nos perceptions, nous apparaît très souvent évident et, considérant tout ce qu'il accomplit, avoisine le « non-effort ». C'est cela « la voie de la conscience ».

Notre expérience se manifeste surtout par une utilisation inconsciente de l'attention et de l'intention. C'est donc une seconde nature pour tous – bien qu'elle demeure cachée jusqu'à ce qu'elle soit amenée à la conscience.

Afin d'accomplir une transformation authentique sur le plan mental et physique, il faut découvrir les dynamiques simples de cette voie qui nous aide à comprendre la nécessité d'accéder à et d'ajuster continuellement l'essence émotionnelle de notre expérience. Une fois que nous reconnaissons nos empreintes sur la voie de la conscience et identifions le cycle de sept ans dans notre vie, nous sommes mieux équipés pour intégrer les points d'origine de nos expériences inconfortables.

La voie de la conscience est facile à identifier : il suffit d'observer le développement naturel d'un nouveau-né. Même si les capacités émotionnelles, mentales et physiques sont déjà évidentes et se développent simultanément côte à côte dès le moment de la naissance, il existe une voie spécifique que notre conscience individuelle utilise pour s'y déplacer consciemment. Tout d'abord l'enfant pleure, puis sourit et ensuite gazouille, ce qui est *émotionnel*. Par la suite, il apprend à communiquer de diverses manières, ce qui est suivi éventuellement par la parole, qui, elle, est *mentale*. Plus tard, il apprend à marcher, ce qui est bien sûr considéré comme *physique*. La voie de la conscience se déploie donc *de l'émotionnel au mental, puis au physique*.

Lorsque nous quittons la matrice maternelle, nous sommes essentiellement des êtres émotionnels. Tout ce que nous sommes capables de faire est d'émettre des sons. Nous ne possédons pas de langage verbal pour conceptualiser notre expérience ou communiquer avec elle. Nous ne pos-

sédons pas non plus les capacités motrices pour participer physiquement à quoi que ce soit de manière autonome. Notre expérience du monde est celle de *l'énergie en mouvement* dans laquelle nous nous engageons essentiellement grâce à la perception des ressentis. Nous demeurons la plupart du temps dans cet état émotionnel – baignés dans la perception de nos ressentis – jusqu'à ce que nous puissions reconnaître quelque chose et commencer à interagir de manière intentionnelle.

Le plan mental est donc notre prochaine étape sur la voie de la conscience. Il se déploie alors que nous découvrons comment utiliser de façon intentionnelle nos émotions afin de parvenir à un résultat particulier. Lorsque cela se produit, les émotions ne sont plus seulement un simple réflexe face à nos situations. Elles deviennent alors un moyen d'interagir consciemment avec notre expérience. À partir du moment où nous utilisons les pleurs et les sourires comme outils de communication intentionnelle, nous ne sommes plus uniquement des êtres qui « émettent » mais dorénavant des êtres qui « participent » mentalement. Cette entrée dans le plan mental se concrétise lorsque nous verbalisons notre premier mot. C'est l'acte de nommer quelque chose – un acte de reconnaissance. Pouvoir faire appel aux aspects de notre expérience et les reconnaître est une indication que la porte est maintenant ouverte pour que nous puissions aller vers la prochaine étape sur la voie de la conscience, c'est-à-dire le plan physique.

Lorsque nous sommes à même de reconnaître et de solliciter des aspects de notre expérience, c'est parce que ces aspects ne nous paraissent plus comme étant seulement de *l'énergie en mouvement*. Quand nous nommons quelque chose, nous sommes capables de le faire parce que son apparence en tant qu'énergie en mouvement se dissipe et commence à ressembler à de la matière solide. Nous le nommons, parce que ce quelque chose est « important »* pour nous.

Notre reconnaissance et la capacité subséquente à nommer sont le résultat de reconnaître que ce qui était auparavant de l'énergie fluide s'est maintenant transformé en quelque chose d'apparemment solide, dense et en matière immobile. Une partie de notre entrée dans l'expérience

humaine consiste au fait que nous sommes dotés de la capacité de perception de « rendre toute chose importante* ». Nous devenons par la suite dépendants de cette capacité au point où nous ne sommes plus conscients de ce qu'était notre expérience avant que tout ne prenne de l'importance* pour nous. Cette dépendance est ce qui nous permet de ressentir physiquement les situations que nous vivons, lesquelles ne sont en réalité que pure vibration. En tant qu'enfants, nous « arrêtons les choses » afin de pouvoir interagir avec elles. Une fois que notre perception « met un arrêt sur le monde et les choses qu'il contient » et que nous commençons à donner un nom à ces choses, nous nous dirigeons alors avec curiosité vers ce que nous avons nommé. Dorénavant, une interaction personnelle est créée.

Ce mouvement de l'attention et de l'intention vers l'extérieur déclenché par la curiosité nous mène hors d'une expérience essentiellement émotionnelle et mentale vers la troisième étape le long de la voie de la conscience, le plan physique. La curiosité nous est nécessaire afin de réaliser nos premiers pas dans « un monde qui suscite notre intérêt ».

Cette voie de la conscience – sur laquelle nous nous déplaçons tous afin d'entrer dans notre expérience du monde – qui part de l'émotionnel, passe par le mental et se dirige finalement dans le physique, se reconnaît clairement par la manière dont le monde se comporte avec nous même si tout cela demeure inconscient. Ainsi se dévoilent les cycles de sept ans.

Les cycles de sept ans

C'est vers l'âge de sept ans que le développement émotionnel fondamental, qui a commencé au moment où nous quittons le ventre maternel, s'estompe et pour la plupart d'entre nous, cesse complètement. À cet âge, l'enfance est officiellement terminée. Nous sommes à présent des jeunes filles et de jeunes garçons. C'est pourquoi l'éducation formelle débute

* Ndt : En anglais le mot « matter » signifie aussi bien quelque chose qui a de l'importance que le mot « matière ». L'auteur joue donc sur ce parallèle qui ne trouve pas son pareil en français. Il signifie ici que lorsque nous donnons de l'importance aux choses, elles se matérialisent à notre conscience.

réellement vers l'âge de sept ans et on nous fait comprendre qu'il est grand temps maintenant de « grandir ».

Ce point de transition des sept ans marque notre passage du développement soutenu du corps émotionnel de l'enfance vers une focalisation plus importante sur notre capacité de développement mental. De sept à quatorze ans, nous sommes formés à maîtriser et à développer les connaissances fondamentales de la communication : parler, lire et écrire. On nous enseigne également les comportements appropriés à la société dans laquelle nous sommes nés.

Vers l'âge de quatorze ans, nous rencontrons un autre point de transition. Notre développement mental se focalise désormais sur les éléments que les autres estiment nécessaires pour que nous acceptions de jouer un rôle significatif sur le plan physique au sein de la société. Cet ajustement de notre focalisation est marqué simultanément par une augmentation de la prise de conscience physique de notre environnement ainsi que des relations que nous entretenons à l'intérieur de lui et avec lui. Cette refocalisation, qui part du mental pour conclure dans l'expression physique, est accentuée dans notre corps physique par l'expérience de la puberté.

La puberté marque la sortie de notre cycle de sept ans de socialisation et d'acclimatation mentale et signifie, par le fait même, notre entrée dans le troisième cycle de sept ans. Ce dernier, intensifie le développement de notre relation avec le monde physique. Nous sommes maintenant des adolescents. Au cours de ce troisième cycle, nous devenons de plus en plus conscients de notre corps physique et de nos interactions concrètes au sein du monde. Nous commençons à nous sentir attirés ou repoussés par les autres. Nous choisissons notre groupe. L'accent est mis sur la manière dont nous allons remplir notre rôle en tant qu'êtres humains compétents et physiquement responsables. La clôture de ce troisième cycle de sept ans est souvent reconnue par la célébration de notre 21^e anniversaire. Nous sommes maintenant de jeunes adultes.

Le processus de la Présence démontre par l'intermédiaire de l'expérience personnelle que, compte tenu du flux naturel de la voie de la conscience et des trois premiers cycles de sept ans, l'origine de notre

expérience physique actuelle ne dépend pas de nos circonstances physiques présentes. Elle ne repose pas non plus sur nos formes de pensées actuelles. Tout d'abord, en nous enseignant comment activer la présence physique, puis ensuite la clarté mentale, Le processus de la Présence révèle comment le premier cycle de sept ans de l'enfance, gouverné par l'émotion, est à l'origine de nos expériences inconfortables actuelles.

Si elles ne sont pas consciemment intégrées, les premières graines émotionnelles semées grâce à la perception des ressentis au cours du premier cycle de sept ans grandissent en un mal-être continu. À partir de ce mal-être, des états réactifs sont créés au niveau mental, que nous appelons des formes-pensées. Éventuellement, ces formes-pensées évoluent et se manifestent physiquement en des conditions et circonstances déséquilibrées. Tout au long de ce livre, nous appelons le mécanisme de cet ensemenement d'origine « l'empreinte émotionnelle ».

L'une des profondes intuitions que Le processus de la Présence nous offre est que, émotionnellement, *depuis que nous sommes sortis de notre premier cycle de sept ans, rien de nouveau ne s'est produit*. Même si au quotidien, il semble que nous nous déplaçons dans de nouvelles situations concrètes et expériences mentales, *à un niveau émotionnel, rien ne change si nous ne les intégrons pas consciemment*.

Tous les sept ans, nous répétons le même cycle qui a produit à l'origine l'empreinte émotionnelle dans notre corps émotionnel au cours de ces sept premières années d'existence. À mesure que nous apprenons à identifier les courants émotionnels sous-jacents qui circulent lorsque nous vivons nos différentes expériences mentales et physiques, nous comprenons qu'en réalité ce n'est *qu'en apparence* que nous grandissons et que nous avons une diversité d'expériences.

Vers l'âge de quatorze ans, notre attention et notre intention sont généralement *subjuguées** par les circonstances de la vie sur le plan concret. Nous sommes dans une transe mentale, immobilisés dans un monde qui suscite notre intérêt. En tant qu'adulte, nous ne percevons que la surface solide des choses. Une illusion d'un changement continu s'installe, parce

* Ndt – En anglais « subjugué » : *transfixed* – *trance*, *fixed* = fixé dans une transe.)

que le monde physique, avec ses cycles naturels inhérents, semble changer constamment et se renouveler à chaque instant. C'est une astuce créée par le monde physique... c'est la grande illusion. En Orient, ce tour de magie du monde physique est appelé *maya*.

Le processus de la Présence nous révèle ce tour de prestidigitation du monde physique en nous enseignant la manière de regarder derrière l'apparence des choses. Cela s'accomplit en allant «voir» le contenu émotionnel de notre vie, puis en utilisant la perception de nos ressentis afin de scruter attentivement les circonstances physiques ainsi que l'histoire mentale que nous nous racontons à leur sujet. Nous pouvons «voir» en *nous autorisant à ressentir les aspects de notre expérience qui ont été réprimés depuis longtemps*. Lorsque nous arrivons à avoir ce regard – cette perception des ressentis –, nous réalisons que nous sommes tous en train de répéter constamment, bien qu'inconsciemment, un schéma imprimé dans notre corps émotionnel pendant l'enfance.

La répétition inconsciente de ce schéma émotionnel fait naître l'expérience qui est celle de «vivre dans le temps». Nous comprenons alors qu'il est impossible d'entrer dans la conscience du moment présent en enlevant pour ainsi dire «la montre de notre poignet» – c'est-à-dire en faisant des ajustements purement mentaux et physiques au sein de nos situations actuelles. Nous y entrons en intégrant l'impact énergétique que nos expériences inconfortables ont eu sur notre corps énergétique pendant l'enfance.

Le fait d'évoluer dans Le processus de la Présence révèle le maquillage de notre énergie personnelle et nous permet d'identifier les situations répétitives et stagnantes. Il nous montre qu'effectivement nous sommes en train de vivre dans le passé et constamment en train d'écrire un futur qui répète docilement le contenu émotionnel de notre passé.

Ce processus révèle également que nous sommes passés par une mort émotionnelle vers l'âge de sept ans. Aujourd'hui, nous sommes invités à nous réveiller de ce point mort énergétique d'origine. Nos schémas émotionnels répétitifs sont le rêve qui, à la surface des choses, apparaît être la réalité. Tandis que nous apprenons à voir au-dessous de la surface de cet

état de rêve, nous découvrons quelque chose de surprenant : *les adultes vivant dans un paradigme basé sur le temps, dicté par le mental et par la subjugation physique, sont des « enfants morts »*.

Mourir à notre enfant intérieur pour devenir un adulte acceptable est une stratégie d'adaptation, non pas une nécessité. Nous faisons seulement semblant d'être morts. Pour libérer notre enfant intérieur du cachot des faux-semblants, il ne tient qu'à nous de traverser les barreaux de la prison des perceptions que nous nous sommes créées en tant qu'adultes. En acquérant l'expérience nécessaire pour libérer notre innocence* (inner-sense), nous nous dotons des moyens d'entrer dans un tout nouveau paradigme – celui dans lequel notre sentiment intérieur et notre expérience extérieure s'harmonisent parfaitement.

Lorsqu'une situation semble se répéter, nous nous disons « je ne sais pas pourquoi cela m'arrive sans arrêt! » ou encore nous nous demandons « pourquoi cette situation continue à se reproduire ». En nous engageant au cœur de la dynamique de nos courants sous-jacents, nous prenons conscience des raisons derrière ces affirmations ou ces questionnements. C'est *l'état de nos ressentis* qui nous interpelle lorsque des choses continuent à se reproduire dans nos expériences de vie, et non pas les situations physiques ni les histoires répétitives que nous nous racontons à leur sujet. Cet état de perception est une réaction aux cycles émotionnels de l'enfance, lesquels se reproduisent au sein de notre expérience actuelle. Le contenu émotionnel non intégré de notre expérience se répète sans cesse et provoque des manifestations d'inconfort émotionnel et physique.

Le premier pas vers notre réveil de cet état de rêve s'effectue au moment où nous prenons conscience que nous sommes constamment, mais de façon inconsciente, en train de recréer la résonance émotionnelle de notre enfance. Il devient évident que si nous voulons engager un véritable changement dans la qualité de notre expérience de vie, ce n'est pas sur le plan physique qu'une intervention doit avoir lieu. Il est possible que pendant un certain temps nous essayions généralement de manipuler phy-

* Ndt – l'auteur fait ressortir la correspondance phonétique entre les mots « innocence » et « inner-sense »

siquement ces expériences ou que nous tentions de changer l'histoire que nous nous racontons. Toutefois, à la fin, nous comprenons qu'une telle activité, l'action de se mouvoir et la commotion ne sont que du drame et ne mènent à rien.

L'une des raisons pour lesquelles l'expérience émotionnelle de nos sept premières années demeure non assimilée réside dans le fait que notre expérience humaine n'est pas uniquement de nature émotionnelle. Elle possède également des composantes mentales et physiques. Afin de pouvoir pleinement intégrer une quelconque expérience, il est nécessaire de l'embrasser émotionnellement, mentalement et physiquement. Au cours du premier cycle de sept ans, nous avons la capacité d'interagir émotionnellement, mais nos aptitudes mentales et physiques ne sont pas encore suffisamment développées pour participer à un processus d'intégration. C'est pourquoi le monde extérieur se manifeste lorsque nous avons environ sept ans, mettant de l'avant l'éducation formelle et figeant ainsi notre développement émotionnel. Si cela n'était pas le cas, nous ne pourrions pas nous concentrer sur le développement mental puis ensuite sur les capacités physiques nécessaires afin qu'en temps utile, nous puissions devenir totalement intégrés.

Le processus de la Présence ne consiste pas à nous fournir « une autre expérience » en dehors de celle qui est déjà la nôtre. Nous n'aspérons pas au « bonheur absolu » ou à « l'illumination ». Notre intention est d'embrasser pleinement l'*ici-maintenant*, elle ne consiste pas à le dépasser ou à rechercher autre chose. On nous enseigne lors de *cette* expérience *ici* et *maintenant* la manière de nous révéler. Cela s'accomplit en étant à l'écoute des ressentis communiqués par nos empreintes émotionnelles. Nous découvrons comment utiliser l'attention et l'intention pour ramener notre conscience à l'endroit où notre développement émotionnel s'est arrêté brutalement – là où la Présence a été obscurcie par les faux-semblants. Nous prenons alors immédiatement conscience de la raison qui rend nécessaire la réalisation d'un tel voyage derrière les illusions physiques et la confusion mentale afin de pouvoir réactiver et revitaliser les énergies responsables pour effectuer un mouvement authentique.

Durant ce périple le long de la voie de la conscience, le voyage semble s'effectuer à reculons car il faut d'abord désactiver l'impact de la charge émotionnelle du cycle de sept ans sur nos expériences actuelles. Le voile des traumatismes passés est déchiré ainsi que notre projection dans le futur, permettant à la joie et à la beauté inhérente du moment présent de se révéler. Ce n'est pas une mince tâche mais lorsque nous l'entreprenons, nous nous rendons compte que c'est l'une des plus importantes quêtes qui nous est proposée.

Voyager «à reculons» n'est pas réellement une description appropriée pour ce processus. Elle n'a de sens que dans la mesure où nous vivons dans la mentalité du temps linéaire et que nous nous percevons donc comme étant constamment en train de nous déplacer vers l'avant. Jusqu'à ce que nous intégrions notre passé, nous tournons en rond dans des cercles énergétiques tout comme le chiot qui tente d'attraper sa queue. Une manière plus appropriée de décrire le voyage activé par Le processus de la Présence est que nous amorçons un mouvement «intérieur» vers la conscience vibratoire.

L'apparence extérieure de notre expérience est physique et demeure physique tant que «nous accordons de l'importance aux choses». À mesure que nous amorçons ce mouvement intérieur, nous passons par le mental, puis l'émotionnel afin d'atteindre le plan vibratoire. À moins d'avoir intégré consciemment la charge de notre état émotionnel, nous n'arriverons pas à développer la capacité à maintenir la conscience vibratoire. Nous pouvons utiliser différentes méthodes physiques et mentales pour «entrer» et «sortir» de la conscience vibratoire, mais sans l'intégration émotionnelle, nous demeurons impuissants quant à l'expérimentation de celle-ci de manière continue.

Notre voyage intérieur le long de la voie de la conscience ne nous est pas inconnu. Dès que nous désirons entrer en contact avec notre source, nous entreprenons systématiquement ce voyage. Il suffit d'observer un enfant en train de prier pour bien comprendre ce fait. Tout d'abord il s'agenouille et joint ses mains (plan physique), ensuite il s'adresse à la source (plan mental) et à la fin ses paroles innocentes touchent notre cœur

et activent des états de ressenti (plan émotionnel). Ainsi va le voyage de retour le long de la voie de la conscience vers le cœur de la source de la conscience. Il se déroule du physique vers le mental, l'émotionnel, puis pénètre le plan vibratoire.

Non seulement Le processus de la Présence nous rend-il plus conscients du chemin que nous avons pris lorsque nous avons quitté l'innocence émotionnelle de notre enfance pour entrer dans le monde adulte, mais il nous enseigne également comment revisiter notre premier cycle de sept ans. Il le fait en intégrant les expériences qui ont laissé une empreinte dans notre corps émotionnel. À moins que nous ne retournions sur la voie de la conscience pour apporter la paix à notre enfant intérieur, nous demeurons des adultes non intégrés. Le mouvement authentique ne peut alors être activé au sein de notre expérience actuelle et l'harmonie ne peut être restaurée au cœur de nos états mentaux et physiques.

À cause de l'accélération actuelle de notre évolution, le cycle de sept ans s'ajuste constamment. Par exemple, de nos jours, certains enfants font l'expérience de cycles qui sont écourtés d'une année, voire de deux ans. Nous assistons à leur passage de l'émotionnel vers le développement de leur corps mental à des âges plus précoces. Toutefois dans le cadre de ce processus, nous nous référerons à cette répétition des cycles énergétiques comme étant les cycles de sept ans.

En nous permettant d'expérimenter ce procédé, nous intégrons progressivement l'impact de la charge émotionnelle de notre premier cycle de sept ans sur la qualité de notre expérience actuelle. Le fait de répéter ce processus plus d'une fois démantèle complètement ce cycle énergétique. Effectivement, il supprime notre perception d'une barrière intérieure qui était la conséquence de la mort émotionnelle que nous avons expérimentée lorsque nous sommes entrés dans l'âge adulte.

Une fois que ce cycle est suffisamment démantelé, nous nous trouvons au seuil du possible. Notre conscience programmée d'avoir un passé et de faire des projections dans le futur s'évanouit dans l'instant éternel de la Présence. Notre expérience énergétique des polarités se dissout alors et nous émergeons en conscience dans le champ unifié vibratoire.

NOTE : Ne vous inquiétez pas si vous ne vous sentez pas encore à même de discerner l'évidence des cycles de sept ans au sein de votre expérience. Il n'est pas nécessaire de comprendre mentalement ces cycles afin de les intégrer. Grâce à cette méthode, nous intégrons ces schémas, que nous les appréhendions mentalement ou non. Identifier nos cycles de sept ans s'accomplit au mieux grâce à l'intuition, non par la compréhension. L'intuition pertinente s'acquiert une fois que nous développons la capacité de la maîtriser.

Maîtriser une telle intuition exige de détacher notre attention de l'apparence des événements et de devenir conscients, grâce au développement de nos ressentis, du courant émotionnel sous-jacent qui circule tout au long de notre expérience. Cela nécessite le renforcement de notre conscience du moment présent. Le processus de la Présence nous permet d'accomplir cela à un rythme qui soit le plus bénéfique pour chacun de nous. Avec de la patience, tout nous est révélé selon nos besoins.

L'empreinte émotionnelle

L'empreinte émotionnelle est l'expression que nous utilisons dans Le processus de la Présence pour décrire ce que nos parents ou nos gardiens nous ont transmis inconsciemment concernant leur propre condition émotionnelle non intégrée. Lorsque nous atteignons l'âge de sept ans, nous reprenons émotionnellement le relais là où ils se sont arrêtés.

Pour accomplir notre part au sein de la race humaine, nous recevons le bâton-relais émotionnel de nos parents. C'est une des conséquences inévitable de l'enfance. L'empreinte est le déploiement d'un engagement sacré que nous avons les uns envers les autres. Cette empreinte n'est donc pas quelque chose que nos parents *nous ont fait* ou que *nous faisons à quelqu'un* quand, à notre tour, nous devenons parents. C'est une expérience dans laquelle nous *entrons ensemble*.

Cette période initiale de sept ans, lorsque les parents transmettent le bâton-relais à l'enfant, *peut encore* être vue comme un processus délibéré de

«téléchargement du destin». C'est que le contenu de notre premier cycle émotionnel de sept ans établit un schéma énergétique qui englobe le potentiel de nos événements ou situations émotionnelles, mentales et physiques.

Le potentiel de notre expérience de vie est téléchargé *de manière vibratoire* au cours des sept derniers mois dans le ventre maternel, *émotionnellement* pendant les sept années après la naissance, *mentalement* entre l'âge de sept et quatorze ans et *physiquement* jusqu'à ce que nous atteignons l'âge de vingt et un ans. Chaque dimension de cette transmission s'opère par l'entremise d'une empreinte, telle une osmose. Cette empreinte, essentiellement transmise à notre système énergétique par des ressentis, s'accomplit par l'intermédiaire de toute une gamme d'expériences interactives physiques, mentales et émotionnelles.

Voici comment cela s'effectue. Au cours des sept premiers mois, nous sommes principalement marqués par les ressentis vibratoires que nous expérimentons dans le ventre de notre mère. Cela se produit alors que nous entendons les battements de son cœur, la circulation de son sang, les mouvements de son corps, la résonance de sa voix, etc. Au cours des sept premières années, ce sont essentiellement les empreintes de nos parents et de notre famille proche qui nous marquent, mais aussi nos ressentis lors des rencontres avec chaque aspect de notre environnement. Au cours des années de sept à quatorze ans, ce sont nos enseignants, les rencontres que nous faisons à l'école et nos groupes d'amis qui nous laissent également des empreintes mentales. De quatorze à vingt et un ans, ce sont les premières amours qui laissent leurs empreintes et, dans un contexte plus large, les interactions avec notre environnement physique. À vingt et un ans, le potentiel énergétique de notre destin est gravé vibratoirement, émotionnellement et physiquement dans la construction de notre expérience multidimensionnelle.

Pendant que nous «vivons dans le temps», les empreintes de ces expériences et nos potentiels énergétiques remontent continuellement à la surface sous forme de manifestations physiques, mentales et émotionnelles qui semblent survenir au hasard et de manière imprévue. Cependant, ces manifestations n'ont rien de fortuit ni d'hasardeux.

L'indicateur de l'étendue de notre entrée dans la conscience du moment présent est le degré auquel nous percevons comment chacune de nos expériences se déploie intentionnellement.

Si les empreintes se mettent en place de manière vibratoire dans le ventre maternel, nous pouvons nous demander pourquoi nous nous focalisons uniquement sur l'intégration de l'empreinte émotionnelle reçue entre le moment de notre naissance et l'âge de sept ans. La réponse est celle-ci : l'intégration des empreintes vibratoires et émotionnelles nécessite, pour l'une comme pour l'autre, la perception des ressentis. Sans la capacité de ressentir les vibrations, nous ne sommes pas en mesure de les intégrer. En focalisant notre attention sur l'intégration de la charge émotionnelle – en faisant nous-mêmes le travail afin de *ressentir cet état énergétique de manière inconditionnelle* – nous nous réveillons et nous développons la perception des ressentis. Une fois développée, notre faculté de perception est activée pour participer en pleine conscience à notre éclosion vibratoire. En effet, quand nous atteignons la conscience du moment présent grâce à l'intégration de notre empreinte émotionnelle, cela nous amène automatiquement sur le quai de la perception où, sans effort, nous fusionnons avec le train qui nous amène vers le plan vibratoire.

Nous demeurons des esclaves du corps émotionnel jusqu'au moment où nous nous éveillons pour effectuer les ajustements à ce cycle de sept ans par la perception inconditionnelle de nos ressentis. C'est notre volonté de nous éveiller à une prise de conscience des mécanismes des empreintes de notre destin qui nous donne le pouvoir de diriger notre chemin de manière consciente et responsable.

C'est seulement à ce stade que nous rétablissons et explorons ce que nous pensons réellement de ce concept que l'on appelle le *libre arbitre*. En intégrant l'inconfort de notre corps émotionnel en diminuant sa charge émotionnelle, il devient possible de participer consciemment à son destin. Une fois que nous ne sommes plus « dirigés » par la charge émotionnelle vers des expériences compensatoires, notre interaction avec le corps émotionnel est restaurée à son plus haut potentiel.

En d'autres mots, *c'est prendre en charge* notre expérience en *éliminant ses charges* qui nous permet alors de vivre de manière intentionnelle. Prendre la responsabilité de la qualité de notre expérience en intégrant la charge émotionnelle est la porte d'entrée vers la véritable liberté personnelle.

Ce niveau d'intégration émotionnelle est possible lorsque nous diminuons notre souffrance et notre mal-être. Ici, il s'agit de voir chaque émotion comme une « énergie en mouvement » au lieu de considérer certaines émotions comme une menace devant être évitée à tout prix et d'autres, comme si séduisantes, qu'elles nous poussent à agir de manière incontrôlable. Expérimenter une authentique intégration émotionnelle signifie que nous allons au-delà du fait de favoriser une émotion plutôt qu'une autre. De plus, elle accroît l'état de perception d'acceptation en nous-mêmes, lequel état ne recèle désormais aucun programme concernant le type d'émotions que nous cherchons à expérimenter.

Rappelez-vous qu'avant d'avoir commencé à nommer l'énergie – du temps où nous n'accordions pas encore de « l'importance » à l'énergie –, nous l'expérimentions essentiellement comme étant de l'« énergie en mouvement ». C'était avant que nous essayions d'en comprendre le sens tandis que nous étions dans l'état de *pré-sentir*. Revenir vers la conscience du moment présent est un ajustement de notre perception rétablissant la neutralité de notre relation avec l'énergie. Grâce à ce changement réalisé, toute « énergie en mouvement » devient du carburant pour un véritable mouvement vers la qualité de notre expérience.

La charge émotionnelle

La caractéristique principale de la charge émotionnelle est qu'on la perçoit comme inconfortable. C'est ainsi parce que c'est une énergie coincée, bloquée, endormie et contrôlée.

Étant donné que cette charge émotionnelle nous accompagne depuis l'enfance, nous y sommes pour la plus grande partie insensibles.

Cependant, notre résistance à la compulsion d'aller de l'avant, inhérente à nos émotions, provoque un désaccord. Ce désaccord entraîne une augmentation de la pression interne, qui, à son tour, s'infiltré au sein des différents aspects de notre expérience. Comme nous sommes le reflet de notre expérience intérieure, notre vie devient infernale.

Notre expérience humaine actuelle est continuellement en état de « combustion ». Nos situations de vie « chauffent », « bouillent » et « brûlent », s'ajoute à cela le fait que nous faisons cuire pratiquement tous nos aliments. De nombreuses boissons, du café à l'alcool, génèrent de la chaleur dans notre expérience intérieure. De nombreuses substances desquelles nous sommes dépendants, comme le sucre, provoquent également de la chaleur à l'intérieur du corps. Nous allons même jusqu'à fabriquer des cigarettes comme moyen de réchauffer et brûler l'air que nous inhalons. Nos moyens de transport actuels ne peuvent exister sans combustible.

Ce réchauffement continu de notre expérience humaine est la manifestation collective et inconsciente de notre combustion intérieure. Notre intense résistance à être authentique attise les flammes intérieures. Parce que nous sommes plus à l'aise à prétendre qu'à être avec la Présence, nous sommes plus confortables en vivant au sein « d'un monde en feu ». Nous ne pouvons percevoir ce que c'est que de « vivre dans les flammes de l'enfer » parce que nous ne percevons même pas les mécanismes énergétiques de notre chaleur intérieure.

Nous avons une variété de mots pour décrire ce que nous ressentons par rapport à cette charge émotionnelle. Cependant, la trinité qui les englobe tous est : la peur, la colère et le chagrin. La peur, la colère et le chagrin sont les définitions qu'utilise le mental pour décrire la « chaleur » qui émerge de la résistance des charges émotionnelles. Comprendre le lien entre la chaleur et la charge émotionnelle et bien saisir le fait que le corps émotionnel est associé symboliquement à l'élément eau nous donne une nouvelle appréciation des nombreuses expressions de notre langage décrivant les surcharges émotionnelles.*

* Ndt – Ce qui suit constitue d'autres expressions que celles de l'auteur, les expressions en anglais n'ayant pas de réelles correspondances en français.

- « Dans le feu de l'action »
- « Péter les plombs / griller un fusible »
- « Perdre son sang-froid »
- « Jouer avec le feu »
- « Être tout feu tout flamme »
- « Se trouver entre deux feux »
- « Jeter de l'huile sur le feu »
- « Le torchon brûle »
- « Étouffer de chaleur / il fait une chaleur à crever »
- « Une tête brûlée »

Mis à part l'image du feu de l'enfer créée par cette expérience de charge émotionnelle, cette situation difficile se manifeste de deux manières :

Le drame

La première conséquence d'une charge émotionnelle est le drame. *Le drame est une projection réactive* – physique, mentale ou émotionnelle – que nous utilisons pour gagner l'attention des autres, attention que *nous n'avons pas encore la capacité de nous offrir*.

Nous possédons tous un éventail d'actions éprouvées et approuvées que nous avons créées lorsque notre comportement authentique a été découragé – quand nous avons été entraînés à résister à la spontanéité. Ces actions sont nos réactions.

Un enfant joyeux et créatif n'est que pure énergie en mouvement. Afin de nous assimiler au monde des adultes – de « vivre dans le temps » tel que nous l'appelons dans Le processus de la Présence –, nos parents et notre environnement commencent à éradiquer une grande part de notre comportement spontané. Le fait d'être soumis pendant l'enfance à ces expériences où l'authenticité et la spontanéité sont brimées et remodelées de manière calculée afin d'être le plus appropriée, fait partie de notre empreinte émotionnelle. Tout cela pour devenir plus socialement « accep-

tables» dans le monde des adultes. La conscience de la Présence chez l'enfant est ainsi remplacée par les faux-semblants des adultes.

Même si un comportement spontané comme courir tout nu partout en public est considéré comme mignon pour un enfant de deux ans, il devient inapproprié pour un enfant de huit ans, voire illégal dans de nombreuses sociétés quand on en a dix-huit. Qu'un comportement spontané exige d'être tempéré (notez le paradoxe) n'est pas le sujet qui nous intéresse puisque nous nous concentrons sur les conséquences de ce comportement. Le remodelage du comportement spontané se fait habituellement par l'utilisation que font les parents de mots tels que «arrête» et «non». Ce qui ne se voit pas, c'est que *l'activité énergétique qui soutient un comportement spontané ne s'arrête jamais même si elle est interrompue par une discipline forcée. Elle se transforme simplement en quelque chose d'autre*, devenant une résistance énergétique qui se manifeste par un drame calculé.

Le drame calculé réussit en ce sens qu'il nous rend acceptables au monde adulte tout en rendant inacceptable notre propre authenticité. Ce rejet de notre être intérieur déclenche un conflit énergétique qui se projette et se reflète extérieurement par les nombreuses actions que nous faisons apparaître afin de gagner l'attention et la reconnaissance.

Ce rejet de nous-mêmes se poursuit *en recherchant chez les autres la reconnaissance que nous n'arrivons pas à nous donner*. Nous essayons alors désespérément «d'emprunter» une image de nous-mêmes qui puisse être acceptable aux yeux de ces personnes. C'est ce qui inspire la majorité de nos drames. Notre désir sous-jacent d'attention et de reconnaissance est en fait une envie d'engourdir notre mal-être et la pression générés par notre charge émotionnelle. La projection du drame provient de la croyance erronée que quelqu'un «là-bas à l'extérieur» peut nous soulager et supprimer ce mal-être à notre place.

Tandis que nous réalisons que certains aspects de notre comportement authentique ne sont plus acceptables, nous fabriquons alors de petits agissements pour gagner de la reconnaissance. Notre évaluation, quant à la possibilité que ces agissements fonctionnent, est basée sur le degré d'attention qu'ils génèrent chez nos parents et notre famille proche. Toute attention, même si elle est inconfortable et qu'elle entraîne des conséquences désagréables, vaut souvent mieux qu'aucune attention. Notre répertoire de comportements conduit donc à une attention à la fois négative *et* positive.

Ce désir d'attention et de reconnaissance peut être canalisé positivement et de manière créative, comme c'est le cas dans beaucoup d'aspects des arts scéniques et créatifs. Cependant, être authentique dans un métier implique d'abord d'apprendre à s'accorder l'attention inconditionnelle que nous recherchons chez les autres.

L'automédication – Sédation et contrôle

La deuxième conséquence d'une charge émotionnelle est également un type de comportement dramatique provenant d'une réaction d'inconfort intérieur. Toutefois, au lieu de tendre à l'extérieur vers les autres pour gagner de l'attention, ce comportement est dirigé à l'intérieur, dans une tentative d'affaiblir notre expérience d'inconfort. Tout au long du processus de la Présence, ce comportement est appelé « automédication » et se manifeste par la *sédation* et le *contrôle*.

Chaque fois que des situations surgissent entraînant l'infiltration d'une charge émotionnelle dans notre conscience, nous essayons soit d'endormir, soit de contrôler l'expérience afin de nous sentir confortables intérieurement. Examinons ces deux types de réactions :

La sédation est un dysfonctionnement de notre côté féminin. C'est une tentative d'engourdir la prise de conscience de notre charge émotionnelle. Par exemple, l'usage constant d'alcool est destiné à anesthésier l'inconfort. Nous noyons notre état émotionnel authentique. L'expression populaire utilisée est « noyer son chagrin ».

Le contrôle est un dysfonctionnement de type masculin. C'est la tentative de prendre le pouvoir sur l'inconfort – de le dominer. Le besoin et l'usage constants de cigarettes sont destinés à contrôler notre charge émotionnelle. Lorsque nous ne savons pas ce qui est en train de se passer et que nous avons l'impression de perdre le contrôle, nous prenons une cigarette, car en fumant nous savons au moins ce qui se passe : nous fumons une cigarette. Être capables de prendre une cigarette, de l'allumer et de la fumer nous permet de vivre dans l'illusion que nous contrôlons notre charge émotionnelle.

L'habitude de fumer de la marijuana est un outil d'automédication répandu permettant simultanément la sédation et le contrôle.

Les comportements associés à la sédation et au contrôle varient de flagrants à subtils. Jusqu'à ce que nous diminuions considérablement notre charge émotionnelle, nous adoptons l'automédication d'une façon ou d'une autre. Notre quête du bonheur, « que tout soit bien » et « que tout soit facile », est un comportement associé au contrôle et à la sédation.

En cessant de nourrir notre comportement de dépendance habituel, nous découvrons instantanément le ressenti de l'identité de la charge émotionnelle qui se trouve derrière nos habitudes et nos dépendances. La perception de l'état qui surgit de l'abstinence révèle la nature et l'intensité de la charge émotionnelle influençant notre automédication.

Les dépendances sont une forme d'automédication. Elles sont implantées dans notre champ énergétique par l'intermédiaire de nos

empreintes vibratoires, émotionnelles, mentales et physiques. Intégrer la charge émotionnelle est le seul véritable traitement à l'encontre de la dépendance, car toute habitude d'automédication n'est que l'effet d'une situation émotionnelle intérieure difficile.

L'arrêt du comportement d'automédication sans intégrer la charge émotionnelle qui lui est associée est inefficace et ne mène à rien. Dès le moment où nous nous focalisons sur la manifestation de la charge émotionnelle au lieu du ressenti d'origine, nous remplaçons inévitablement notre comportement d'automédication par un autre. C'est ce que l'on appelle un « transfert ».

La différence entre ceux qui prennent réellement « en charge » la qualité de leur expérience et ceux qui « portent une charge » se manifeste par l'énergie avec laquelle la charge émotionnelle est intégrée à même leur expérience.

Lorsque des personnes pénètrent notre champ de conscience, il n'est pas immédiatement évident de constater si elles sont *en charge* de la qualité de leur expérience ou si elles *en portent la charge*. Cependant, en observant leur comportement pendant un certain temps, tout se révèle : *quiconque porte une charge émotionnelle importante manifeste tôt ou tard un drame physique, mental et émotionnel*. Ces individus confortent également leurs habitudes et dépendances – leurs comportements d'automédication mis en place comme moyens de sédation et de contrôle. L'acceptation, par la société, de l'alcool et des cigarettes a fait en sorte que des personnes peuvent s'administrer des médicaments ouvertement sans se sentir gênées par leur incapacité à intégrer une charge émotionnelle inconfortable.

Au-delà de la dépendance et de la souffrance

Dans le cadre du processus de la Présence, les dépendances et les souffrances (maladies et maux chroniques) sont une seule et même chose. Elles sont toutes deux des manifestations extérieures d'une charge non intégrée à l'intérieur du corps émotionnel.

Bien que nous ne parlions pas d'allergies spécifiques, celles-ci sont considérées sous la même perspective que les dépendances et les souffrances. L'allergie est le pôle opposé de la dépendance. Lorsque nous sommes dépendants, nous attirons vers nous une expérience spécifique. Lorsque nous sommes allergiques, nous repoussons une expérience spécifique. Une charge non intégrée constitue la cause commune de chacun de ces phénomènes.

Dans Le processus de la Présence, la dépendance est définie non seulement comme ce que nous faisons d'une manière incontrôlée et habituelle, mais aussi comme *une activité apparemment fortuite vers laquelle nous sommes attirés magnétiquement lorsque nous faisons face à des déclencheurs émotionnels*.

Le processus de la Présence est efficace pour nous enseigner comment intégrer l'origine de nos dépendances et de nos souffrances, peu importe depuis combien de temps nous les entretenons et peu importe que nous les ayons fortement autorisées à colorer notre expérience. Le processus de la Présence ne nous enseigne pas comment accomplir l'intégration en nous promettant «une cure», car une cure est *une destination*. Il nous montre comment entreprendre un voyage continu vers l'intégration émotionnelle totale. C'est ce qui nous guide progressivement au-delà de la manifestation de ces expériences extérieures.

Peu importe la gravité de notre maladie, aucun d'entre nous n'est insensible au fait de «vivre en équilibre»! C'est une question de volonté personnelle, d'engagement et de *constance*. Lorsque notre intention est d'activer la Présence et qu'elle demeure au premier plan de notre conscience, l'intégration de la charge émotionnelle est inéluctable.

Le processus de la Présence démontre clairement que la dépendance – qu'elle vise les drogues illégales, l'alcool, la nourriture, le jeu, le sexe ou les médicaments autorisés – est un comportement d'automédication que nous manifestons afin d'anesthésier et contrôler la charge dans notre corps émotionnel. Sans cette automédication, la personne dépendante va inévitablement manifester de la souffrance. Lorsque cette souffrance est supprimée par un médicament, ce même état se manifeste éventuellement par la

dépendance. Les deux états sont des manifestations d'une charge émotionnelle non intégrée. Qu'une charge émotionnelle non intégrée se manifeste par une accoutumance, une souffrance ou une allergie – ou une combinaison des trois – dépend de notre situation individuelle.

À partir du moment où une charge émotionnelle est suffisamment intégrée, il n'y a plus de fondement pour la dépendance et la souffrance. Se basant sur cette simple prise de conscience, ce processus adopte une position inhabituelle et controversée en restaurant l'harmonie chez ceux d'entre nous qui ont recours à un comportement de dépendance aux médicaments sur ordonnance comme moyen d'anesthésier et de contrôler la charge dans leur corps émotionnel.

Il ne nous est pas demandé d'arrêter notre comportement d'automédication pour commencer le processus de la Présence. De la même manière, il est également recommandé de ne pas nous investir dans une activité supplémentaire au cours du processus de la Présence, car cela ne fait qu'ajouter au drame. Il n'est donc pas nécessaire de nous forcer à arrêter un comportement de dépendance ni de suspendre une ordonnance médicale avant de commencer ce voyage.

Un comportement dépendant est *un effet*, et jusqu'à ce moment précis de notre expérience il peut aussi constituer un acte d'automédication nécessaire. Si nous tentons d'arrêter l'automédication avant la diminution du contenu de la charge émotionnelle, nous risquons de tourner en rond dans un état d'attitude inconsciente qui nous empêche de respecter nos engagements de manière méthodique. En devenant profondément inconscients, nous oublions nos « outils ». Nous nous sentons alors dépassés et découragés ; nous retombons inévitablement dans notre comportement de dépendance encore plus intensément qu'avant le processus.

Évidemment, seulement lorsque cela est possible, il est recommandé de ne pas prendre de médicaments pendant la pratique quotidienne de la respiration et la lecture hebdomadaire correspondante.

CONSEIL MÉDICAL : Au début de ce processus, il nous est demandé si nous sommes souffrants, de ne pas changer notre ordonnance médicale ou

toute autre pratique thérapeutique qui a été prescrite. Nous devons continuer à prendre ces médicaments selon les recommandations de notre médecin. Cependant, il est souhaitable de surveiller de près l'impact de ces prescriptions sur notre expérience à mesure que le processus évolue. Si la réponse à notre médication n'est plus la même, nous devons consulter immédiatement notre médecin pour lui demander de réévaluer notre situation. Sans aucun doute, notre relation à la médication a changé pendant l'intégration du processus mais aussi parce qu'on constate clairement que notre médication nous semble devenue trop forte. Nous pouvons alors demander un ajustement de la dose déjà prescrite.

La raison pour laquelle on ne nous demande pas d'arrêter la prise de médicaments avant de commencer notre travail avec Le processus de la Présence est que nous ne pouvons rien changer en manipulant les effets. Les dépendances et les souffrances sont des effets tout comme les comportements de dépendance et les relations aux médicaments le sont. Plutôt que de mettre notre énergie à nous forcer à arrêter quoi que ce soit, il est plus bénéfique de nous focaliser sur l'intégration de l'origine de la condition.

Cela dit, ce n'est pas la peine d'essayer de tirer bénéfice de ce procédé si nous sommes anesthésiés au point d'être incapables d'être attentifs à notre matériel de lecture, aux réponses conscientes et à la pratique de la respiration. Dans de telles circonstances, nous devons commencer par faire une thérapie de réhabilitation pour nous désintoxiquer et retrouver le niveau de clarté nécessaire afin de suivre les modalités de ce processus. Dans le cas d'une forte dépendance, une thérapie de réhabilitation nous mène à un état de «rétablissement» où le degré de perception de notre compréhension est stabilisé.

Cependant, soyons honnêtes envers nous-mêmes : l'état précaire auquel on se réfère ici, soit de «recouvrer (la santé)», est en fait un état de désespoir silencieux. On dit «*re-couvrer* (la santé)»*, car c'est un état où l'on doit continuellement être en train de *faire* quelque chose afin de conserver la cause de notre maladie *recouverte* face à notre conscience. Pourtant, «être en train de recouvrir (la santé)» – être dans un mode de

* Ndt – en anglais : *re-recovery*

«recouvrement» – nous amène effectivement à être plus lucides et donc plus disciplinés. Une fois que nous avons complété la thérapie de réhabilitation, il est souhaitable de commencer immédiatement Le processus de la Présence et de faire les pas nécessaires afin d'intégrer l'origine de notre expérience.

En effectuant Le processus de la Présence au meilleur de notre capacité, nous nous donnons les outils de perception nécessaires pour que notre charge émotionnelle soit continuellement intégrée. Une fois le voyage amorcé, l'harmonie est progressivement restaurée à même la qualité de notre expérience. Combien de temps cela va-t-il prendre? De nombreux facteurs entrent en ligne de compte, tels que notre capacité de développement émotionnel, notre degré actuel de perception des ressentis, l'ancienneté de notre dépendance ou de notre maladie, la nature de la leçon que nous avons à apprendre d'une expérience, du temps dans lequel nous choisissons de demeurer avec la mentalité de la victime et du vainqueur et de notre aptitude à travailler sur l'intégration.

Plus nous intégrons l'état de notre charge émotionnelle, moins graves seront nos souffrances et moins grand sera notre besoin de médicaments. À un certain point, si nous abusons de l'alcool, ce dernier se transforme en huile de ricin, notre fumée de cigarette (si telle est notre dépendance) goûte l'ammoniaque et notre opium (si tel est notre problème) devient de l'acide. L'automédication a un effet agréable et calmant uniquement lorsque cela s'avère nécessaire. Quand ce n'est plus le cas, le plaisir devient amer et le réconfort qu'elle apportait se transforme en inconfort.

En d'autres mots, plus nous devenons présents à notre expérience physique, mentale et émotionnelle, plus nous ressentons ce que les médicaments et les drogues provoquent réellement. Il n'y a aucun plaisir à ingérer des substances toxiques dont les effets secondaires provoquent encore une plus grande consommation de substances toxiques. L'inconfort continu dans notre corps émotionnel est la raison pour laquelle un tel comportement nous apparaît bénéfique.

Il importe de préciser qu'en utilisant le mot «nécessaire», nous ne sommes pas en train de légitimer une telle attitude. Il y a simplement

reconnaissance de la souffrance qui existe encore et du fait qu'une solution n'est pas encore trouvée. Nous démantelons les fondements qui supportent les déséquilibres en intégrant les charges émotionnelles.

Si nous utilisons l'automédication ou des ordonnances médicales depuis un bon moment, il est souhaitable de commencer ce processus sans se soucier de ses *effets* mais plutôt avec l'intention d'intégrer l'origine de notre inconfort.

En tant que personnes dépendantes, il se peut que nous ressentions de la honte et de la culpabilité. C'est naturel mais tout à fait inutile. L'automédication est acceptée par la société et utilisée par son système de santé parce que tous deux ne sont pas suffisamment présents mais plutôt confus mentalement et immatures émotionnellement pour être à même de nous montrer la manière d'intégrer notre empreinte. Cependant, la société n'est pas à blâmer pour notre condition. *Nous* sommes responsables de notre situation. La dépendance est une expérience d'automédication que *nous* sommes en train de faire. Nos expériences sont susceptibles de changer et en prenant la responsabilité de ces expériences nous embrassons notre capacité à les transformer.

Lorsqu'une dépendance de longue date est présente, il faut s'accorder du temps supplémentaire, avoir la compassion nécessaire, pour bien intégrer le processus. Les programmes de désintoxication tentent généralement de nous convaincre que nous sommes *dépendants pour toujours*. Ils affirment qu'à moins que nous n'assistions continuellement à des réunions de groupe, nous rechuterons dans notre consommation. Puisque les groupes de soutien à la désintoxication sont impuissants quand il s'agit d'intégrer la cause, la croyance que nous sommes voués à une existence de désespoir devient alors une prophétie qui s'accomplit. Lorsque nous embrassons une telle perception comme étant la vérité, alors qu'en fait elle ne l'est pas, nous changeons inconsciemment notre dépendance aux substances pour une dépendance aux groupes de désintoxication. Notre dépendance à ces groupes devient alors notre souffrance.

Le processus de la Présence nous invite à faire face à ce système de croyances défaitiste et à notre inévitable « auto-emprisonnement » dans

une mentalité de victime soutenue et maintenue par d'interminables réunions de groupe. Il invite également ceux qui y assistent à observer la manière dont les personnes dépendantes qui sont supposées s'abstenir et recouvrer la santé transfèrent leur comportement de dépendance sur d'autres aspects de leur expérience. Par exemple, des alcooliques *recouvrant* la santé fument plus, les fumeurs de cigarettes *recouvrant* la santé mangent plus et les héroïnomanes *recouvrant* la santé se tournent vers les antalgiques. Tous ces transferts *recouvrent* la cause au lieu d'agir comme un moyen de la *découvrir*.

Recouvrer... est une manière de vivre qui a pour but de masquer la charge émotionnelle et de maintenir un désespoir silencieux. *Découvrir...* c'est embrasser consciemment le contenu de notre charge émotionnelle par la perception des ressentis en l'utilisant comme un matériel à l'état brut pour notre croissance émotionnelle. Cela conduit inévitablement à la conscience du moment présent et à la Présence. De même que pour les médicaments, le besoin d'assister à d'interminables réunions de groupes de soutien diminue proportionnellement au degré d'intégration de la charge émotionnelle jusqu'à cesser complètement. La dépendance n'est pas une condamnation à perpétuité. C'est une expérience et les expériences se transforment.

Cette méthode nous invite à considérer le fait que nous sommes peut-être à l'aube d'une évolution des services de santé. Désormais, au lieu de courir vers quelqu'un d'autre pour avoir un aperçu de notre propre condition et attendre que cette personne fasse pour nous les changements nécessaires à notre intégration, nous pouvons maintenant considérer que toutes ces capacités sont présentes à l'intérieur de chacun de nous.

Jusqu'à maintenant, le paradigme des *douze étapes de la conscience* * était nécessaire, sinon il n'existerait pas. Il permet à beaucoup de personnes de nager sur place au lieu de se noyer. Cependant, avec la Présence et la conscience du moment présent, nous avons là quelque chose de solide sur quoi nous tenir debout. Mettre en place l'expérience

* Ndt : méthode de rétablissement des AA devenue la base d'autres programmes pour accompagner les personnes dépendantes

d'une relation avec la Présence est ce qui nous permet de poser à nouveau nos pieds sur la terre ferme. Nous sommes invités à considérer la possibilité qu'il y ait « une 13^e étape » – une étape *qui s'accomplit en revenant vers nous-mêmes et non pas en cherchant à l'extérieur de nous-mêmes*.

Cela ne contredit d'aucune manière les expériences qui nous ont amenés à ce stade, car elles font partie de notre évolution. Mais comme dans tout voyage, à moins de faire un premier pas, on ne pourra pas passer au deuxième, c'est-à-dire passer de l'état de *recouvrer* à celui de *découvrir*, de l'acceptation silencieuse de notre situation difficile à la possibilité d'une intégration de l'origine de la détresse de notre douloureuse dépendance.

Le processus de la Présence invite également ceux d'entre nous qui vivent des maladies chroniques et soi-disant incurables à remettre en question les croyances du système de santé actuel. Croire que ce dont nous souffrons est *incurable* simplement parce que les médecins nous l'affirment n'est rien de plus qu'un système de croyances. Les médecins utilisent le mot incurable pour dire « vous allez mourir et personne ne peut rien pour vous, ni moi ni vous », au lieu d'utiliser un langage authentique et dire « je ne sais pas que faire pour vous ». Remettez toujours en question tous les systèmes de croyances, car ils ne font qu'effleurer la surface des choses.

L'allopathie est très efficace pour contenir, contrôler et anesthésier les symptômes physiques et les traumatismes. Par exemple, si nous sommes blessés dans un accident de voiture ou si les symptômes d'une maladie ou encore d'une dépendance augmentent au point où la vie devient insoutenable, il faut aller voir un médecin. Pour stabiliser notre situation, la médecine sait comment réparer les os, suturer les plaies, anesthésier et contrôler les symptômes physiques, mentaux et émotionnels.

Toutefois, un médecin n'est pas la bonne personne à consulter si nous avons l'intention d'intégrer la cause de la charge émotionnelle qui, inconsciemment, nous conduit à manifester les expériences qui nous affaiblissent physiquement, mentalement et émotionnellement. On leur enseigne à ne rechercher les explications que sur le plan physique pour toutes sortes de maladies. Leur compétence n'est pas de traiter les causes mais seulement

les effets. La plus grande partie de la communauté médicale traditionnelle ne comprend pas l'origine des addictions et des souffrances. Elle utilise les médicaments et les différents traitements thérapeutiques pour contenir les dépendances et les souffrances.

Le processus de la Présence avance avec confiance dans une nouvelle direction. Il démontre à tous ceux qui veulent faire le voyage de l'intégration émotionnelle et qui ont la volonté de plonger dans leurs profondeurs émotionnelles, qu'en s'appliquant sincèrement, ils découvriront l'origine de la dépendance et de la souffrance. Contrairement aux drogues, aux produits pharmaceutiques et aux chirurgies inutiles qui *sont* l'approche facile, le Processus n'est ni facile ni rapide. L'intégration émotionnelle est éprouvante pour notre monde sous-développé émotionnellement, désorienté mentalement et distrait physiquement. Cependant, aussi éprouvant que cela soit, c'est préférable au fait de dépendre de réunions de groupes de soutien ou encore de vivre avec l'inconfort d'une maladie physique aggravé par les effets secondaires d'un traitement. Le processus de la Présence nous donne les moyens d'aller au-delà de ces situations difficiles et inconfortables.

En dernière analyse, peu importe la forme que cela peut prendre, une dépendance est une souffrance et une souffrance est une dépendance. Le postulat de la société demeure encore celui-ci : la dépendance est due à la pauvreté, à la paresse, à un manque d'éducation, à la faiblesse de caractère et aux revendeurs de drogues. Ces prétendues « causes » de dépendances sont des effets et ne peuvent donc pas en être l'origine. Prendre conscience que l'origine de la dépendance est notre état émotionnel non intégré, est libérateur.

Selon la gravité de notre état, il faudra peut-être refaire le processus plusieurs fois pour bien intégrer la charge d'origine à l'intérieur de notre corps émotionnel. Le temps que cela va prendre ne doit pas nous obnubiler, car il est même possible que cela prenne toute une vie de travail d'intégration.

Nous avons deux choix : soit nous voyageons intérieurement le long de la voie de la conscience en prenant la responsabilité de notre

expérience, soit nous voyageons à l'extérieur de la voie de la conscience. Avec le deuxième choix, nous gardons un comportement continuellement inefficace qui tente de compenser notre état émotionnel ainsi que notre dépendance aux autres et à l'abus de substances extérieures.

Lorsqu'on entame le processus pour la première fois, on apprend tout d'abord l'art de répondre à notre charge émotionnelle. Ainsi, nous devenons notre propre groupe de soutien autonome. Cette première tentative est le premier pas vers l'intégration de l'état général de notre charge émotionnelle. Lorsque nous entrons dans ce processus pour la seconde fois, nous devons faire preuve de volonté et de bon sens. Cette étape nous amène à nous extraire des routines et des rituels à l'origine de notre comportement de dépendance. Notre « attachement » est progressivement mais délibérément mis de côté et la conséquence de cela est que la charge émotionnelle, liée à ce comportement, émerge automatiquement à notre conscience. Nous pénétrons alors dans la perception de ces situations difficiles grâce à la respiration, à l'utilisation des outils de perception et aux aperçus qui nous sont offerts par l'entremise de ces informations. À partir du moment où nous prenons conscience de ces « signatures » énergétiques, nous développons la capacité d'être inconditionnellement avec ces résonances.

Également à cette deuxième expérience du procédé, le tout est exacerbé du fait de l'avoir vécu une première fois. Il faut aussi s'attendre à hésiter et à trébucher sur le chemin, car notre aptitude à répondre consciemment à notre inconfort n'est pas acquise instantanément par l'intermédiaire d'une décision mentale. Cette aptitude se développe progressivement grâce à un travail constant. Ce ne sont pas notre hésitation ni notre défaillance qui importent, mais notre capacité à nous relever et notre persévérance à continuer. Après avoir traversé le processus une seconde fois, il est recommandé que nous fassions une pause pendant une période de trois semaines avant de recommencer le processus.

Avec chaque séance que nous faisons avec le processus, nous voyageons toujours un peu plus profondément en nous-mêmes. La première fois est souvent essentiellement une expérience d'accroissement de la

conscience sur le plan physique. La seconde fois, nous expérimentons une plus grande clarté mentale. Au troisième voyage, nous augmentons notre capacité d'intégration émotionnelle.

En nous engageant dans ce processus, nous comprenons que chaque détail des événements du passé a servi à nous emmener vers la plénitude de la conscience du moment présent. Nous comprenons également que la culpabilité, la honte et les regrets que nous ressentons d'avoir passé des années à l'automédication proviennent d'une mauvaise interprétation de la situation. Un comportement de dépendance et une profonde souffrance sont des expériences que nous vivons, elles ne sont pas le reflet de qui nous sommes. Une fois que nous avons reçu l'intuition offerte par ces expériences, nous acquérons également la capacité de les surmonter et la possibilité d'en créer de nouvelles.

Tandis que nous accédons à la conscience du moment présent, nous ressentons de la gratitude pour chaque aspect du voyage, même pour les parties les plus difficiles, car notre passé a été le tremplin qui nous a menés vers cette conscience.

Échanger les résultats contre les conséquences

Rarement nous disons réellement ce que nous pensons ou pensons vraiment ce que nous disons. La plupart d'entre nous parlons d'argent lorsque nous abordons le thème de l'abondance. Lorsque nous parlons de santé, en fait nous pensons à l'apparence. Lorsque nous parlons de joie, pour nous il s'agit du bonheur.

La différence est énorme entre faire l'expérience de l'abondance, la santé, la joie et l'argent, une belle apparence et le bonheur. Les premiers sont inclusifs alors que les derniers sont exclusifs.

L'abondance, c'est être reconnaissant pour toutes les expériences vécues sur tous les plans, à chaque instant. L'abondance survient au moment où nous prenons conscience que *nous recevons toujours exactement ce dont nous avons besoin pour l'intégration et l'évolution de notre expérience.*

La santé survient lorsque nous portons une attention particulière et répondons consciemment aux causes en provenance de chaque aspect de notre expérience physique, mentale et émotionnelle. La santé émerge grâce à la responsabilité.

La joie est l'état qui surgit lorsque nous nous autorisons à *expérimenter*, sans jugement, tout ce qui découle de notre vie. Elle émerge lorsque nous sommes dans l'*Être – sans condition*.

À l'opposé, l'argent ne représente qu'une infime partie de tout notre flux énergétique. L'apparence, quand c'est seulement ce qui nous importe, reste superficielle. Et le bonheur exige que se produise ou pas « ceci ou cela ».

Le processus de la Présence ne se soucie pas de savoir si nous accumulons de l'argent, si nous avons une apparence parfaite ou si nous avons atteint le bonheur. Il est plutôt un moyen de préparer le jardin de notre expérience, de planter, de nourrir et de porter les fruits de *la conscience du moment présent* – une conscience de ce que sont réellement l'abondance, la santé et la joie.

Du fait de nos désirs continuels, nous sommes susceptibles d'entreprendre ce voyage avec des intentions spécifiques, et donc exclusives. Ceci est normal. Toutefois, ce processus ne consiste pas à satisfaire nos désirs spécifiques mais à ouvrir notre conscience *afin que nous puissions recevoir ce dont nous avons besoin pour permettre l'intégration émotionnelle*. Il s'agit d'accéder par l'expérience à la prise de conscience que *si quelque chose nous arrive*, c'est qu'il y a une raison. Il faut embrasser le fait que *notre expérience, telle qu'elle est, telle qu'elle se déroule, est toujours salutaire*.

Le fait que quelque chose se déroule dans notre expérience révèle qu'effectivement c'est nécessaire même si nous ne le désirons pas. Dans le cadre de cet ouvrage, nous serons en mesure d'identifier ce qui est requis par le simple fait *que ce qui est requis se produit, que nous le désirions ou pas*. Une fois que nous prenons conscience de cela, nous pouvons soit répondre, soit réagir.

Il est naturel que nous attendions des « résultats » à mesure que nous évoluons au travers du processus de la Présence. Nous grandissons dans un

monde où chaque aspect de notre expérience est étalé de manière impudique comme un moyen d'arriver à ses fins. Et les conséquences de presque toutes nos activités sont évaluées d'une manière ou d'une autre ; il est donc peu probable que nous sachions comment nous comporter de manière inconditionnelle. Pour cette raison, et même si cela n'est pas demandé, nous serons amenés tout naturellement à surveiller notre progrès et à mesurer notre réussite tout au long de ce processus en observant de près la réalisation de nos désirs dans nos situations.

Afin d'observer les véritables résultats du processus, on nous demande au début de ne pas nous soucier des *résultats*, pour la simple raison que nous ne savons pas où regarder ni ce qu'il faut regarder. Nous examinons donc inévitablement les mauvais aspects de notre expérience en recherchant les signes de notre progression.

Avec cette méthode, à part les changements inattendus et involontaires au sein de nos expériences, il n'existe pas d'« outils » de mesure standards de notre réussite. Tout arrive presque toujours sous la forme de quelque chose d'inattendu et d'involontaire. Il faut savoir que nos désirs refroidissent en fait notre effort et instillent plutôt le doute.

La persistance de notre charge émotionnelle non intégrée est la motivation derrière notre détermination à mesurer notre réussite et arriver à des résultats. Dans le fond, tant que nous souffrons d'un inconfort émotionnel non intégré, nous recherchons tous la même chose, peu importe notre perception que nous sommes différents des autres. Nous voulons remplir le grand vide obscur à l'intérieur de notre cœur. Il est donc tout à fait naturel qu'au début nous mesurons notre progrès par rapport au fait que nous nous sentions mieux ou pas. Mais rappelez-vous, il ne s'agit pas seulement de se sentir mieux, c'est un travail fait à partir du cœur. Il s'agit d'améliorer notre capacité à ressentir, ce qui implique de ressentir des émotions enfouies depuis longtemps.

Le processus de la Présence ne concerne pas la satisfaction des désirs qui surgissent depuis notre charge émotionnelle non intégrée. Ceux-ci ne pourront jamais être satisfaits. Tant que nous continuons à l'alimenter, la charge émotionnelle non intégrée que nous essayons d'apaiser n'est jamais résolue.

Le processus de la Présence ne concerne pas la satisfaction des désirs en les nourrissant mais plutôt *la résolution de cette faim intérieure insatiable, en intégrant sa cause.*

Cela étant dit, la prise de conscience que «quelque chose est en train de se produire» en raison de notre travail dans ce processus, est essentielle. En suivant les consignes données tout au long de ce parcours, nous recevons continuellement des confirmations. Comment? Par l'entremise de nos expériences au jour le jour, qui nous confirment que quelque chose est effectivement en train de se produire. Cette confirmation a lieu parce que le processus vise les causes, créant, par le fait même, un impact sur notre expérience. Cependant, la première conséquence d'avoir entrepris ce périple n'est pas celle de nous sentir mieux et que les choses deviennent plus faciles. Peu importe si nous croyons être préparés physiquement, peu importe si nous croyons être agiles mentalement, peu importe si nous nous percevons comme étant émotionnellement mûrs et vibratoirement conscients, lorsqu'une prise de conscience de l'origine de l'émotion remonte à la surface, *nous le ressentons.*

C'est ce ressenti que nous fuyons à travers tout comportement de dépendance, de contrôle et de sédation. Faire face à ce à quoi nous avons tenté d'échapper, est rarement agréable. Ressentir ces états émotionnels est ce qui est requis dans ce travail, pas nécessairement ce que nous désirons.

Depuis que nous avons quitté l'enfance, le baromètre par lequel nous avons mesuré notre réussite était directement relié à notre capacité à apaiser nos aspirations générées émotionnellement. Lorsque nous n'arrivons pas à apaiser cette faim intérieure, nous avons l'impression de ne rien accomplir.

Dans le passé, nous avons probablement tenté d'apaiser cette faim intérieure par un ajustement de nos situations sur le plan physique. Nous avons fait des régimes et des exercices quotidiens, nous avons pris des médicaments ou encore créé une dépendance. Nous avons peut-être aussi essayé de calmer nos attentes par l'intermédiaire de la nourriture, du sexe, du travail ou des activités caritatives. Nous avons sans doute essayé d'avoir une influence sur la confusion de notre état mental par des techniques de

contrôle mental, l'hypnose ou la pensée positive. Il est possible que nous ayons lu un grand nombre de livres sur le développement personnel, participé à des retraites sur la santé, à des ateliers ou suivi pendant des heures, voire des années, différentes thérapies. Cependant, aucun des « résultats » apportés par ces approches extérieures n'est permanent. C'est du camouflage. Leur impact sur notre expérience paraît nous aider puisque ces moyens voilent temporairement notre prise de conscience de la cause du problème. Tout comme la fatigue ressentie lorsque nous tentons de nous maintenir debout dans l'eau, ces approches nous épuisent pour finalement ne mener nulle part. *Elles sont dans l'incapacité de réaliser quoi que ce soit de durable.*

Par un effort soutenu, il est possible que nous demeurions pendant de longues périodes dans un état de guérison. Cependant, lorsque nous chancelons, nous réalisons la précarité de ce statu quo émotionnel. Un toxicomane en perpétuel état de « guérison » (qui a *recouvré* la santé) peut toujours trahir sa sobriété, même après soixante ans d'abstinence. Pourquoi ? Parce que sa guérison (le *recouvrement* de sa santé) s'est établie dans la paix artificielle d'un désespoir silencieux. *Recouvrer* n'est pas *découvrir*, et sans pouvoir découvrir de manière authentique, il ne peut y avoir de transformation à partir de la cause du problème.

Le prix à payer pour notre engagement dans la guérison (le recouvrement) est toujours et inévitablement, la désolation d'un désespoir silencieux. Le processus de la Présence recherche la cause, sachant que *lorsque nous créons un impact sur la cause, l'effet est systématique et la transformation permanente*. C'est la raison pour laquelle Le processus de la Présence ne se soucie pas des résultats, mais bien des *conséquences*.

Puisque les résultats ne peuvent être garantis, ils ne sont qu'un aboutissement *espéré*, et non pas une certitude. Les résultats sont notés et impliquent donc la recherche d'une reconnaissance et d'une approbation. Ils sont mesurés par l'apaisement temporaire de la faim intérieure, non pas par sa disparition.

À l'opposé, une conséquence est un *effet* et elle est donc inévitable. Les conséquences se déroulent en réponse directe à l'impact que Le

processus de la Présence entraîne sur les causes. Le processus nous invite donc à transformer notre mentalité orientée sur les résultats contre une mentalité orientée sur les conséquences.

Il est possible que les conséquences liées au fait d'aller dans notre corps émotionnel ne soient pas ce à quoi nous nous attendions. Il se peut aussi que le fait d'intégrer les charges émotionnelles par la respiration consciente, de stimuler notre clarté mentale et d'éveiller notre perception des ressentis ne soit pas non plus ce à quoi nous nous attendions au départ. Au contraire, ces conséquences se révèlent de manière inattendue ! Devenir activement conscients de notre charge émotionnelle n'est pas une expérience que nous avons l'habitude d'accueillir puisque au début, c'est très désagréable. C'est parce qu'elles ont un véritable impact sur nos expériences. Considérez simplement ce que vous *ressentez* par rapport au mot « impact ».

Notre charge émotionnelle non intégrée est la raison principale pour laquelle nous n'expérimentons pas à ce moment précis et *sans effort* les qualités vibratoires de la joie, de l'abondance et de la santé.

Cette charge est un blocage du corps émotionnel entraînant une résistance. Du fait que nous ne savons pas comment l'intégrer, nous résistons par la suite en réprimant notre prise de conscience à son sujet. Ces résistances par-dessus résistances s'accumulent et se manifestent par une pression ou une « chaleur » intérieure qui par la suite s'infiltré dans nos ressentis et en émerge sous la forme d'un inconfort physique, mental et émotionnel. Afin de compenser cet inconfort, nous « essayons d'être heureux » pour apparaître aux autres comme si « tout allait bien » ou encore nous tentons de gagner assez d'argent pour « être satisfaits de nous-mêmes » – du moins, nous faisons le maximum compte tenu de notre situation difficile.

Aussi longtemps que notre charge émotionnelle gouverne notre capacité de ressentir, penser, parler et faire, la vie sera une corvée sans fin cherchant continuellement à apaiser l'appétit apparemment insatiable de notre faim intérieure. Dans de telles circonstances, la joie authentique, l'abondance et la santé demeurent non réalisées.

À la différence de la quête du bonheur, de l'argent et d'une apparence parfaite, la joie authentique, l'abondance et la santé ne sont pas des moyens d'arriver à nos fins. Elles ne peuvent être expérimentées que lorsque nous sommes en paix avec *le moment présent* – lorsque nous percevons ce moment comme juste. La joie, l'abondance et la santé sont les effets secondaires spontanés de la conscience du moment présent. Tout comme la Présence, elles existent déjà à l'intérieur de nous. Tant que nous en sommes inconscients, c'est que notre attention est posée ailleurs.

L'une des raisons qui font que nous abordons une expérience comme celle du processus de la Présence réside dans le fait que, secrètement, nous espérons y trouver une solution rapide, celle qui «arrangerait tout» en dissolvant ainsi nos difficultés. C'est ce qui est attendu de nous car la société fonctionne par la gratification immédiate. De plus, nous vivons depuis si longtemps dans l'inconfort émotionnel que nous ressentons l'urgence de ce désespoir silencieux.

Heureusement, comme le révèle notre passé, il n'existe pas de voie rapide ni facile par rapport à nos situations actuelles qui ait un impact véritable et donc durable sur la qualité de notre expérience. Il existe de nombreuses échappatoires, mais aucune ne permet de réaliser la paix. Elles sont toutes des culs-de-sac.

Telle est la dure réalité de notre corps émotionnel, non intégré : il n'y a pas moyen de le *contourner*. Pour s'en sortir, il faut *traverser* ce corps émotionnel et le chemin pour le traverser se trouve *à l'intérieur de nous*.

Comprendre la nature authentique de cette quête nous permet d'éviter les drames inutiles, les fausses attentes ou l'abandon du travail à cause d'un mal-être inattendu se produisant sur le plan physique, mental ou émotionnel.

Grandir et devenir des citoyens «normaux» au sein de nos communautés provoquent en nous l'éclatement d'un orage intérieur. C'est ainsi parce que la normalité n'est en fait qu'un état de désespoir silencieux dans lequel nous existons et qui est simplement la conséquence du déni de notre être véritable. Quel que soit le degré avec lequel nous ignorons cet orage, il ne peut plus être caché. C'est l'orage de la dualité, la guerre entre

l'authenticité et l'inauthenticité, le ressenti de la séparation entre la Présence et les faux-semblants. C'est le gouffre de la peur, de la colère et de la souffrance entre l'adulte et l'enfant intérieur. En posant notre regard sur ce qui se passe autour de nous, nous percevons partout l'origine de la charge de cette situation.

Lorsque nous cherchons à réaliser la paix véritable, nous devons pénétrer consciemment dans cet orage. Pour cela, nous avons besoin d'une impulsion. Il n'est pas utile de relever les défis du monde extérieur car la façon d'avoir un impact sur l'origine de tout ce chaos que nous percevons se trouve *à l'intérieur de nous*.

Le processus de la Présence nous invite à plonger volontairement au cœur de notre orage intérieur comme si nous sautions à l'élastique depuis un pont. La Présence est le harnais guidant notre courage et notre inconscience. Elle nous dirige au cœur de cette tempête intérieure et facilite son intégration. Pénétrer consciemment dans cet orage nous permet de grandir au-delà de toute imagination. Ses vents chassent de notre expérience le brouillard qui est de «vivre dans le temps», tandis que son déluge torrentiel nous purifie des illusions.

Ce branle-bas émotionnel n'est pas dû au hasard; il est à la fois une invitation et un moyen de dissuasion. Il agit comme un portail, en restreignant l'accès à ceux qui ne sont pas encore prêts à le traverser et en invitant ceux qui ont encore besoin de se reposer dans le rêve à rester dans cet endormissement temporel. Pénétrer dans notre orage émotionnel intérieur est un rite de passage – le juste chemin pour créer un impact sur les causes et, ainsi, entrer dans le plan vibratoire.

Le processus de la Présence est plutôt une exploration intérieure que simplement un voyage dans une méthode. À ce stade-ci, on ne comprend peut-être pas complètement ce que cela veut dire. Cependant, à mesure qu'on avance dans l'expérience, l'entière implication de ce que signifie une «exploration intérieure» se fait jour. Une réelle exploration intérieure implique qu'on n'utilise rien en provenance du monde extérieur. Nous laissons ce monde tranquille. Disons que nous ne tentons pas de nettoyer le miroir parce que nous voyons des taches sur le visage qui s'y reflète. Au

contraire, nous utilisons ce miroir – qui est en fait notre expérience du monde – comme un outil pour percevoir nos imperfections. Tous les ajustements sont alors faits à l'intérieur, par la perception des ressentis.

En créant délibérément un impact sur l'origine de notre charge émotionnelle, nous manifestons simultanément des expériences physiques, mentales et émotionnelles qui reflètent ce sur quoi nous nous focalisons intérieurement. C'est pour cette raison que pendant que nous évoluons dans Le processus de la Présence, il est bénéfique de nous rappeler que toute notre expérience dans la matière est *un effet*. Il est important de se souvenir de cela afin de ne pas dévier dans les drames.

Au début du processus, nous pouvons avoir l'impression que notre situation se détériore. Non seulement nos désirs peuvent nous sembler ignorés, mais également amplifiés.

Tout cela est faux, mais en même temps, tout à fait valide. Rien de cette apparente « aggravation » n'est réel même si elle est totalement nécessaire. C'est le reflet de l'expérience non intégrée de notre enfance qui est en train d'être projeté avec nos yeux d'adultes. La raison pour laquelle il est projeté ainsi provient de notre incapacité à le percevoir intérieurement.

Du fait de notre dépendance à croire et à nous comporter comme si l'effet était la cause, à croire que le monde extérieur est la raison pour laquelle nous ne nous sentons pas en paix intérieurement, nous réagissons mal aux changements au sein des circonstances. Pour cette raison, lorsque notre expérience semble se développer en un inconfort croissant et étrange, nous devons nous rappeler que cela se produit parce qu'en entreprenant *Le processus de la Présence*, nous posons délibérément notre attention sur nos blocages émotionnels. Nous devons nous rappeler que cette turbulence est salutaire ! Ces changements inattendus sont les véritables signes d'un progrès, mais, encore une fois, pas nécessairement les résultats que l'on souhaite.

Comme mentionné à plusieurs reprises, il existe en nous une part de notre enfant intérieur non intégrée. Ce dernier cherche le bonheur, veut une belle apparence et souhaite gagner beaucoup d'argent. Tout cela afin de se sentir mieux. Pour cet aspect de notre être, les changements inattendus

au cœur des circonstances extérieures représentent une menace. C'est la « fin du monde ».

D'une certaine façon, ça l'est. Nous dirions plutôt la fin d'un monde, celui des faux-semblants. Ceux-ci se dissolvent alors que la Présence se réveille. Tandis que nous *traversons* ces changements, soyons patients et faisons preuve de compassion envers nous-mêmes. Je le répète, il faut *faire confiance au processus* et le compléter quoi qu'il arrive. En fait, il est préférable de ne pas commencer ce voyage plutôt que de s'enfuir au moment où notre focalisation commence à cerner notre blocage émotionnel. Si on se retire du processus au cours des 5^e, 6^e, 7^e ou 8^e semaines, nous fuyons tout simplement la prise de conscience de notre contenu émotionnel non intégré.

Sachez que les changements extérieurs soudains dans notre expérience physique, mentale et émotionnelle vont éventuellement *passer*. Rappelez-vous encore une fois que cela est salutaire. Le mal-être que l'on ressent au cours du processus ne signifie aucunement que l'on n'accomplit pas le processus correctement. Au contraire, *plus nous nous débattons physiquement, mentalement et émotionnellement à même ce processus, plus l'impact est bénéfique*. Il faut également tenir compte que ce combat va directement à l'encontre de ce que la société, le monde extérieur, nous enseigne à percevoir comme l'« accomplissement ». C'est à l'opposé de ce qu'elle considère comme étant la mesure de notre succès.

Ce travail en profondeur sur nos inconforts non seulement nous amène dans un espace de *connaissance* de soi, mais également nous démontre que nous sommes, sans contredit, les seuls responsables de la qualité de nos expériences. Nous comprenons alors que prendre soin de notre développement émotionnel est l'une des plus grandes responsabilités qui soient. Notre expérience devient notre guide.

L'invitation qui nous est alors offerte par Le processus de la Présence est la possibilité d'apprendre directement à ne pas avoir peur *de* et de cesser de résister à l'inévitable malaise qui émerge de ce processus émotionnel. Et surtout, de ne pas y réagir en nous comportant comme si « c'était la fin du monde ». Embrassons plutôt l'inconfort comme un signe de l'im-

pact réel que nous avons sur l'origine de notre mal-être. On ne peut dompter notre « dragon » intérieur qu'en le chevauchant !

Restons sceptiques face à quiconque tente de nous convaincre que nous pouvons accomplir un changement véritable et durable sur la qualité de notre expérience sans avoir à confronter ce que le corps mental perçoit comme étant inconfortable. Notre volonté de faire face consciemment aux empreintes de notre inconfort est l'alchimie stimulant la transformation. Il s'agit d'activer un mouvement authentique afin d'arriver à une qualité de vie et non pas de s'infliger des souffrances inutiles.

Nous pourrions dire que le processus est le champ de bataille des guerriers émotionnels. C'est également une occasion d'avancer de plein gré et de dégainer l'épée qui nous libère de notre mentalité émotionnellement programmée sur le temps. Il sépare rapidement le bon grain de l'ivraie. Cela n'a rien à voir avec la facilité et ne concerne pas le bonheur, l'apparence ou l'argent. On parle d'authenticité ici, d'évolution émotionnelle, et de reconquérir son intégrité. On y arrive en se « hissant » hors d'un état de « mort » émotionnelle. Le corps mental trouve un million d'excuses pour arrêter ce processus – particulièrement au cours des 5^e, 6^e, 7^e et 8^e semaines.

Rappelez-vous que le mental croit que c'est lui qui a le contrôle. Il est ce murmure intérieur qui affirme « on sait ce qu'on va perdre mais on ne sait pas ce qu'on va trouver », nous gardant ainsi éloignés d'un véritable changement. Au départ, il semble nous encourager au changement. C'est une illusion afin que nous ne percevions pas son stratagème, car non seulement le corps mental préfère le familier, il en dépend. C'est la raison pour laquelle les habitudes sont si difficiles à briser.

Voici comment il fonctionne réellement. Tout d'abord, il semble nous encourager. Puis, il vient à notre aide en nous suggérant des approches que nous pourrions prendre pour améliorer la qualité de nos situations actuelles. Mais au moment où nous tentons d'appliquer l'une ou l'autre de ces suggestions, il change de ton. Dès l'instant où notre expérience n'est plus familière, le corps mental se met à raconter des histoires, utilisant des mots comme *mauvais, faux, dangereux, nuisible, maléfique* ou

inconfortable. Ces mots instillent la peur et cette peur nous incite à douter, puis à questionner la nouvelle direction que nous avons prise. Par la suite, et parce qu'il recherche le confort et le familier, il nous encourage à battre en retraite vers cet espace connu. Le confort est ainsi restauré, même si cela signifie réintégrer une habitude qui nous détruit. « Plutôt le diable qu'on connaît que le renouveau », se dit-il. À ne pas en douter, il est véritablement diabolique.

Lorsque nous utilisons le corps mental comme moyen de mesurer les conséquences de nos tentatives de réaliser un véritable changement, nous entrons dans une autre situation inextricable. Voici une idée du scénario :

Nous demandons le changement...

Il nous est donné l'occasion de changer...

Nous sommes heureux de cette occasion...

Puis, nous commençons à nous sentir différents, étranges...

Petit à petit, le corps mental nous dit que cet inconfort est « mauvais ». Nous tentons alors d'interpréter ce sentiment étrange. En fait, c'est notre signature énergétique qui refait surface sous la forme d'un ressenti ou une « sonnerie d'alarme » nous avisant que nous prenons la mauvaise direction.

Finalement, nous nous retournons contre ce qui est en train de transformer notre expérience, revenant vers ce qui nous est familier et sécurisant.

Rien n'est accompli.

Nous nous sentons encore plus frustrés et désillusionnés qu'avant. Le corps mental s'est ainsi renforcé et nous, plus démoralisés que jamais.

C'est pourquoi je répète souvent ; *qu'il faut compléter le processus de la Présence quoi qu'il advienne*. Faites le point non pas au milieu du travail, mais uniquement à la fin. Allez au bout, quelle que soit l'expérience qui puisse en émerger. Ne pas le mener à terme donne au corps mental plus

de force et d'ascendant. Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle le corps « mental ». Cependant, à mesure que nous avançons dans ce processus, nous ne serons plus à l'écoute du mental mais bien du cœur.

NOTE : *Rappelez-vous, chaque expérience qui surgit tandis que nous évoluons au sein du procédé est valable, qu'elle soit appréhendée ou non par le corps mental.*

2^e PARTIE

SE PRÉPARER AU VOYAGE

AVANT D'ENTREPRENDRE UN VOYAGE, il est bénéfique de s'y préparer soigneusement. La préparation a une influence sur la qualité générale de notre expérience et nous assure de la réussite de l'application des modalités nécessaires.

Cette deuxième partie nous donne des indications sur ce que ce voyage implique en examinant dans le détail la *trinité du processus* qui comprend la pratique de la respiration, les réponses conscientes et les informations contenant les outils de perception.

La trinité du processus

I. La pratique de la respiration

L'élévation de la conscience du moment présent est au cœur de l'expérience du processus. Et notre premier outil d'accès à cette conscience de la Présence est la respiration consciente et connectée.

Pendant la première semaine du processus, nous pratiquons la respiration deux fois par jour, pendant un minimum de quinze minutes. On ne le soulignera jamais assez, la régularité est la clé du pouvoir d'intégration. Une séance respiratoire irrégulière conduit à des difficultés inutiles tandis que la régularité nous permet de recevoir cette grâce indéniable de se sentir « portés » par l'expérience. Avec une pratique irrégulière, *nous* devons alors fournir des efforts, et à ce moment-là nous ne sommes plus « portés » par l'expérience elle-même. Cela conduit inévitablement à des drames et à de l'agitation afin de ressentir « qu'il se passe » quelque chose.

Lorsque nous nous connectons consciemment à notre respiration, deux processus importants se déploient simultanément :

- *Le premier* est l'élévation de la conscience du moment présent. C'est un effet secondaire naturel de la respiration *continue*, que l'on pourrait également décrire comme *la respiration sans pause ou vide inutile entre les respirations*.

Lors d'une séance de respiration, notre objectif est de ne pas faire d'arrêt entre les respirations pendant toute la séance et ainsi d'élever au maximum notre conscience du moment présent.

Encore une fois, le corps mental nous donne mille et une raisons physiques, mentales et émotionnelles de faire des pauses pendant les séances. Notre tâche est de respirer sans en faire... quoi qu'il arrive. En retour, notre volonté est renforcée. Vous comprenez maintenant pourquoi il est important de ne pas manquer les séances de respiration quotidiennes.

Il est intéressant de noter que les humains sont les seules créatures vivantes qui, inconsciemment, font des pauses régulières dans leur cycle de respiration. Ces arrêts ne sont pas nécessaires. Observez un chien ou un chat et remarquez comment il respire... de façon continue, sans interruption. Lorsqu'il est effarouché et qu'il a peur, sa respiration s'intensifie et s'accélère pour apporter plus d'oxygène et de conscience à l'intérieur de son corps. Nous, les humains, lorsque nous avons peur, nous arrêtons plutôt de respirer ! Ce qui a pour conséquence de créer un cycle de respiration déséquilibré menant directement à l'hyperventilation et même à l'asthme.

Cette habitude de suspendre sa respiration ne se produit pas seulement lorsque nous avons peur mais chaque fois que nous pénétrons dans le plan mental et que nous laissons aller nos pensées à la dérive. Si vous observez attentivement les gens autour de vous qui sont absorbés par leurs pensées, vous remarquerez qu'eux aussi font des pauses entre leurs respirations.

En d'autres termes, en l'absence de présence, notre respiration devient inconsciente, car la respiration consciente et connectée ne peut se produire que dans la présence. Toutes les créatures vivantes qui ne sont pas régies par le « temps » ne font pas de pauses inconscientes entre leurs respirations, pas plus qu'elles laissent leurs pensées aller à la dérive. L'un des bénéfices du processus de la Présence est d'attirer notre attention quand le mécanisme de notre respiration se déconnecte. Nous pouvons donc restaurer l'harmonie dans notre schéma respiratoire.

La qualité de notre respiration, surtout lors de notre pratique respiratoire, est le reflet de notre manière de vivre. Sommes-nous connectés et présents ou sommes-nous déconnectés et absents ?

- *Le deuxième* processus à l'œuvre lors d'une séance de respiration consciente et connectée est l'oxygénation. L'oxygénation augmente au cours de la séance car notre schéma respiratoire s'équilibre. Tout

comme les baleines, les dauphins, les phoques, les crocodiles, les hippopotames et autres créatures retenant leur souffle intentionnellement lorsqu'elles s'immergent, les créatures vivantes respirent pleinement et sans faire de pause afin de pouvoir maintenir la conscience du moment présent ainsi qu'un niveau d'oxygénation élevé. En ce qui nous concerne, non seulement nous faisons des pauses non nécessaires entre nos respirations, mais nous utilisons généralement moins de 20 % de nos capacités pulmonaires ! Inévitablement, cela conduit à un manque d'oxygène et l'oxygène, c'est la vie. En y réfléchissant, nous comprenons l'importance d'oxygéner adéquatement notre corps physique.

NOTE : À chaque séance, prendre de profondes respirations est encouragé mais pas essentiel. Le processus de la Présence repose avant tout sur l'élévation de la conscience et non pas sur l'augmentation de l'oxygénation. La conscience du moment présent s'accroît lorsque nous nous connectons à notre respiration. La prime supplémentaire est une plus grande oxygénation, et plus nous devenons présents, plus notre soif d'oxygène augmente.

Surtout, il ne faut pas confondre la respiration consciente et connectée avec l'hyperventilation. L'hyperventilation est la conséquence d'un déséquilibre entre l'oxygène et le dioxyde de carbone. Elle résulte d'une respiration forcée, artificielle, exagérée et traumatisée. Quant à la respiration consciente, elle est naturelle et connectée. Elle diffuse l'harmonie et libère le traumatisme au lieu de le stimuler.

Tout inconfort qui survient lors d'une respiration consciente est la conséquence d'un traumatisme passé non intégré qui remonte à la surface pour être assimilé. Cet inconfort a sa raison d'être. Nous l'accueillons donc comme un indicateur que Le processus de la Présence est en train d'avoir un impact sur la cause intérieure.

Pendant les premières étapes de chacune des séances, nous pouvons rencontrer différents niveaux de résistance personnelle. C'est normal. On a le choix de les dépasser ou de les laisser nous submerger. Trois niveaux de résistance peuvent se présenter :

- Le premier niveau de résistance est *physique*, il apparaît de manière évidente lorsque nous nous disons : « Je n'ai pas envie de faire ça. C'est trop dur. »
- Le deuxième niveau de résistance est *mental*, il apparaît lorsque nous nous disons : « Je n'ai pas envie de le faire parce qu'il ne se passe rien. »
- Le troisième niveau de résistance est *émotionnel*, il apparaît clairement lorsque nous nous disons : « Je peux arrêter maintenant parce que je me sens *bien*, à l'*aise* ou *correct*, ou n'importe quel autre mot pour engourdir nos émotions.

Lorsqu'au milieu d'une séance, nous pouvons réellement affirmer : « C'est fantastique. Je pourrais continuer à respirer comme ça sans arrêt », nous savons à ce moment-là que nous avons dépassé notre résistance.

Quelles que soient les expériences que nous vivons lors de notre pratique respiratoire, nous répondons aux besoins de notre séance à partir du moment où nous demeurons connectés au meilleur de notre capacité. Ce serait une erreur d'avoir des attentes *de devoir* atteindre une certaine profondeur. Il n'existe aucune expérience que nous sommes « censés faire ».

Les séances de respiration ne sont pas destinées à être l'« *expérience* » de notre vie... notre vie l'est.

Notre seule intention est de garder la connexion avec notre respiration. Cette approche nous permet de découvrir la singularité de chaque séance et de manifester ce qui est nécessaire à chacune d'elles.

Il est possible que parfois nous nous endormions pendant les pratiques. Pourquoi exactement ?

Pour la simple raison que lorsque nous nous connectons consciemment à notre respiration, nous ancrons un aspect de notre conscience dans le présent au lieu de lui permettre de s'éloigner en totalité, soit dans le passé soit dans une projection du futur. En l'occurrence, ces « lieux » sont entraînés vers le présent. Jusqu'au moment où nous aurons accumulé un certain degré de conscience du moment présent, plusieurs de ces « lieux »

dans le temps auront encore une grande influence sur notre attention. Ils supplantent ainsi nos tentatives d'ancrage dans le présent et, même, entraînent notre conscience vers l'extérieur dans un état de rêverie. Et cet état se manifeste finalement par des vagues d'inconscience.

Il faut savoir que l'inconscience ressemble au sommeil. Et lorsque nous sommes dépassés par ces vagues d'inconscience, nous glissons, apparemment sans aucun avertissement, dans un état semblable au sommeil. C'est au réveil que nous constatons ce qui s'est produit. S'assoupir dans des états d'inconscience est normal puisque nous essayons d'extraire notre conscience du temps. Et en être frustrés, n'est rien d'autre que du drame.

Lors de notre voyage à travers ce processus, nous pouvons même nous retrouver empêtrés dans des sortes de phases de sommeil. Nous nous endormons chaque fois que nous nous asseyons pour respirer. Raison de plus pour persévérer. Encore une fois, pour sortir de cette situation délicate, il faut la traverser. Nous persévérons jusqu'à ce que cette inconscience, qui remonte à la surface, puisse être intégrée.

Par la régularité de notre pratique respiratoire, nous arriverons à accumuler assez de conscience du moment présent pour ancrer cette conscience dans notre présent à chaque respiration. À partir de ce moment-là, ces « lieux dans le temps » n'ont plus la capacité de nous entraîner dans l'inconscience. Plutôt, ce sont ces expériences inconscientes en provenance du passé qui sont entraînées vers le présent afin d'être intégrées. Ces perceptions d'états de rêve ne peuvent survivre à la conscience du moment présent.

II. Les réponses conscientes

« Les réponses conscientes » est l'outil utilisé pour répondre aux expériences qui, habituellement, nous font réagir. Le corps mental l'utilise pour amener à notre conscience les signatures émotionnelles non intégrées à l'origine de notre confusion.

Nous avons une réponse consciente spécifique pour chacune des dix semaines du processus, en plus d'une autre à être utilisée à chaque séance

de respiration. Cette réponse active la prise de conscience des aspects de notre expérience où se trouvent les blocages. En prenant conscience de ces blocages – ce que nous faisons par la perception de nos ressentis –, nous les intégrons. Donc, plus nous appliquons cet outil de perception à notre expérience, plus l'intégration est efficace.

Ces réponses conscientes ont pour but de remplacer, par un processus mental responsable, les schémas de « pensées polluantes », c'est-à-dire improductifs. Chaque fois que nous ne sommes pas préoccupés mentalement, il est bénéfique de répéter la réponse consciente de la semaine.

Il est possible que notre corps mental résiste, voire rejette ces réponses conscientes. C'est normal. Réaliser que nous avons peut-être passé toute une journée sans utiliser les affirmations mentales, puis se rappeler de le faire, fait tout aussi partie du processus. En fait, ce va-et-vient d'oubli et rappel est salutaire, car il renforce le muscle mental que nous utilisons pour ramener l'attention vers le présent et l'y ancrer.

Ces réponses conscientes ne sont pas des vœux ni des « pensées » positives. Elles travaillent sur les *causes* du blocage émotionnel et non sur les *effets* mais, surtout, avec notre capacité à *agir* sur les causes.

Par exemple, une personne qui n'a pas d'argent et qui répète sans cesse mentalement : « Je suis dans l'abondance... je suis dans l'abondance... je suis dans l'abondance » utilise la répétition mentale comme pensée positive. Ce n'est rien d'autre que prendre ses désirs pour la réalité. La trame de son affirmation mentale est issue d'une manifestation physique de sa charge émotionnelle non intégrée.

En d'autres mots, *elle utilise un simple effet pour s'adresser à un effet*. Dire « Je suis dans l'abondance » de multiples fois ne touche pas la *cause* du manque financier. Le manque d'argent, qui est le point de focalisation ici, est un *effet* du blocage émotionnel et la raison pour laquelle l'affirmation mentale est impuissante et inefficace, donc *sans effet*.

Lorsque nous cherchons à ancrer notre conscience dans une compréhension de ce qu'est la paix intérieure véritable, les réponses conscientes s'alignent inévitablement sur cette prise de conscience. Tout d'abord, il faut être conscient du chaos intérieur que nous projetons et qui obscurcit

cette réalisation. En résolvant le chaos que nous avons projeté, nous restaurons naturellement la conscience de la paix.

En l'occurrence, nous pouvons dire que *les réponses conscientes apportent une ouverture aux aspects inconscients de notre expérience qui, eux, influencent la qualité de notre vie*. Il ne s'agit pas de «souhaiter» ou d'«espérer» la disparition de notre chaos ou encore de l'«ignorer», mais plutôt de l'amener à notre conscience afin qu'il soit intégré dans la conscience de façon responsable. C'est ainsi que nous en retirons toute la sagesse nécessaire. Et avec cette sagesse, nous nous libérons de l'attente de voir le monde changer pour que nous puissions, enfin, être heureux ! Dorénavant, nous sommes les seuls responsables de la qualité de l'expérience que nous vivons.

III. Texte hebdomadaire et outils de perception

Chaque semaine, une lecture essentielle est attribuée. L'énoncé du texte à lire chaque fois – ainsi que tout ce que nous avons lu jusqu'à ce point – a été écrit avec une intention *délibérée*. Observez comment le mot «délibérée» contient le mot «libérée».

Le processus de la Présence ne se résume pas à de simples pages, chapitres ou paragraphes dans un livre. C'est avant tout des phrases individuelles. Le texte contient des intuitions et des perceptions qui ne peuvent être assimilées en les survolant rapidement. Il représente des années d'expériences qui ont pour but de vous faciliter la tâche d'intégration.

Il ne faut pas attendre au dernier moment chaque semaine pour compléter notre lecture essentielle, car elle facilite tout au long de la semaine la conscience du moment présent. Ce texte est destiné à ajouter de la douceur lors de la *traversée* de notre processus émotionnel et nous permet d'être, du même coup, plus conscients de ce qui se déploie à chaque tournant. Revenir au corps du texte à intervalles réguliers est très bénéfique, car les intuitions s'approfondissent au fur et à mesure que notre niveau de conscience du moment présent s'accroît.

La réalité est que ce livre est en fait *une longue réponse consciente*. Son grand avantage est qu'il remplace simultanément nos croyances improductives par des informations bénéfiques. De réactifs, nous devenons réceptifs, mais comme pour toute nouvelle entreprise, acquérir des compétences dans la conscience du moment présent nécessite l'utilisation répétée de ces outils. En expérimentant les fruits de cette répétition, nous en intégrons les bénéfices.

Une approche intégrative

Même si nous pensons avoir eu une belle enfance, dans les faits nous sommes tous nés dans un monde conditionné. Cela signifie que nous vivons tous des expériences physiques, mentales et émotionnelles inconfortables. Étant donné que nous sommes des êtres «inconditionnels», le fait d'être dans un monde conditionné ne peut qu'être, jusqu'à un certain degré, traumatisant.

Lorsque nous sommes prêts à prendre la pleine responsabilité de la qualité de notre expérience, c'est par l'intermédiaire de notre corps émotionnel que nous voyageons. Pour l'accomplir de façon responsable, une approche intégrative est conseillée.

Comme il a été mentionné plus tôt dans le texte, dans le cadre du processus de la Présence nous préférons utiliser le mot «intégrer» plutôt que «guérir», ces deux mots ayant une intention différente. *Guérir* émet l'hypothèse que quelque chose ne va pas et a besoin d'être réparé et tente souvent de *se débarrasser* de tout ce qu'il essaie de soigner. Guérir est donc le plus souvent *une réaction à «ce qui est»*.

Traditionnellement, la guérison se concentre sur les symptômes découlant de l'inconfort et croit que rien ne peut être accompli tant que ces symptômes existent. De ce fait, les guérisseurs sont donc des individus qui – parce qu'ils portent leur regard vers l'extérieur et voient un monde qui a besoin d'être réparé – sont persuadés d'être choisis pour réparer les autres. Plus souvent qu'autrement, ceux qui deviennent guérisseurs sont

des individus qui projettent leurs situations non résolues sur le monde extérieur et essaient par la suite de réparer le reflet qu'ils en perçoivent.

On a vu plus tôt que, du point de vue de l'*intégration*, si quelque chose arrive, si cela s'est produit, c'est donc parce que c'est valable et nécessaire. Rien n'est perçu comme étant « mauvais » et « ayant besoin d'être réparé ». Plutôt, si quelque chose semble en déséquilibre, cela nécessite d'être embrassé à nouveau et intégré dans l'ensemble. Lorsqu'il y a reconnaissance du problème et que l'on y répond adéquatement, les intuitions qui s'y dégagent permettent une croissance supérieure. L'intégration est donc *une réponse à « ce qui est »*.

Quand le monde semble brisé aux yeux d'un intégrationniste, il prend la responsabilité de ce qu'il perçoit et y répond en transformant sa propre perception afin qu'elle retrouve la santé. Il ne tente pas de changer la perception du monde extérieur. L'intégration n'offre aucune possibilité professionnelle : personne ne nous paye pour l'intégrer et personne ne peut le faire en notre nom. C'est l'une des raisons pour lesquelles il n'existe aucun guide-accompagnateur pour Le processus de la Présence. *L'intégration est l'art de s'accompagner soi-même.*

Tout au long de ce travail, les parties individuelles de notre expérience avec lesquelles nous travaillons afin d'activer les changements et d'augmenter la qualité de l'ensemble de cette expérience sont : le corps physique (les sensations), le corps mental (les pensées) et le corps émotionnel (les ressentis). Même si ce processus est conçu pour travailler avec ces trois aspects, chaque aspect agit directement sur les causes et vise la charge émotionnelle non intégrée dans le corps émotionnel.

Lorsque nous sommes insatisfaits de la qualité de notre expérience, nous tentons de réaliser des changements en réarrangeant nos situations sur le plan physique. Dans notre esprit, l'aspect physique de notre expérience est tangible et immédiatement accessible. Encore une fois, ces changements sont de courte durée, car l'aspect concret de nos circonstances est un *effet* et ne concerne pas la cause.

De plus, nos expériences sur le plan physique sont en perpétuels changements, ce qui complique drôlement nos efforts lorsqu'on veut faire

des transformations sur ce plan. Une situation qui « bouge » est difficile à transformer, car ce que l'on cherche à modifier demande des ajustements continuels à mesure que cette même situation évolue dans le temps ! Également, utiliser la force pour changer quelque chose rapidement demande une énorme quantité d'énergie. Ce qui, à la fin, est impossible à maintenir. C'est pourquoi le contrôle et la sédation sont utilisés pour modifier, sur le plan physique, la qualité de notre expérience.

Nous avons vu également que les approches du genre « pouvoir de l'esprit » et de la « pensée positive » aspirent à cela. Effectivement, changer notre pensée à propos de quelque chose peut améliorer la qualité de notre expérience... à condition que nos pensées ne changent pas à nouveau. Ce qu'il faut comprendre ici, c'est que l'étendue et la durée de n'importe quel changement que nous accomplissons par l'entremise du mental, demeure hasardeux. Pourquoi ? Parce que cette façon de faire doit continuellement protéger ses accomplissements contre le processus inconscient de la pensée. Nous savons exactement où nous en sommes dans notre processus de pensée en observant ce que nous vivons dans nos expériences. Il ne fait aucun doute que nous manifestons la plupart du temps le contraire de l'intention derrière la pensée positive !

Il faut également tenir compte que même si nous changeons consciemment notre manière de penser à propos d'une situation, cela ne veut pas dire que nous nous *sentons* réellement différents à son sujet. Donc, jusqu'à ce que nous *ressentions* les choses différemment, aucun contrôle mental ne nous permet d'accéder à une transformation authentique. Les processus inconscients engendrés par la pensée continueront de perturber nos intentions, à moins qu'un impact important sur nos états émotionnels inconscients n'ait lieu.

Heureusement, nous avons maintenant l'option d'aller directement à la source de notre inconfort et de réaliser des ajustements à la cause du problème en provoquant un changement de l'état de notre corps émotionnel. Ceci est aussi difficile qu'efficace et gratifiant. Une fois accompli, l'impact est durable.

Activer les changements au sein de notre corps émotionnel demande qu'il soit abordé avec douceur et régularité. Cela nécessite un engagement et de la persévérance. C'est comme élaguer un gros arbre : nous élaguons, nous élaguons, encore et encore. On peut avoir l'impression que rien ne se produit et que la tâche est infinie. Puis, sans prévenir, un craquement se fait entendre... en quelques secondes, l'arbre commence à tomber, et plus rien ne peut l'arrêter. Il ne peut être redressé une fois qu'il est tombé. L'ajustement du corps émotionnel est très similaire. Nous y travaillons régulièrement et parfois nous ressentons que nous n'allons nulle part. Puis, un changement survient et une fois qu'il a lieu, rien ne peut l'arrêter. Dès le moment où ce changement intérieur se produit, il est impossible de retourner en arrière.

Le corps émotionnel a une propension aux changements soudains, et l'expérience de quelque changement que ce soit peut alors être assez traumatisante. Pour effectuer rapidement et de façon durable les transformations sur la qualité de nos situations, il faut alors passer outre le processus physique ou mental. Il s'agit plutôt de travailler directement avec notre corps émotionnel avec douceur, patience, régularité et responsabilité, et non pas de « plonger » directement dans celui-ci.

Le processus de la Présence a pour but de nous préparer physiquement et mentalement afin que nous puissions assimiler des changements soudains sur notre parcours. Lorsque cela est fait de façon responsable, l'expérience est profonde. La perception de la situation est transformée et le monde est également perçu différemment. La conséquence d'un tel ajustement émotionnel s'infiltre dans notre expérience mentale et physique le long de la voie de la conscience. Vient alors un changement durable de la qualité de notre expérience qui ne nécessite aucun effort pour être maintenu. Ajuster l'état de notre corps émotionnel nous permet d'entrer dans une nouvelle expérience du monde extérieur. C'est l'approche « intégrative ».

Allons plus profondément sur la manière dont les changements s'opèrent sur nos corps physique, mental et émotionnel. Imaginons que nous sommes des individus aux prises avec un excès de poids significatif.

Comme la plupart des gens autour de nous, nous sommes mentalement et physiquement subjugués involontairement par notre expérience au sein de ce monde. À cause de cette façon de voir les choses, nous abordons la tâche de perdre notre excès de poids comme un projet essentiellement physique. Nous supposons, comme la majorité des gens, que cela implique uniquement l'élimination de la graisse excessive de notre corps.

La poursuite d'une approche essentiellement physique, soit notre quête de perdre du poids, peut nous amener non seulement à faire un régime sans matières grasses, mais en même temps, à entreprendre un régime nous permettant de dissoudre les graisses dans notre système. Il est possible que nous commencions aussi un programme d'exercices ou continuions celui que nous faisons déjà afin de brûler encore plus de calories. Il est même possible que nous tentions des chirurgies jugées radicales comme se faire mettre des agrafes dans l'estomac pour diminuer celui-ci ou se faire ligaturer les mâchoires avec un fil métallique. Encore une fois, c'est l'*effet* que nous tentons de traiter et non la *cause* de notre excès de poids. Comme on le constate, perdre du poids peut demander énormément d'efforts physiques. Et le prix à payer est élevé pour certains d'entre elles ; le sang (les chirurgies), la sueur (les exercices), les pleurs (la non-réussite), sans oublier un engagement financier considérable.

Cependant, même lorsque nous arrivons à perdre du poids, l'effet que nous recherchons n'est pas garanti pour autant. Pendant un certain temps, nous pouvons effectivement nous sentir mieux. Toutefois, ce sentiment s'estompe peu à peu, car la cause de notre excès de poids n'a rien à voir avec le physique.

Tous les régimes échouent à long terme parce qu'ils ne traitent pas la cause émotionnelle du surpoids. Poser des agrafes dans un estomac ne peut colmater le désarroi et l'inconfort que nous n'arrivons pas à supporter. Ligaturer les mâchoires en attachant les dents avec un fil métallique ne fait qu'empêcher l'expression authentique de notre charge émotionnelle réprimée. Donc, même si ces mesures sont rapides, compte tenu de leur caractère radical, le bien-être qu'elles apportent est illusoire et temporaire.

Lorsque l'inconfort intérieur refait surface après un certain temps, cela peut être dévastateur, car il ne semble plus y avoir de porte de sortie.

Ces procédés physiques n'intègrent pas l'activité mentale inconsciente liée à l'image de soi. Ils n'apaisent pas non plus les explosions émotionnelles intérieures qui se manifestent physiquement par le fait de manger de façon compulsive. Même si un procédé nous permet d'arrêter de manger, la dépendance à la nourriture comme moyen d'automédication, de sédation et de contrôle se transfère sur d'autres comportements. Pendant un temps, nous pouvons avoir une belle apparence, mais nos pensées restent encore embrouillées dans la négativité. Quelle que soit la quantité de graisse que nous supprimons, de quelque façon que ce soit, sous la surface, nous ne nous *sentons* pas bien. Le résultat à long terme n'en est-il pas la preuve?

La conséquence d'accomplir des changements radicaux est qu'ils intensifient notre état mental et émotionnel. Plus nous recouvrons notre souffrance en faisant appel à des procédés essentiellement physiques, moins nous fonctionnons mentalement et émotionnellement de manière efficace.

La bulle illusoire d'avoir un corps magnifique, refait par la chirurgie, mène directement au chaos mental suivi par l'effondrement émotionnel. Cela peut prendre un certain temps, mais c'est inévitable. Au moment où le nouveau corps physique perfectionné n'a plus de cercle d'admirateurs, il se retrouve infiltré par les grondements du désespoir intérieur. Faire des ajustements uniquement sur le plan physique dans le but de supprimer l'inconfort dans la qualité de notre expérience est semblable à poser une bombe à retardement émotionnelle. Un jour ou l'autre, elle explose.

Avec l'échec répété d'une approche essentiellement physique, il se peut que nous tentions d'aborder la situation en passant maintenant par le mental. Par exemple, en changeant l'image que nous avons de nous-mêmes et notre manière de voir la nourriture. Comment? En identifiant intuitivement les schémas de pensée autodéfaitistes qui ne nous servent plus et en cherchant même de l'aide et de l'encouragement en assistant à des séminaires sur le «pouvoir de l'esprit» ou sur la «pensée positive».

Une telle tentative pour transformer la pensée peut effectivement faire une différence, quoique l'ajustement que nous effectuons sur notre état physique soit plus lent que seulement faire appel à des méthodes purement physiques. Néanmoins, en travaillant régulièrement avec l'approche de « la victoire de l'esprit sur la matière », nous commençons à perdre du poids... mais seulement jusqu'à un certain point.

Encore ici, le travail se fait sur l'*effet* (la pensée) et non sur la *cause*. Malheureusement, tout changement accompli par un conditionnement mental est non seulement limité, mais aussi temporaire.

Il est possible que nous perdions du poids, mais nous ne sommes pas enclins à atteindre notre poids physique idéal. Et si par chance nous y arrivons, nous devons lutter pour le maintenir ; car même si nous avons ajusté nos pensées conscientes, nous sommes incapables de protéger la qualité de notre expérience contre l'influence de nos pensées inconscientes. Il faut comprendre que la mesure avec laquelle notre corps s'accroche à notre excès de poids est directement proportionnelle à la durée de notre agitation mentale.

Ainsi, nous risquons continuellement de « dérailler » de temps à autre. Lorsque cela se produit, nous recommençons à trop manger d'aliments de mauvaise qualité et, de ce fait, nous nourrissons des mauvaises pensées sur notre comportement indiscipliné. Cela se produit même si nous avons la conviction qu'une telle attitude n'est pas bénéfique. Sans le travail sur notre état émotionnel, nous sommes encore dans l'incapacité d'arrêter nos pensées inconscientes de se manifester sous forme d'autosabotage. Nous sommes peut-être un peu plus minces et nous nourrissons de meilleures pensées envers nous-mêmes, mais derrière tout cela, nous ne nous *sentons* pas mieux.

À partir du moment où nous nous occupons de l'état de notre corps émotionnel, qui est la source d'émergence de nos pensées, nous pouvons intégrer les schémas inconscients de la pensée. Si nous ne nous sentons pas mieux émotionnellement, le risque existe toujours que nous fassions appel à la nourriture pour nous consoler ainsi qu'à d'autres agissements activant notre prise de poids. Tout cela revient à dire que changer la nature de nos

pensées conscientes sans être présents à nos pensées inconscientes n'est que du contrôle mental. Tôt ou tard, alors que nous sommes submergés par des vagues de confusion émotionnelle, nous perdons ce contrôle.

Nous pouvons enfin choisir de nous occuper de notre « poids » émotionnel, lorsque nous constatons que, finalement, il est impossible d'avoir un impact réel et durable sur notre état physique et mental sans passer par l'état émotionnel. Cela demande de l'authenticité et, pour de nombreuses personnes, c'est difficile et exigeant. En général, c'est la dernière approche considérée, car entreprendre ce genre de changements au sein du corps émotionnel nécessite de travailler par étapes, et ce n'est en aucun cas une solution rapide. Aussi difficile que cela puisse être, tout véritable travail émotionnel offre de profondes gratifications car son impact agit directement sur la cause.

Si nous avons eu un surplus de poids et que nous nous libérons de notre bagage émotionnel, le résultat se fait sentir immédiatement. Ce bien-être ou la « libération » que l'on ressent s'infiltrer alors partout sur la voie de la conscience. Non seulement elle touche notre propre conscience mais elle agit également de plusieurs façons sur nos situations physiques. Tout d'abord, nous constatons que nos habitudes alimentaires changent et que notre interaction avec le monde extérieur s'ajuste. Ainsi, notre poids retrouve son équilibre naturel sans effort, car nous n'utilisons plus la nourriture pour réprimer l'émotion non intégrée. Ensuite, nous cherchons à participer activement au monde extérieur, il n'est plus nécessaire non plus de se livrer à des exercices physiques excessifs. Et finalement, nous ne sommes plus anxieux de reprendre du poids.

Une approche intégrative pour ajuster la qualité de notre expérience se construit avant tout sur la prise de conscience que nos corps physique, mental et émotionnel se reflètent les uns sur les autres et que les expériences vécues à même ces corps sont toutes liées. Une telle approche signifie aussi que nous n'avons plus besoin de perdre du temps et de l'énergie à nous focaliser sur les *effets* de l'expérience non intégrée de notre enfance. Notre intention est d'accomplir, de façon holistique, un changement sur la cause.

Ceci implique de travailler, avec douceur, simultanément sur nos corps physique, mental *et* émotionnel avec l'intention d'avancer et d'intégrer progressivement notre condition au point d'origine du corps émotionnel.

Le processus de la Présence permet donc une approche douce, méthodique et régulière. Ce procédé avance avec intention le long de la voie de la conscience, utilisant des procédés physiques, mentaux et émotionnels afin de restaurer l'harmonie à l'intérieur du corps émotionnel.

L'art véritable de l'approche intégrative est qu'elle évolue avec douceur à l'intérieur même des couches où sont enfouis les effets jusqu'à ce qu'elle atteigne la cause et puisse l'ajuster.

Adopter une approche intégrative pour restaurer l'harmonie dans la qualité de notre expérience est à la fois simple et fort complexe, impliquant à la fois le bon sens et le paradoxe. En ce sens, elle accomplit son dessein « dans l'instant » tout en laissant passer du temps pour que les conséquences de cette approche puissent pénétrer et se manifester dans notre expérience. On l'observe à la surface des choses, tout autant qu'en dessous.

Une approche intégrative demande de la persévérance, de la patience et de la *régularité* afin de pouvoir se dérouler dans tout ce que nous faisons. Elle travaille avec toutes les parties du *Tout* mais garde son regard fixé sur la cause, sachant fort bien qu'à partir du moment où le changement est activé à la source, les effets se manifestent sur l'ensemble. Il s'ensuit un effet ondulatoire au rythme le plus adapté au bien-être du *Tout*. Il n'y a donc plus aucune raison de se presser, car chaque expérience activée a besoin d'être complètement digérée pour que ses bénéfices « nutritionnels » puissent être bien absorbés. Vouloir aller trop vite provoque de l'indigestion et de la constipation, car la rapidité implique le drame.

Lorsque nous « vivons dans le temps », à mesure que nous complétons quelque chose nous espérons en apprécier *immédiatement* les bénéfices, les résultats et les conséquences. C'est le cas lorsque nous terminons un travail pour quelqu'un : nous nous attendons à être payés tout de suite. Si nous accomplissons quelque chose d'important, nous désirons la recon-

naissance instantanée. C'est notre mentalité *fast-food*, dans une société hyperactive.

Aujourd'hui, nous ne faisons pas d'économies pour acheter notre première voiture; nous passons à la banque et elle le fait pour nous. Les adolescents espèrent devenir adultes du jour au lendemain et les adultes s'attendent à obtenir un diplôme universitaire, qui normalement prendrait quatre ans, en suivant à temps partiel un programme pendant un an. De nos jours, plusieurs futurs parents n'attendent même plus pour que la naissance de leurs enfants se fasse par voie naturelle. Même les fruits et les légumes sont génétiquement modifiés pour grossir et pousser plus vite. En fin de compte, si nous n'avons pas ce que nous voulons dans l'instant, nous sommes contrariés et nous cherchons à l'obtenir ailleurs.

Malgré le fait que nous soyons dépendants de la gratification immédiate, nous sommes rarement satisfaits. Notre vie est faite de telle sorte que même si tout est possible *maintenant*, nous sommes rarement dans le moment présent pour l'apprécier *maintenant*. À l'instant où nous atteignons notre désir, notre attention est déjà propulsée hors du présent, planifiant déjà la prochaine acquisition. Cela crée un monde à l'aise dans l'endettement, en sursis et qui vit sur l'énergie d'autrui. Désormais, nous ne sommes plus propriétaires de nos maisons, de nos voitures ou de nos habits – la banque l'est. Nous sommes dérobés de la satisfaction d'un accomplissement naturel. Le « rite de passage » n'existe plus, seulement la voie rapide. Les enfants veulent être des adolescents... les adolescents veulent être des adultes... et les adultes veulent réaliser le travail de toute une vie avant l'âge de trente ans. Nous passons chaque moment à vivre dans l'instant suivant, en croyant qu'il existe un lieu que nous sommes censés atteindre et qui nous promet un bonheur infini, la reconnaissance, la facilité et le luxe. Nous fuyons sans cesse quelque chose, tout en courant vers quelque chose. Nous croyons que c'est normal parce que tout le monde se comporte de cette manière. Nous jouons à saute-mouton par-dessus l'éternel moment présent dans tout ce que nous faisons, ignorant par le fait même le mouvement énergétique de la vie même.

Le processus de la Présence se déplace à un rythme différent, car il n'a rien à voir avec la gratification immédiate. En suivant les consignes attentivement, un pas à la fois, en faisant preuve de persévérance et en s'engageant à compléter notre tâche quoi qu'il arrive, c'est un rite de passage qui est vécu. Et ça, c'est la nature véritable du *processus*.

Niveaux d'entrée

Le processus de la Présence convient à tout le monde car l'origine de tout déséquilibre est le même : *l'état non intégré du corps émotionnel*. Toutefois, du fait que nous abordons ce voyage dans notre corps émotionnel avec une intensité très variée, le processus possède donc deux niveaux d'entrée : *l'introduction et l'expérimentation*. Afin de suppléer à nos expériences particulières, chaque niveau possède une intensité différente.

En utilisant son bon sens et son intuition, nous pouvons choisir quel niveau d'entrée nous convient. Il ne faut pas en faire trop... trop tôt, car si c'est le cas, nous risquons de rencontrer une résistance intérieure inattendue qui aura comme conséquence d'augmenter notre confusion. Et s'il y a une trop grande résistance, nous serons tentés de fuir l'expérience, mettant ainsi en péril notre réussite.

Nous ne devons pas aborder le processus avec empressement. Entretenir l'illusion que si nous «le faisons le plus vite possible» ou «si nous en finissons au plus tôt», tout va bien se passer. Le processus de la Présence ne concerne pas seulement les prochaines semaines de notre expérience, mais *toute notre expérience à venir*. Il s'agit de découvrir comment vivre chaque moment de manière responsable aussi longtemps qu'il nous sera donné des moments à expérimenter.

L'approche par l'introduction

L'approche par l'introduction est simple. Nous continuons à lire ce livre comme si c'était un roman. Nous ne nous préoccupons pas d'avoir à

répéter les réponses conscientes ni de commencer la pratique de la respiration ou d'appliquer les outils de perception. Nous parcourons tout cela en utilisant notre mental essentiellement, nous abstenant de toute participation par l'expérimentation consciente.

Néanmoins, l'approche par l'introduction nous permet de recevoir tout de même des intuitions et des bénéfices significatifs. Cet ouvrage est rempli d'intuitions et de perceptions. Juste à sa lecture, il peut transformer automatiquement notre interaction à même notre expérience. C'est un regard inédit sur ce qui compose notre relation à la Présence et sur le rayonnement de la conscience du moment présent qui en découle.

Une fois l'approche par l'introduction terminée, nous sommes en mesure de retourner au début et de commencer l'approche par l'expérimentation. Le fait d'avoir déjà pris connaissance du contenu du cours n'amoindrit pas notre expérience. Bien au contraire, cela l'amplifie!

L'approche par l'expérimentation

Cette approche nous guide dans notre entrée dans le processus tant physiquement, mentalement qu'émotionnellement. Elle intègre une introduction progressive à la technique de respiration, aux réponses conscientes et aux outils de perception.

Afin que nous puissions bénéficier au maximum de notre parcours, il est recommandé d'accomplir trois fois cette approche, quel que soit le degré de bien-être actuel que nous pouvons ressentir. Chaque fois que nous terminons l'approche par l'expérimentation, il est sage de faire une pause de trois semaines dans ce travail afin de permettre à l'intégration physique, mentale et émotionnelle de se faire.

Dans l'intervalle entre notre premier et notre deuxième parcours du processus, même si nous ne nous engageons pas dans un processus mental conscient, il est crucial de continuer la pratique de la respiration pendant quinze minutes, deux fois par jour. Nous devons également continuer à pratiquer la respiration quotidienne pendant six mois après avoir complété Le processus de la Présence.

Lorsque nous avons terminé l'approche par l'expérimentation pour la première fois, que la pause d'intégration est écoulée et que nous sommes prêts à reprendre le processus, nous découvrons quelque chose : *cette deuxième expérimentation est une tout autre expérience*. Puisque nous avons élevé notre conscience du moment présent, nous y entrons à nouveau à partir d'un niveau de conscience qui a été ajusté – à partir d'un « point de vue/vous* » modifié. En conséquence, les lectures et les réponses conscientes nous accueillent depuis un autre espace de conscience. Nous pouvons avoir l'impression de nous lire ces informations pour la première fois. Toute personne qui entre dans ce processus plus d'une fois fait cette expérience. Comme le processus en lui-même est neutre, il vient toujours à notre rencontre là où nous en sommes, reflétant et enclenchant ainsi les critères d'évolution nécessaires à notre situation actuelle.

Le processus de la Présence peut être vu comme un guide qui nous enseigne à gérer, d'instant en instant, notre expérience de façon consciente et responsable. L'approche par l'introduction est un survol théorique de la tâche à accomplir et l'approche par l'expérimentation est une mise en œuvre concrète du processus.

Comprendre et améliorer chaque aspect de notre vie est la base permettant d'établir de solides fondations pour l'excellence. C'est également ce que le processus de la Présence établit. C'est la raison pour laquelle nous sommes encouragés à accomplir plus d'une fois l'approche par l'expérimentation.

Pour certains, les empreintes qui nous distraient du présent peuvent sembler omniprésentes. Néanmoins, lorsque nous entreprenons le processus par l'expérimentation, et le faisons avec douceur à plusieurs reprises, nous nous élevons progressivement au-delà de ces empreintes et recevons de profondes guidances. L'une d'elles signifie que nos empreintes personnelles sont intentionnellement placées là afin d'être résolues dans la conscience. Après la résolution de ces empreintes, vient l'occasion de découvrir les outils et les aptitudes nécessaires pour bien mener sa vie.

* Ndt – L'auteur écrit « *point of you* » et fait ici un jeu de mot phonétique avec « *point of view* ».

De plus, en entreprenant le processus plusieurs fois, nous acquérons suffisamment de conscience du moment présent pour arriver à détourner notre attention de nos empreintes personnelles. Dorénavant, notre focalisation est dirigée vers le monde extérieur avec l'intention d'être utile. Devenir disponible et utile est la responsabilité de ceux qui choisissent d'être «éveillés» et de marcher dans la conscience parmi ceux qui sont encore «endormis» et inconscients, ballottés dans le sommeil du temps.

Voici l'invitation : *embrasser l'art de vivre sa vie consciemment.*

Voici le voyage : *s'éveiller du «temps» et devenir présent maintenant, dans ce monde.*

Voici la promesse : *devenir disponible et utile.*

Voici le cadeau : *expérimenter la conscience de la Présence à travers la conscience du moment présent.*

Guide de navigation

Le guide de navigation nous aide à demeurer fermes dans notre intention. Il contient des explications intuitives concernant les questions qui émergent à la suite de notre entrée dans l'expérimentation du processus. Il contient aussi les explications concernant un certain nombre d'expériences que nous sommes à même de vivre. Le guide de navigation vaut la peine d'être revu dès que nous manquons de clarté, que nous nous sentons confus ou lorsque nous nous demandons «... mais qu'est-ce qui m'arrive!» ou «est-ce vraiment ce qui est censé se produire? *Marquez cette page.*

- Avant d'aborder la première semaine, il est bon de définir une intention précise quant à ce que nous voulons accomplir lors de ce voyage. De préférence, écrire une simple phrase. Si nous sommes incertains de notre intention, nous demandons d'y entrer sans attendre de réponse, puis nous restons ouverts à rece-

voir une guidance à tout moment. Notre intention est déjà réalisée car Le processus de la Présence est un voyage qui, à la base, est mené par l'intention. Il est toutefois possible que notre parcours vers cette réalisation ne se déroule pas comme nous l'avions anticipé. La croissance intérieure s'appuie sur ce que nous ignorons et se déploie d'une manière que nous n'appréhendons que rarement. Établir une intention amorce le mouvement mais ne définit aucunement ce qu'il sera. En abordant ce processus, nous acceptons également que notre intention initiale puisse changer, voire disparaître complètement tandis que le processus se déploie. C'est la raison pour laquelle nous y entrons tous dans un état de «vouloir» obtenir quelque chose, un état dicté par notre désir de nourrir notre charge émotionnelle non intégrée. À mesure que nous progressons, cet état se dissipe et ces désirs deviennent superflus. Nous expérimentons alors ce processus sans condition. L'intention amorce le mouvement mais elle ne détermine pas la manière dont le processus se déploie ni les conséquences.

- Certaines situations peuvent surgir tout au long de notre expérience du processus, entraînant l'annulation *ou le report inévitable* de certaines *de nos* séances de respiration. Après réflexion, prenons simplement conscience de la raison pour laquelle cela s'est produit et évitons le drame. Une fois que notre intention est établie, nous sommes dorénavant engagés dans le processus. Nous faisons simplement de notre mieux à chaque instant... *tel qu'il se déploie*. Nous choisissons de vivre cette expérience jusqu'au bout, et toutes nos expériences au cours de ce processus sont valables. Notre tâche est de répondre à ce qui se déploie et non pas d'y réagir.
- Ce processus est disponible pour notre bénéfice. Toutefois, il est utile de comprendre que ce qui nous est bénéfique n'est pas nécessairement en accord avec notre programme personnel. Sous aucune circonstance devons-nous «forcer» les choses et faire des suppositions sur ce qui est censé se produire et comment l'expé-

rience va se dérouler. Si nous savions réellement ce dont nous avons besoin et comment le réaliser, nous l'aurions déjà accompli. Notre responsabilité pendant la première traversée du processus est de suivre les consignes sans modifier les mécanismes du procédé. Si le texte nous dit «... faites ceci pendant une semaine», alors nous le faisons. Nous n'ajoutons rien... pas des jours... pas des semaines, parce que nous avons l'impression de ne pas l'avoir accompli comme il faut. Si nous manquons une séance de respiration, même les deux séances de la journée, nous ne les reportons pas en rajoutant un jour au processus. Rappelez-vous, il ne s'agit pas de perfection ici mais bien de participation. Le jugement implique le drame, cessons donc de juger ce que nous avons accompli.

- Il n'y a pas de grands «efforts» à fournir. Aucun effort supplémentaire au-delà des consignes données ici n'est nécessaire. Il n'y a personne «là-bas à l'extérieur» qui va reconnaître notre travail ou évaluer notre progrès ou qui sera impressionné par ce qu'on fait. Il n'existe également aucun point de référence pour établir une comparaison dans notre progression. La comparaison égale le drame. L'expérience est unique à chacun. Quoiqu'il arrive, elle est nécessaire et valable. En faisant de notre mieux pour suivre les consignes, nous recevons sans effort l'expérience nécessaire dont nous avons besoin, exactement au bon moment.
- Lors de notre séance de respiration, portons des vêtements amples et confortables. Si possible, nous pratiquerons chaque jour au même endroit et en privé. Ce processus est un travail intérieur et ne doit pas se faire «au vu et au su» de tous. Et si nous choisissons de faire ce travail devant quelqu'un d'autre, c'est qu'en réalité, nous souhaitons nous donner en spectacle. Une telle attitude implique le drame et ne mène à rien. Évidemment, si la présence de quelqu'un dans la pièce est inévitable... c'est inévitable.

- Comme l'entrée dans le processus par l'expérimentation stimule la détoxification, il est recommandé de boire au moins un litre et demi d'eau pure par jour. Cependant, évitons de boire trop de liquide dans l'heure qui précède notre séance de respiration.
- Lorsque c'est possible, il vaut mieux éviter de prendre des médicaments qui peuvent entraîner une somnolence avant la séance. À mesure que nous évoluons dans ce voyage, un impact est créé sur notre charge émotionnelle, et des ajustements se font dans notre expérience physique, mentale et émotionnelle. *Nous ne réagissons pas à ces ajustements comme si quelque chose n'allait pas.* Il est possible que notre corps physique ressente un malaise, que notre estomac expulse des toxines ou que nous expérimentions des douleurs provenant de vieilles blessures qui refont surface afin d'être intégrées. L'intégration a lieu en «étant avec», pas en «faisant quelque chose à». Puisque le but de ce travail d'intégration consiste à percevoir consciemment cet inconfort qui refait surface, il est bon d'éviter de prendre un cachet pour un malaise minime ou de courir inutilement chez le médecin ou tout autre praticien de la santé ce qui impliquerait encore le drame. Toutefois, nous ne devons pas hésiter à consulter un praticien de la santé si notre état persiste et nécessite d'être soulagé pour pouvoir continuer notre processus,
- Pendant la durée du processus, nous ne consommons pas d'alcool. Dans le contexte de ce travail, l'alcool, même en petite quantité, anesthésie l'authenticité et amplifie le drame. Cela devient évident lorsque nous acquérons la conscience du moment présent. Cependant, si nous entrons dans ce processus en pensant que nous dépendons gravement de l'alcool, il est sage de tenir compte des conseils offerts dans la section «*Au-delà de la dépendance et de la souffrance*».
- Nous ne fumons pas de marijuana ni ne prenons aucune substance modifiant le psychisme pendant tout le processus. Dans ce travail, ces substances – la marijuana en particulier – empêchent la

conscience, et donc la sensibilité, d'accéder à l'état authentique de notre corps émotionnel. Il est donc contreproductif de les utiliser. Elles empêchent la réussite de l'intégration du traumatisme réprimé, masquent l'origine de la dépendance et étouffent la charge émotionnelle. L'approche la plus efficace et responsable est d'accomplir notre pratique respiratoire lorsque nous ne sommes pas dans un état altéré. *La sobriété est un préalable pour réveiller l'authenticité.*

- Nous ne pouvons aborder cette expérience et en bénéficier pleinement si nous le faisons pour plaire à quelqu'un d'autre. Cet élément ne sera jamais assez souligné. Lorsque nous entrons dans ce processus pour plaire ou manipuler quelqu'un d'autre, le voyage devient difficile. Dans la même perspective, nous ne pouvons intégrer une dépendance parce que quelqu'un nous l'a demandé. Aucun travail intérieur ne peut être réussi dans le but de satisfaire la demande de quelqu'un d'autre. Les personnes qui sont incapables de mener à terme ce parcours découvrent souvent qu'elles l'ont abordé avec une intention autre que celle de sincèrement réaliser un changement dans la qualité de leur expérience *pour elles-mêmes*
- Même lorsque nous entrons délibérément dans un processus comme celui-ci, nous résistons tout de même de temps à autre aux consignes recommandées, tout comme un enfant à qui on donne des devoirs qu'il n'a pas envie de faire. Ce processus n'est pas un devoir à faire. Cependant c'est «le travail nécessaire qui va nous permettre de rentrer chez nous». Chaque aspect du processus a été délibérément conçu à partir d'années d'expériences et d'observations personnelles. Il se peut qu'il y ait des moments de résistance par rapport à ce qui se passe, car quand les empreintes profondes refont surface, c'est ce qui se produit. C'est normal. Il faut aussi retenir que, non seulement *la résistance* se manifeste par un désir de dormir plutôt que de respirer, elle peut également tenter de nous

empêcher de répéter mentalement nos réponses conscientes. C'est le moment de «se révéler» et d'être aussi présents que possible. Rappelons-nous, *le chemin de la sortie se trouve dans la traversée*. La résistance peut également se manifester par une colère et de l'irritation envers le processus ou par des états émotionnels dépressifs ou désespérés, reportant à plus tard les séances de respiration. Elle peut aussi se manifester physiquement par un rhume, des symptômes grippaux ou divers maux touchant les poumons, semblant justifier l'annulation ou le report de nos séances. Nous devons accomplir quotidiennement nos séances *surtout si nous n'avons pas envie de le faire. Le chemin de la sortie se trouve dans la traversée*.

- En abordant ce processus, notre intention est de faire remonter à la surface les états émotionnels non intégrés, et maintenant nous sommes équipés pour le faire en conscience. Néanmoins, tandis qu'ils refont surface, nos instincts programmés nous conduisent à penser que ce qui nous arrive est mauvais, inconfortable ou que nous devons en avoir peur. La voix du corps mental veut nous faire croire que nous «n'avons plus le contrôle». Naturellement, nous ressentons de la résistance envers tout ce qui facilite la transformation de nos circonstances. Au lieu de réagir en prenant du recul par rapport à notre engagement, nous considérons ces résistances émotionnelles comme un indicateur positif qu'un impact sur les causes est en train de se faire. La persévérance est la clé pour traverser la résistance et se libérer de l'inconscience. *Le chemin de la sortie se trouve dans la traversée*.
- Dans tout ce que nous entreprenons, nous recevons à la mesure de ce que nous donnons. Souvent on évite de faire ce qui est recommandé, même lorsque c'est pour notre bien. Ainsi, nous avons l'impression d'avoir plus de contrôle sur le chaos apparent de notre expérience actuelle. Une fois entrés dans le processus de la Présence, ne résistons pas aux consignes, que ce soit de façon consciente ou pas, et laissons de côté le besoin de contrôler ce qui

se passe. Ce voyage est une occasion de réaliser ce qu'est le véritable lâcher-prise. Dans le cadre de ce travail, le mot « lâcher-prise » ne veut pas dire « abandonner ». Il signifie que, quoi qu'il arrive, *nous nous abandonnons au processus* et donc nous *n'abandonnons pas*. Mener le processus de la Présence à son terme est donc un acte de lâcher-prise. Il est possible que le corps mental tente des changements dans la structure du processus. Par exemple, il peut décider de changer l'énoncé d'une réponse consciente particulière ou, parce qu'il n'est pas d'accord avec le contenu, de ne pas lire certaines parties du texte. Le corps mental peut également décider que nous n'avons pas besoin d'utiliser certains outils de perception car nous avons déjà « expérimenté des processus comme celui-ci auparavant ». D'ailleurs, si nous nous sentons contraints de modifier un aspect de ce processus, deux choses valent la peine d'être considérées d'abord. La première : seul le corps mental tentera d'adapter ce processus. La seconde : le corps mental vit dans l'obscurité. Il peut penser et croire qu'il comprend tout, pourtant il ne « sait » rien. Bien que nous soyons tentés de le faire, nous ne pouvons contrôler les conséquences lorsque nous accomplissons le processus. Le contrôle n'existe pas dans la conscience du moment présent. Nous posons seulement les fondations nous permettant de nous éveiller à l'instant présent. Puisque le corps mental est une identité qui a ses assises dans le temps, il est allergique au moment présent. Demeurons donc vigilants afin de ne pas entretenir ses raisonnements. *Le chemin de la sortie se trouve dans la traversée.*

- Avec le recul, nous en aurons une meilleure compréhension. Néanmoins, il vaut la peine de semer la guidance suivante dès maintenant : *à partir du moment où nous commençons à lire l'information de ce livre, tout ce qui se déroule dans notre expérience fait partie du voyage du processus de la Présence.* Tout ! Nous sommes accompagnés par la Présence à chaque heure du jour... et bien après les dix semaines du parcours. Les mécanismes du *comment* et du *pourquoi* ce travail d'accompagnement fonctionne sont expli-

qués au fur et à mesure du processus. Tout au long du travail, des mémoires inconscientes refont surface afin d'en intégrer l'énergie investie. Du fait de notre capacité à bien dissimuler les souvenirs à la perfection, ces mémoires remontent à la surface par des circonstances extérieures, comme la manière dont les gens se comportent autour de nous, et non par des clichés ou des images. Nous allons devenir de plus en plus conscients que le comportement des gens autour de nous ainsi que les situations que nous expérimentons sont *intentionnellement* en train de nous rappeler notre passé non intégré. Cela nous enseigne comment intégrer en conscience les reflets de ces mémoires pour assimiler leur impact inconfortable sur la qualité de notre expérience.

- Gardons toujours à l'esprit que c'est «un processus». Il commence lors de notre engagement, et à son terme il atteint sa pleine réalisation. Même à cette étape, c'est le début de quelque chose d'autre. Lorsque nous arrivons au milieu du processus, nous pouvons avoir l'impression de n'aller nulle part. Pourquoi? Parce que justement... nous sommes seulement à mi-chemin. En le menant à son terme, nous réalisons qu'une porte nous est montrée, que l'on nous apprend comment l'ouvrir et que le reste du déroulement de notre expérience est l'occasion de pénétrer dans la conscience du moment présent. Le processus de la Présence n'est donc pas la fin de quoi que ce soit, mais une continuation de ce qui est déjà en mouvement.
- Il est possible que les gens commencent à se comporter différemment autour de nous. Nous devons demeurer attentifs, *car quelque chose en nous est en train de se transformer* et se trouve reflétée dans nos perceptions des autres.
- Il ne faut pas s'inquiéter si notre corps développe des maux et des douleurs sans aucune raison apparente. La douleur est l'une des manières par lesquelles notre corps attire notre attention dans le présent. En développant la maîtrise, nous expérimentons un

accroissement de la conscience du moment présent et la capacité d'intégration.

- Il est possible que des symptômes déjà ressentis soient exacerbés. Cela se produit parce que notre prise de conscience de l'état de notre corps physique augmente tandis que notre attention le réintègre. Cette augmentation de la conscience peut se manifester au départ par une apparente aggravation des symptômes. Cependant, ce n'est pas le cas. Au contraire, c'est souvent le premier pas vers l'intégration.
- D'anciennes blessures peuvent refaire surface. Grâce à la conscience du moment présent, nous sommes maintenant non seulement consentants, mais capables de leur être inconditionnellement présents au lieu de les réprimer, de les anesthésier et d'en contrôler les symptômes.
- Il est possible qu'il y ait des moments, voire des jours entiers, où nous nous sentons distraits et confus. Cela se produit parce que nous acquérons une nouvelle conscience concernant les aspects de notre vie où nous ne sommes pas présents. Ces états de distraction et de confusion existent déjà dans notre expérience. Toutefois, nous y sommes de plus en plus sensibles parce que notre conscience du moment présent s'élève. Et notre perception consciente et inconditionnelle facilite leur intégration.
- Nous découvrons que les situations où nous exerçons précédemment un contrôle, n'ont plus aucun intérêt pour nous. Nous devons alors suivre ce mouvement énergétique, car un tel développement est un signe bénéfique. C'est ainsi, car la plupart de nos priorités ont été établies au bénéfice des autres et non pour nous-mêmes. Tandis que nous devenons de plus en plus présents, nous réalisons que nous sommes responsables de la qualité de notre expérience personnelle et pas de la qualité d'expérience d'aucun autre. Nous pouvons, de temps à autre, continuer de croire que

nous devrions l'être, mais c'est une illusion. À mesure que la présence se fait sentir, l'illusion s'effondre. Nous cessons d'utiliser notre énergie pour contrôler le monde et sa population.

- Il peut arriver que nous exprimions notre pensée dans des situations où d'ordinaire nous serions restés silencieux. C'est le cas lorsque notre authenticité se réveille, et c'est un autre développement nécessaire, même s'il s'avère inconfortable. Par ce processus, nous découvrons notre aptitude à dire « non » lorsque nous pensons « non » et à dire « oui » lorsque nous pensons « oui ». Au début, exercer notre authenticité peut entraîner la perception que nous sommes en train de faire quelque chose de négatif. Il faut honorer notre décision. *Non* veut dire... non.
- Notre situation financière peut être amenée à se transformer. Nos ressources peuvent même diminuer. La plupart du temps, c'est temporaire. L'argent est une métaphore de notre courant énergétique personnel et donc un mouvement à l'intérieur de notre expérience. Lorsque nous approchons délibérément notre charge émotionnelle, nous examinons intérieurement les perturbations de ce courant énergétique personnel. Cette introspection se reflète parfois par une fluctuation de nos ressources financières. Cela peut se produire de notre attachement à l'argent et parce que nous jugeons notre « valeur » par rapport à des indicateurs financiers. L'abondance véritable sera créée au moment où la charge émotionnelle sera intégrée.
- Des membres de notre famille, notre partenaire ou nos amis proches peuvent essayer de nous décourager de continuer notre processus en déclarant que nous sommes égocentriques. Ce qui se passe en réalité, c'est que, pour la première fois de notre vie, nous nous occupons de nous avant de nous occuper des autres. Certaines personnes peuvent se sentir inconfortables avec le fait d'avoir moins d'attention. Il n'y a là aucune raison de s'inquiéter : *elles y survivront*. Certaines d'entre elles pourront même s'éveiller à

la nécessité de grandir émotionnellement.

- Nous pouvons ressentir de la somnolence sans aucune raison apparente. C'est le résultat de notre attention tournée vers notre inconscience réprimée. C'est encore un signe bénéfique. Il s'agit de se reposer quand c'est possible, et de persévérer quand ça ne l'est pas.
- À l'occasion, nous pouvons avoir du mal à dormir. C'est l'énergie supplémentaire qui se fait ressentir et qui est due à la croissance de la conscience du moment présent et à la transformation qui l'accompagne. Quand cela se produit, il est alors plus profitable de se lever et d'être constructifs – d'assimiler notre vigilance en étant présents à celle-ci – que de se retourner toute la nuit dans son lit. Ces moments de vigilance qui se produisent tard dans la nuit, et tôt le matin, sont le don d'une conscience, d'une intuition et d'une inspiration amplifiées.
- Nous pouvons faire l'expérience de rêves frappants, et certains d'entre eux peuvent même être perturbants. Ils sont souvent révélateurs de la nature de notre évolution. L'accroissement de notre conscience lors de nos rêves est dû à la transformation émotionnelle qui continue pendant le sommeil. Ces rêves ne sont pas « réels », surtout lorsqu'ils concernent des personnes que nous connaissons. Dans le cadre du processus de la Présence, ils sont tous de nature métaphorique. Dans les rêves, les hommes qui sont plus âgés que nous représentent notre relation avec notre père et ce que nous avons besoin d'apprendre en regard de notre guidance intérieure. Les femmes plus âgées représentent notre relation à notre mère et nous indiquent l'apprentissage nécessaire en ce qui concerne la façon dont on se nourrit intérieurement. Les femmes du même âge représentent notre côté féminin et donc notre relation avec nos émotions et le processus d'intégration. Les hommes de notre âge représentent notre côté masculin et donc l'état de notre activité mentale, ainsi que les leçons que nous sommes en train d'apprendre à ce moment précis. Les personnes plus jeunes

représentent nos aspects masculins et féminins à ces âges respectifs. Nous embrassons les images que nous percevons symboliquement, car elles sont les messagères qui apportent les guidances. Afin de pouvoir les interpréter, nous demandons la signification de ces symboles. Le langage des rêves est métaphorique, il est rarement littéral.

- Nous pouvons devenir grincheux et irritables sans aucune raison valable. En fait, nous l'avons probablement été une grande partie de notre vie. Maintenant, nous permettons à ces états émotionnels refoulés de faire surface. Nous avons le droit de nous sentir grincheux et irritables aussi longtemps que nous ne le projetons pas sur les autres. Le processus de la Présence nous enseigne les outils de perception nécessaires pour intégrer ces états émotionnels, sans qu'il y ait de réaction vers l'extérieur.
- Si nous ne ressentons pas le besoin d'être auprès de nos compagnons de vie et amis habituels, il nous faut respecter ce sentiment. C'est une véritable occasion de découvrir comment dire «oui» quand nous pensons réellement «oui» et encore plus important, comment dire «non» quand nous voulons dire «non». C'est une invitation à être authentiques.
- Il est possible que nous soyons contactés par des personnes de notre passé ou des membres de notre famille dont nous n'avons pas de nouvelles depuis longtemps. Même si ce processus est un voyage individuel, il crée un impact sur toute notre famille ainsi qu'avec tous ceux avec qui nous sommes reliés énergétiquement. Notre relation avec les autres est basée sur la perception que nous avons à leur propos. À mesure que ces perceptions se modifient, la nature de nos relations se transforme également. Ces contacts imprévus sont aussi le signe positif que quelque chose est en train de s'accomplir. Du moment qu'un impact est créé sur notre charge émotionnelle, notre monde change. Ces communications inattendues sont souvent des invitations manifestées par le champ unifié

afin que nous fassions amende honorable et que nous prenions la responsabilité de la qualité de nos expériences passées. Elles témoignent des profonds accomplissements du travail intégratif.

- Nous pouvons être enclins à la mélancolie et nous aurons peut-être tendance à nous ennuyer de certaines personnes du passé. Ce sont des mémoires qui « remuent » afin que nous puissions les intégrer et nous libérer de l'attachement qui nous lie à elles. Tandis que ces mémoires sont ballotées, notre corps mental focalise sur les images que nous leur associons. En réalité, ces personnes et ces images ne nous « manquent » pas réellement. Nous intégrons simplement les souvenirs que nous en avons.
- Pendant un certain temps, il peut être difficile de fréquenter nos parents et les membres proches de notre famille. *Cela n'a rien à voir avec eux, et cela passera.* Ces états émotionnels émergent parce que ces personnes sont les miroirs les plus limpides qui existent pour nous. Ils reflètent les empreintes que nous préférons nous cacher. Le processus de la Présence nous enseigne comment percevoir ces reflets d'une manière qui nous permette de grandir émotionnellement.
- Nos enfants peuvent commencer à se comporter différemment et faire exactement comme nous à leur âge. Eux aussi sont des miroirs pour que nous puissions percevoir, par leur Présence, les empreintes réprimées et non intégrées de notre enfance. C'est une invitation à *observer* et à *ne pas réagir*. Le comportement que nous observons n'est pas réel mais un reflet – une mémoire. Tandis que nous intégrons les mémoires de notre enfance, nous libérons nos enfants de ce bagage. Leur comportement se transforme alors. Chaque fois que nous menons à terme ce processus, nous pouvons constater à quel point nos enfants deviennent plus légers, plus joyeux et authentiques.

- Il peut arriver que nos enfants se sentent malades, qu'ils attrapent un rhume ou ressentent des symptômes d'états grippaux. En vérité *nous transmettons énergétiquement à nos enfants les empreintes du passé que nous n'arrivons pas à intégrer*. Alors que nous abordons ce voyage, nos enfants portent déjà des empreintes non intégrées dans leur corps émotionnel. À mesure que nous intégrons nos propres empreintes, nos enfants expérimentent simultanément une transformation dans les leurs. Il est possible que cela se traduise par des symptômes physiques, une confusion mentale ou des démonstrations émotionnelles. Tandis que nous menons à terme le processus et acquérons un nouvel équilibre émotionnel, eux aussi le retrouvent. Cet équilibre retrouvé ne s'applique pas uniquement à nos enfants, mais aussi à toutes les personnes qui sont dans notre proximité énergétique. Toutefois, contrairement à nous, ils tous sont inconscients de l'expérience, et c'est pourquoi nous devons faire preuve de compassion envers eux. Nous devons également demeurer détachés pendant qu'ils accomplissent leur propre intégration émotionnelle, mentale et physique. Ils sont nos miroirs. Utilisons toujours notre bon sens.
- L'envie de pleurer peut s'emparer de nous sans raison apparente. Lorsque cela se produit, il faut émettre l'intention de trouver un moment de tranquillité pour être présents à ces états émotionnels sans être dérangés. Puis, pleurons, encore et encore ! L'avantage d'être seuls lorsque cela survient est que pleurer, sans raison aucune, permet au corps émotionnel de se désintoxiquer. Rien d'autre n'est en mesure de le faire autant. Évitions d'utiliser les larmes comme un outil pour gagner l'attention et la sympathie de notre entourage. Malgré ce qu'en pensent de nombreux thérapeutes, il est plus bénéfique pour nous d'être seuls lorsque nous intégrons ces états émotionnels que de le faire sur l'épaule de quelqu'un. L'expérience est pure et authentique, ne se transforme pas en un drame superficiel et ne devient pas un outil entre les mains du corps mental.

- D'anciennes empreintes que nous pensions probablement résolues peuvent remonter à la surface. C'est parce qu'elles n'ont pas été intégrées inconditionnellement par le passé. Plutôt, elles ont été contrôlées et anesthésiées pour les garder hors de notre conscience, nous faisant croire qu'elles étaient « guéries ». Avec la conscience du moment présent, ces vieilles empreintes doivent inévitablement refaire surface afin d'être intégrées; nous offrant ainsi la possibilité d'être *avec* elles sans condition.
- Nos habitudes alimentaires peuvent également se transformer. Tandis que nous élevons notre conscience du moment présent, nous devenons plus conscients des sensations de notre corps physique, et de l'impact que la nourriture crée sur celui-ci. Pénétrer dans la conscience du moment présent entraîne souvent un changement dans notre comportement alimentaire. Nous passons d'une nourriture sans vie et lourde à une alimentation saine et légère. Néanmoins, il est possible que des végétariens se mettent à consommer de la viande.
- Nous pouvons ressentir à nouveau de grandes envies de manger des aliments que nous avions l'habitude d'apprécier par le passé. C'est l'activation des mémoires liées à ces périodes et c'est temporaire. Prenons-y plaisir.
- Il est possible qu'à certains moments, nous nous sentions débordés. C'est l'accumulation d'énergie dans notre corps émotionnel. Cette situation est temporaire également. Il ne nous est pas demandé de gérer cela au-delà de notre capacité, mais de faire le maximum. La clé est d'être forts, patients et persévérants.
- Certaines émotions peuvent être difficiles à identifier ou à reconnaître. C'est le cas lorsque des mémoires liées à des expériences passées se sont produites avant même que nous ayons maîtrisé le langage parlé. Ces mémoires voyagent par notre champ de

conscience sous forme d'états émotionnels et de sensations étranges pour lesquels nous n'avons aucune explication ni aucun moyen de description. Autorisons-nous à les ressentir sans condition!

- Il peut devenir excessivement difficile d'expliquer aux autres ce que nous traversons. Il est préférable de simplement les introduire au livre et de les inviter à s'y intéresser par eux-mêmes. Il est inutile d'essayer de leur expliquer les mécanismes de ce processus, étant donné que ce travail vers la Présence est un voyage personnel. D'ailleurs, il n'existe pas toujours de points de référence tangibles pour ce que nous vivons et pouvons partager avec les autres. Tout ce que nous expérimentons nous accueille dans le cadre d'une expérience encore plus grande et, en réalité, nous seuls pouvons bien saisir les mécanismes. Si nous essayons d'expliquer aux autres les différents aspects isolés de ce processus, ce sera pour eux difficile à saisir. Ils sont à l'extérieur du contexte de votre expérience, et faire le lien serait difficile pour eux. Souvenez-vous de tout ce que nous avons dû lire et assimiler avant d'entrer dans ce processus. La première partie du livre est un «ajustement». Elle crée une voie de perception multidimensionnelle qui nous permet de naviguer à l'intérieur d'un terrain complexe d'une manière plus simple et plus douce.
- Même si nous choisissons de ne pas réitérer ce processus, à un certain point, une relecture de cet ouvrage, demeure tout de même profitable. Ayant déjà acquis plus de conscience du moment présent, nous découvrons, à cette seconde lecture, un point de vue de conscience différent. Un ajustement s'est produit qui permet maintenant d'apprécier les nombreuses guidances ou intuitions que nous n'avions pas captées au cours de notre première lecture. Nous exprimons avec une joie véritable, à la mesure de notre drame, quelques «Ah! ha!» accompagnés de plusieurs fous rires.

- En menant à terme ce processus, nous sommes désormais entraînés dans l'art de mettre en pratique concrètement notre intuition, notre expérience et nos différents outils de perception afin de traiter et d'intégrer nos charges émotionnelles. Avoir cette capacité élimine l'anxiété de notre expérience. En continuant de manière responsable à suivre la voie empruntée par ce processus, nous « déposons » de plus en plus de conscience du moment présent dans le « compte bancaire » de notre expérience actuelle. Plus nous accumulons de conscience du moment présent, plus nous nous enrichissons en conscience.
- Il est peu probable que nous ressentions la complétude avant d'avoir terminé le processus. Il faut donc le mener à terme.
- *Faites confiance au processus.* Dans les moments de doute et de confusion, ces quatre mots deviennent un radeau de survie. Au cours de ce voyage, à un moment ou l'autre, chacun de nous en fait l'expérience. On ne peut faire autrement, car il y a des aspects de cette expérience sur lesquels nous ne pouvons ni naviguer, ni contrôler ou comprendre avec le mental. Une fois engagé dans ce voyage, il faut faire confiance au processus *quoi qu'il arrive*.
- *Le chemin de la sortie se trouve dans la traversée.*

3^e PARTIE

LE PROCESSUS DE LA PRÉSENCE

NOUS SOMMES MAINTENANT mentalement bien préparés pour entreprendre Le processus de la Présence. Alors que nous commençons ce voyage, il est réconfortant et encourageant de connaître ce qui suit :

- Aucune autre qualification n'est nécessaire pour commencer le processus de la Présence, sinon celle d'avoir la volonté d'y participer.
- Il n'y a aucune voie particulière à prendre pour évoluer dans cette expérience, sinon celle de suivre les instructions au meilleur de notre capacité.
- Il n'y a aucune expérience qui soit correcte ou incorrecte. Il n'y a que notre expérience, valable, telle qu'elle se déroule. Notre réussite est réalisée en suivant les consignes et en accomplissant le processus jusqu'à la fin. Mener le processus à son terme est notre véritable réussite.

Intuition et perception des ressentis

La Présence est notre facilitatrice dans ce processus. Nous sommes donc encouragés à poser consciemment l'intention d'y être réceptifs. Que nous en ayons conscience ou non, à ce stade de la lecture, notre prise de conscience de la Présence s'est progressivement activée et nous sommes maintenant familiarisés avec son moyen de communication. Dans le cadre de ce travail, nous appelons cela « l'intuition ».

À ce point, un cadre de perception transformatrice a été construit, permettant une compréhension plus profonde des réponses conscientes, de notre lecture hebdomadaire et des outils de perception. Il permet également d'accomplir des procédés énergétiques complexes et délicats avec plus de douceur et de facilité.

La voix de la Présence communique principalement grâce à l'intuition – *la vision intérieure*. Cette intuition nous communique par la perception des ressentis, ce que nous avons besoin de savoir, au moment où cela nous est nécessaire. Néanmoins, il faut tout d'abord développer consciemment notre capacité intuitive. Cela s'accomplit naturellement grâce à l'intégration consciente de notre charge émotionnelle. Lorsque nous ressentons notre charge émotionnelle sans condition, la perception de nos ressentis se développe tout naturellement. Nous *ressentons* parfois ce qui est juste pour nous. Développer cette capacité de ressentir nous permet d'appréhender l'intuition provenant directement de la Présence, qui à son tour, nous aide à transcender le besoin de dépendre du corps mental et de sa dépendance à vouloir tout comprendre.

En ignorant et en obéissant tout à la fois à la perception de nos ressentis, puis en étant témoins des conséquences, nous constatons que c'est par l'erreur et les difficultés que nous arrivons à développer notre aptitude à écouter la voix de la Présence. En allant à l'encontre de notre intuition, nous trébuchons – et c'est en trébuchant que nous comprenons la nécessité d'écouter cette voix. En obéissant à notre intuition, que nous la saisissons ou pas, nous progressons inévitablement. Par conséquent, embrassons progressivement les guidances qui nous sont offertes grâce à la Présence, sans être suspicieux quant aux motifs. En chemin, nous apprenons comment faire confiance implicitement à la perception de nos ressentis. Nous réalisons que la Présence a toujours à cœur nos plus profonds intérêts. Nous le *ressentons*.

Jamais la Présence ne nous manipule mentalement ou tente de nous influencer émotionnellement. C'est l'une des manières de reconnaître l'intuition. Elle n'interfère pas ni ne nous punit lorsque nous sommes inattentifs et ne nous abandonne pas si nous n'acceptons pas sa guidance. La

Présence n'entretient pas le drame. Son expression est pure, elle ne nous communique que ce dont nous avons besoin au moment où nous en avons besoin. Elle ne rivalise pas avec la voix du corps mental ni ne parle plus fort qu'elle. Au lieu d'une compréhension acquise de manière longue et fastidieuse, elle offre un « savoir » immédiat.

Les consignes provenant de la Présence peuvent souvent sembler dépourvues de sens. Il s'agit d'un « savoir » complètement indépendant. La Présence sait déjà ce qui va se produire car elle s'exprime au-delà de notre mentalité basée sur le temps. C'est la raison pour laquelle ses communications ne semblent pas toujours synchronisées avec notre conscience et l'endroit où elle se trouve dans le temps. Il faut donc apprendre à faire confiance à notre ressenti, surtout lorsque ce qui nous est montré, ne démontre aucun raisonnement logique. Être à l'écoute de la Présence est la clé pour déverrouiller la porte menant à la conscience du moment présent.

Le processus de la Présence a pour but de délibérément démanteler les obstacles énergétiques fabriqués par les bavardages incessants du corps mental afin de réveiller notre écoute intérieure à la voix de la Présence. C'est son intention, car la mise en place de l'intuition signifie l'accomplissement de toute chose.

MAINTENANT, COMMENÇONS...

Première semaine

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« CE MOMENT EST CELUI QUI IMPORTE »

Activation et assiduité

Activation

Nous sommes prêts à commencer la première semaine et à entreprendre notre voyage avec le processus de la Présence. **Marquez cette page afin de pouvoir vous y référer si vous êtes confus à propos de la façon de suivre au quotidien ou à la semaine le processus.**

Activer le processus de la Présence est simple :

- Nous mémorisons la réponse consciente.
- Nous feuilletons la lecture de la semaine pour évaluer le nombre de pages à lire. Puis, nous pouvons tout lire d'une seule traite ou diviser le tout en sept parties et lire une partie chaque jour pendant les sept prochains jours. Quoiqu'il advienne, nous le lisons au complet ou nous revoyons une partie de ce matériel chaque jour pendant les sept prochains jours.
- Nous nous connectons à notre respiration pendant au moins 15 minutes. La première séance de respiration est le moment d'activation du processus par l'expérimentation.

Assiduité

Pendant les sept jours de chaque nouvelle session hebdomadaire, il nous est demandé :

- De pratiquer si possible la séance de respiration pendant quinze minutes, deux fois par jour, au lever et au coucher. Pour certains, entreprendre une séance de respiration juste avant d'aller dormir n'est pas très pratique. Cela peut avoir comme effet de trop nous stimuler ou encore, il se peut que nous soyons simplement trop fatigués à cette heure tardive. Il s'agit alors de pratiquer notre séance plus tôt dans la soirée ou en fin d'après-midi. Toutefois, afin de permettre une intégration efficace du processus, il est nécessaire de faire cette pratique deux fois par jour... tous les jours.
- De répéter la réponse consciente de la semaine pendant les moments où nous ne sommes pas occupés mentalement. Une fois que nous commençons une nouvelle semaine et recevons une nouvelle réponse consciente, nous cessons complètement d'utiliser la réponse consciente de la semaine précédente.
- De lire ou revoir quotidiennement les parties du texte attribué à la semaine et d'appliquer les outils de perception comme il est indiqué.

Les consignes données tout au long du processus sont là pour notre bénéfice. Et c'est une invitation à l'auto-sabotage que d'aborder ce voyage en croyant qu'il s'agit simplement de trouver un moment ou un autre pour mettre de l'avant nos engagements envers le processus. Il faut s'engager à suivre les consignes reçues tout le long du parcours, *quoi qu'il advienne*. Le potentiel du processus de la Présence est renforcé par l'*assiduité*, car elle est plus productive qu'une activité draconienne ou sporadique.

Inévitablement, des circonstances surgissent nous empêchant d'être aussi consciencieux que nous le souhaiterions. C'est ici que nous découvrirons par l'expérimentation le sens du « lâcher-prise ». Si, contre notre meilleure volonté, les circonstances se déploient autour de nous de

manière à nous empêcher de remplir nos engagements hebdomadaires, nous ne devons lutter ni avec la situation, ni avec nous-mêmes. Nous lâchons prise et nous poursuivons. Toutefois «lâcher-prise» et *être dans la résistance* ou *trouver des excuses* sont des choses bien différentes.

La règle d'or pour discerner entre le lâcher-prise réel et la résistance est le soulagement que l'on ressent d'avoir eu un empêchement à continuer notre engagement dans le processus. Ce soulagement est le signe qu'il y a bel et bien de la résistance et que nous avons créé, de façon inconsciente, des circonstances pour saboter notre progrès. Au contraire, si nous ressentons de la déception à ne pouvoir assumer les engagements du processus, il est possible que la Présence soit en train de réarranger notre quotidien, et ce, dans notre intérêt supérieur. Avec le recul, on peut discerner de quoi il s'agit.

Le corps mental nous donne de nombreuses raisons de ne pas accomplir les engagements du processus, particulièrement lorsque l'inconfort fait surface pour être intégré. C'est ici que l'autodiscipline et la volonté personnelle sont nécessaires. En nous engageant à nouveau à mener ce processus à terme, puis à suivre les consignes avec régularité, nous renforçons notre volonté personnelle et accroissons l'autodiscipline.

Si nous trébuchons en cours de route, évitons de nous flageller mentalement et émotionnellement. Trébucher n'est pas un échec lorsqu'on se relève et persévère. Ce n'est un échec qu'à partir du moment où nous permettons à cette chute d'arrêter notre élan avant que nous ayons atteint l'accomplissement.

La pratique de la respiration consciente et connectée

Tout au long du processus de la Présence, nous abordons la pratique de la respiration de la manière suivante :

- On s'assoit confortablement, le dos droit, les yeux fermés. Il est recommandé de croiser les jambes sur un coussin ou de s'asseoir normalement sur une chaise. *Il est préférable de ne pas être sur ou*

dans notre lit en raison de sa forte association avec le sommeil. L'objectif est d'adopter une posture encourageant à la fois la vivacité d'esprit et l'oubli du corps.

- On s'assure d'avoir assez chaud.
- On respire de manière naturelle. On inspire et on expire sans faire de pause (aucune interruption entre nos respirations). Notre respiration est à la fois vive et assez forte pour qu'on puisse l'entendre. On inspire avec plus d'énergie alors que l'expiration se fait naturellement. Il peut être utile de visualiser le mouvement de l'eau dans une fontaine : l'énergie est uniquement nécessaire pour pousser l'eau vers le haut, la gravité la faisant redescendre sans effort. Notre inspiration est semblable à l'eau poussée vers le haut tandis que notre expiration est comme l'eau redescendant sans effort vers la terre. Même si l'on fait un effort plus vif lors de notre inspiration et que l'on permet à notre expiration de se faire naturellement, on doit s'assurer que notre inspiration et notre expiration durent un même temps. Que ce soit pour notre inspiration ou notre expiration, celles-ci doivent s'accomplir à un rythme régulier. (Une démonstration de cette pratique respiratoire est disponible sur la page audio du site Web The Presence Portal : www.thepresenceportal.com.)
- Il est préférable de respirer par le nez. Toutefois, si notre nez est bouché, nous respirons par la bouche. Cependant, on ne peut utiliser les deux. En d'autres mots, on n'utilise pas son nez pour inspirer et sa bouche pour expirer ou vice versa. Utiliser à la fois le nez et la bouche entraîne un déséquilibre entre les niveaux d'oxygène et de dioxyde de carbone dans le corps.
- Pendant toute la durée du processus de la Présence, on synchronise sa respiration avec la réponse consciente suivante : JE SUIS ICI MAINTENANT DANS CE QUI EST. On synchronise sa respiration et son activité mentale de la manière suivante : JE [pendant l'inspiration] SUIS [pendant l'expiration] ICI [pendant l'inspiration]

tion] MAINTENANT [pendant l'expiration] DANS [pendant l'inspiration] CE QUI EST [pendant l'expiration].

- En nous connectant avec notre respiration, nous touchons la conscience du moment présent, ce qui signifie que notre concept du temps se modifie. Pour cette raison, un appareil indiquant le temps peut être nécessaire au début.
- Après avoir terminé notre séance de respiration, il est conseillé de retirer notre attention de notre respiration, de rester tranquille et d'être présent de manière inconditionnelle à ce que nous expérimentons. Toutes les expériences sont valables.

Tandis que nous progressons, nos séances quotidiennes de respiration peuvent se prolonger pendant plus de quinze minutes. Cette intention est valable. Néanmoins, il est fortement recommandé de ne pas faire moins de quinze minutes à chaque séance. Le corps mental donne de multiples excuses pour justifier la raison pour laquelle nous ne pouvons nous accorder ce petit moment pour nous-mêmes. Laissons ses astuces disparaître en les ignorant.

Quoi qu'il arrive physiquement, mentalement et émotionnellement pendant notre pratique de respiration, c'est valable. Quelle que soit la nature de notre expérience – qu'elle nous paraisse confortable ou pas –, nous maintenons la connexion avec notre respiration, nous demeurons calmes et restons assis aussi immobiles que possible. Si nous gardons la connexion avec notre respiration et demeurons calmes, l'inconfort qui émerge pendant nos séances s'intègre. Il est possible que des sensations de picotements aux extrémités de notre corps demeurent après la séance. C'est normal et bénéfique.

Tout inconfort expérimenté lors d'une séance de respiration consciente et connectée est un indicateur de la charge émotionnelle qui remonte afin d'être intégrée. Cet inconfort expérimenté lors des séances est *le passé qui vient à passer*. Faites confiance au processus et terminez la séance.

La pratique de respiration du processus de la Présence est simple et douce dans ce qu'elle accomplit, et sécuritaire lorsque nous prêtons attention à ces simples consignes. Lors de ces séances, il faut éviter que tout inconfort expérimenté dirige notre mental vers des peurs imaginaires. Nous permettons plutôt à l'inconfort de servir de confirmation que nous sommes bel et bien en train de créer un impact énergétique sur les causes de la qualité de notre expérience.

Faites confiance au processus. Personne ne peut se blesser en respirant normalement et naturellement.

Pendant une séance de respiration, il est possible que parfois nous tombions dans des états d'inconscience. Cela peut se manifester par un soudain endormissement. Il est également possible que nous nous sentions comme anesthésiés. Cette expérience est aussi valable et survient lorsqu'une profonde mémoire inconsciente est activée et fait surface. Si nous expérimentons une boucle récurrente d'inconscience provoquant des périodes de sommeil chaque fois que nous nous asseyons pour respirer, il est alors conseillé de doubler le rythme de notre respiration, jusqu'à ce que nous nous sentions à nouveau présents. Même si nous doublons notre rythme respiratoire, l'équilibre entre l'inspiration et l'expiration doit être conservé.

Un rythme respiratoire doublé diminue la possibilité de pause. Observez comment ces moments d'endormissement se produisent à la fin d'une expiration. Ainsi, en doublant le rythme de notre respiration, nous évitons que cela se produise. Une fois notre vigilance retrouvée, nous pouvons reprendre une respiration régulière. Plus nous devenons présents, moins submergés nous serons par cette mémoire inconsciente qui remonte à la surface. La seule façon de sortir de ces moments de profondes inconsciences est de passer à travers avec la respiration.

Au cœur du souffle

La première fois que nous nous connectons consciemment avec notre respiration est le moment où le voyage avec le processus commence véritablement.

Comme plusieurs qui ont entrepris ce voyage avant nous, nous pouvons découvrir comment il est difficile de mettre en pratique, deux fois par jour, nos séances de respiration. Il est possible qu'il y ait une immense résistance à le faire. Les quinze premières minutes de cette séance respiratoire peuvent sembler s'étirer à un tel point que nous avons l'impression que ce sont les quinze plus longues minutes de notre vie. Elles peuvent également s'écouler comme si elles ne duraient que quelques minutes. Comprendre pourquoi cela se produit et surtout, savoir que ce n'est pas du tout inhabituel, nous aide et nous motive à surmonter toutes les limites mentales pouvant surgir. Ces points de résistance sont des barrières mentales reflétant les empreintes de charges émotionnelles sous-jacentes. Tout ce que nous attendons de ce voyage se trouve de l'autre côté de cette résistance.

La difficulté pour nous n'est pas de s'asseoir et de rester connectés à notre respiration deux fois par jour, pendant quinze minutes. Si nous suivons les consignes, la respiration se fait tout naturellement. Nous respirons *normalement*. Aucun effort supplémentaire ou de posture particulière ne sont nécessaires. Il ne nous est pas demandé de «faire» quoi que ce soit d'autre que ce qui se produit déjà naturellement dans notre corps. En fait, il est plus juste de dire que nous sommes invités à «défaire» et à entrer dans une expérience de «non faire». L'effort physique nécessaire pour nous connecter consciemment à notre respiration, deux fois par jour, pendant quinze minutes, n'est donc pas le problème.

La difficulté se trouve plutôt dans le fait de savoir si nous abordons consciemment ou inconsciemment Le processus de la Présence. Par exemple, est-ce que nous l'entreprenons parce que quelqu'un d'autre nous a suggéré de le faire? Cette personne a peut-être cru qu'elle nous «aidait» en nous proposant ce processus. Nous l'avons donc entamé initialement pour lui plaire. Nous pouvons avoir encore d'autres motivations erronées,

comme de croire qu'en accomplissant le processus de la Présence, nous obtiendrons quelque chose de quelqu'un ou du monde extérieur. Peut-être imaginons-nous en entrant dans le processus que notre partenaire reviendra! Nous croyons que les problèmes ayant entraîné notre séparation ont été gérés par le processus. Nous pouvons même penser qu'en menant à terme ce processus nous allons gagner beaucoup d'argent et réussir socialement.

Ces exemples d'intentions peu judicieuses illustrent bien la motivation réelle derrière l'entrée dans ce processus, soit la réaction plutôt que la réponse. Si c'est le cas, notre pratique respiratoire pourrait être difficile, car trouver la volonté nécessaire pour entreprendre ce travail pour quelqu'un d'autre, ou pour toute autre raison, est difficile. Il serait inconfortable d'entrer dans un travail d'intégration pour quelqu'un d'autre et il est impossible de respirer à la place de quelqu'un d'autre.

Accomplir le processus de la Présence sera peut-être la première fois que nous ferons quelque chose d'authentique pour nous-mêmes. Dans une certaine mesure, toute personne entrant dans ce processus lutte contre cela. Nous portons tous les cicatrices d'avoir aligné notre comportement, notre apparence et nos attentes dans la vie, sur les autres.

Enfants, nous entrons dans un monde de règles, de routines et de « comportements appropriés » sous les conseils, les encouragements et l'insistance de nos parents et de nos semblables. Notre manque de volonté personnelle – la capacité de nous connecter à la source de notre intention grâce à *l'intuition* – est la conséquence de notre rapport intime initial avec notre mère. Notre mère a été celle qui a déterminé notre alimentation, notre habillement et notre comportement. À mesure que nous grandissons, nous exprimons ce que nous percevons comme étant approprié aux yeux de notre mère et de notre père. La conséquence de cette dépendance initiale est qu'aujourd'hui notre manière de nous alimenter, de nous vêtir, de nous laver et de nous comporter est presque totalement inconsciente et motivée par ce que les autres reflètent à nos yeux. Elle est donc réactive. Nous utilisons inconsciemment ces « autres » comme des reflets continuels de notre mère et de notre père. Par l'intermédiaire de la présence physique

de ces individus, nous continuons à vouloir plaire à nos parents et à les apaiser. C'est le moyen que nous avons de gagner leur approbation et leur reconnaissance inconditionnelle.

Tandis que nous évoluons de l'enfance à l'adolescence, puis vers l'âge adulte, cette motivation initiale de fonctionner par rapport aux désirs de maman et papa se transforme et se transfère inévitablement. Pendant notre jeunesse, cette compulsion à agir de façon à gagner l'amour et l'approbation de nos parents est systématique. Au cours de notre adolescence, ce comportement se transforme en un désir «de s'intégrer», d'appartenir à des groupes de personnes. Dès que nous entrons dans l'âge adulte, ce besoin de validations extérieures se déguise en désir «d'avoir l'air responsable» et «de réussir».

Nommons une grande partie de ce comportement pour ce qu'il est : *un désir de provoquer une réaction*, un drame mis en place par le besoin d'obtenir l'attention et la reconnaissance d'autrui. Pour certains d'entre nous, ce désir se manifeste de manière opposée : par la non-intégration et la non-réussite. Cette résistance, calquée sur la communication initiale que nous avons eue avec nos parents ou leurs substituts, est également réactive. Elle cherche aussi à recevoir l'attention et l'approbation.

Quelle que soit la manière dont nous déguisons notre désir d'attention et d'approbation, quelle que soit la justification, une profonde introspection révèle l'inauthenticité de ce comportement. Le drame c'est qu'il est possible que l'on passe notre vie sans accomplir quoi que ce soit d'inspiration authentique. Nous ignorons l'intuition (ces guidances intérieures)* et demeurons éblouis par l'extérieur.

Même le fait de mettre notre énergie dans des comportements orientés vers nous-mêmes peut provoquer une agitation émotionnelle telle que la culpabilité. On peut même croire que c'est égoïste de prendre soin de soi, car notre société moderne, basée sur le temps, s'attend à ce que l'on fonctionne aussi précisément qu'une horloge. Notre monde actuel est une expérience de clonage. Nous sommes censés vivre comme une partie

* Ndt : l'auteur fait un jeu phonétique entre *insight*-intuition / aperçu et *inside* – intérieur, ainsi qu'entre *outsight* et *outside* – extérieur

dépendante de l'ensemble du mécanisme social. Un comportement qui semble déconnecté de la machine, comme celui de prendre soin de soi ou de mettre de l'avant son individualité, est rarement encouragé. Sa valeur pour l'ensemble ne peut être perçue par ceux qui alignent leur conduite sur celle des autres.

Aujourd'hui, vivre pour obtenir l'approbation et la reconnaissance est tellement ancré dans notre expérience quotidienne, que d'appréhender les conséquences réelles de ce manque de volonté véritable est un défi de taille. Nous n'avons que très peu d'occasion de développer le muscle qui permet à notre volonté d'agir indépendamment de ce que nous percevons autour de nous. Rarement, nous réalisons l'ampleur de ce manque de volonté. Si, un jour, nous devions être isolés de notre environnement actuel et placés sur une île déserte idyllique avec tous les désirs de notre cœur, mais sans autre compagnie humaine ou animale, nous serions fort susceptibles de déprimer et de dépérir. Et si nous ne dépérissons pas, alors une profonde transformation intérieure a lieu.

Un indicateur de notre manque de volonté personnelle est notre façon de dire « oui » quand en fait, nous voulons dire « non », et de dire « non » quand nous voulons répondre « oui ». Ce manque de colonne vertébrale émotionnelle est une conséquence directe du fait que notre comportement est dicté par notre réactivité. Si on se « surprend », ne serait-ce qu'une seule fois, à agir ainsi, il est plus que probable que ce comportement inconscient est présent dans de nombreuses autres situations. À partir du moment où nous disons « oui » quand nous voulons dire « non », et nous disons « non » quand nous voulons signifier « oui », nous vivons dans l'attente de la reconnaissance et de l'approbation des autres. Par conséquent, nous pouvons rencontrer un mur de résistance lorsque nous commençons à nous occuper de nous-mêmes en pratiquant par exemple, notre séance de respiration quotidienne. Bien que ce mur soit invisible, il peut paraître impénétrable. Pourtant, il ne l'est pas.

La résistance à notre pratique de respiration quotidienne augmente également si nous parlons aux autres de notre intention de commencer ce

travail ou n'importe quel autre, que nous abordons spécifiquement pour nous-mêmes. Dans la plupart des cas, le but est d'obtenir un soutien extérieur – pour recevoir la confirmation que notre effort est valable et approprié.

Il est possible qu'au début du processus, nous ayons tendance à en discuter avec d'autres, déguisant ainsi notre désir de validation par une conversation ordinaire. Ce genre de comportement nous amène inévitablement à découvrir le sens de l'humour de la Présence, laquelle répond à ce besoin de validation en plaçant sur notre route des personnes qui vont nous faire des commentaires du genre : « Tu as fait ta pratique *respiratoire* ! Tu sais pourtant comment respirer... ah ! ah ! » D'autres commentaires auxquels nous pourrions nous buter sont : « Oh, j'ai déjà fait ça auparavant. Ça ne fonctionne pas » ; « Pourquoi retourner dans le passé ? Va de l'avant dans ta vie » ; « J'aimerais bien moi aussi faire des trucs comme ça, mais pour l'instant, je dois faire face au monde *réel*. » Étant donné qu'il n'y a personne pour valider notre intention et que nous sommes incapables de le faire nous-mêmes, nous ressentons encore plus de résistance à faire notre pratique quotidienne.

D'autre part, si un certain nombre de personnes nous disent à quel point entreprendre le processus de la Présence est une grande et noble entreprise, nous n'y gagnons rien qui soit authentique non plus. De tels commentaires peuvent au départ rendre notre pratique respiratoire plus facile puisque nous pouvons faire état de notre progrès, et recevoir des accolades en retour de nos vaillants efforts, mais en quoi cela permet-il de développer notre volonté ?

Pour que tout ce que nous retirerions de ce processus ait de la substance, notre intention doit prendre sa source intérieurement. Il est probable qu'à un moment donné nous fassions tous l'erreur de rechercher une validation chez les autres en leur racontant ce que nous faisons. Il s'agit d'un comportement et d'une empreinte habituels et réactifs, que nous avons tous en commun. Espérons que nous ne perdions pas trop d'énergie dans une telle poursuite inutile. En fin de compte, notre propre validation est tout ce qui est nécessaire pour que le processus ait

un impact authentique. Faisons donc un effort conscient d'aborder ce voyage pour nous-mêmes.

Tout ce que nous accomplissons intérieurement bénéficie inévitablement au monde extérieur dans lequel nous évoluons. Toutefois, au départ, nous devons récolter en premier les fruits de nos efforts, car *nous ne pouvons offrir aux autres ce que nous ne possédons pas encore en nous-mêmes*.

La plus grande récompense que nous pouvons obtenir est d'arriver à construire notre muscle de la volonté personnelle – celle-là même qui nous permet d'agir avec notre intuition malgré la perception que nous avons du monde extérieur. En nous connectant régulièrement à notre respiration, soit deux fois par jour pendant au moins quinze minutes, cette capacité est l'un des fruits que nous apprécions progressivement. Lorsque nous pratiquons notre respiration pour aucune autre raison que nous-mêmes, nous construisons le muscle de la volonté personnelle séance après séance. *Dans toute entreprise, la régularité est le moyen d'accroître la volonté personnelle malgré toutes les distractions extérieures*.

Il est inutile que quiconque comprenne la raison pour laquelle nous entreprenons Le processus de la Présence. Ce travail d'intégration n'a de sens que pour ceux qui sont prêts à amorcer un mouvement authentique au sein de leur expérience. Parfois, peinons nous-mêmes pour trouver un sens à cette pratique respiratoire quotidienne. C'est normal. Le paradoxe c'est que, même si le corps mental parade comme s'il était Dieu lui-même, il n'arrive pas à appréhender que nous sommes responsables de la qualité de notre expérience. Il ne comprend que le blâme. Il y a toujours quelqu'un ou quelque chose d'autre à blâmer si notre expérience ne s'accomplit pas selon nos plans et nos programmes mentaux élaborés. C'est pourquoi nous nous appliquons à faire ce voyage et à aller au-delà de notre nécessité de tout comprendre. Nous participons à notre séance de respiration quotidienne quoiqu'il arrive, car elle est la graine de la plante qui porte les fruits que nous recherchons : *une relation intime avec la Présence, grâce à l'expérience de la perception de la conscience du moment présent*.

Cela pourrait aider de considérer notre séance respiratoire comme un moment spécial de la journée. C'est *notre* moment. Pour encourager notre

pratique quotidienne, nous choisissons de faire ce travail de préférence au même endroit et à la même heure. Ce qui est familier dompte l'esprit rebelle, et la régularité renforce la volonté.

Pendant la durée de ce processus, en commençant et en finissant la journée par notre pratique respiratoire, nous faisons en sorte que toute l'expérience se déroule en douceur. Ainsi, en alliant la sensibilité à l'aspect pratique, nous permettons que cela soit le chant d'ouverture et de fermeture de nos moments d'éveil. En accordant quotidiennement cette place primordiale à nos séances de respiration, nous posons les bases pour la renaissance de notre volonté personnelle. Cette dernière sera ainsi fondée sur l'authenticité véritable et sur rien d'autre, car elle émergera de l'intérieur de nous-mêmes. C'est dans cet espace que se trouve la capacité de transformer et d'élever la qualité de notre expérience de vie actuelle – et bien plus encore.

La présence et l'expression individuelle

Dès la naissance, on nous apprend que notre identité est ce qui nous rend différents des autres. On nous dit que cette identité est liée à notre apparence, à notre comportement et à nos circonstances de vie. Par conséquent, nous faisons l'erreur de nous identifier à notre corps, à nos comportements et aux situations que nous expérimentons. Pourtant, ces expériences passagères ne nous informent presque jamais sur ce que nous sommes.

Alors, que sommes-nous ? Qu'est-ce qui, en nous, est permanent et est partagé avec tout le monde ? Qu'est-ce qui est commun à l'humanité entière ?

La nature même de l'expérience fait en sorte qu'elle change constamment de forme et de qualité. La forme de toute expérience donnée se dessine à partir de nos états émotionnels, de nos pensées, de nos paroles et de nos actions antérieurs, tandis que la qualité de notre expérience dépend de l'interprétation que nous donnons à ces choses. Bien que notre expérience soit en évolution continue, toujours changeante, une partie de « nous » reste

la même – toujours participante, observatrice et témoin. Il y a dix ans, notre expérience était différente également, pourtant cette partie de nous qui faisait alors l'expérience est encore ici aujourd'hui, en ce moment même.

Réaliser que toute expérience se trouve dans un perpétuel état de changement est un savoir important, car cela démontre qu'il existe toujours une possibilité de transformer cette expérience si nous n'apprécions pas la qualité de ce que nous vivons dans l'instant. Cette prise de conscience est au cœur du processus de la Présence. Dans cette aventure, il ne s'agit pas de changer ce que nous sommes déjà ou ce que nous avons toujours été, et ce que nous serons pour toujours. Il s'agit de créer un changement dans *la qualité de notre expérience*.

Nous sommes cette Présence éternelle et immuable et Le processus de la Présence œuvre à partir du point de vue qu'il est impossible de changer ce que nous sommes déjà. Pour le moment, nous sommes invités à accepter cette qualité d'immortalité en tant que concept. Cependant, une fois que nous aurons découvert comment nous détacher consciemment de notre expérience, nous qui en sommes les expressions et les expérimentateurs, nous demeurerons inchangés, même si l'expérience, elle, est en constante évolution. Et ce qui demeure inchangé est éternel.

Tout au long de ce processus, nous sommes invités à prendre conscience de ce que nous sommes déjà en nous engageant dans une rencontre intime avec notre Présence commune. Certains appellent la Présence «l'observateur». N'est-elle pas après tout le témoin de toute chose et ne connaît-elle pas l'ensemble de ce qui s'est produit au cours de toute notre expérience de vie? En entrant dans la conscience du moment présent, nous découvrons aussi que la Présence semble également connaître tout ce qui va se produire.

Tandis que nous développons une relation consciente avec la Présence, nous réalisons les points suivants :

- **Pour la Présence, aucune difficulté n'est insurmontable.** Elle a la capacité d'amener dans notre expérience les circonstances précises nécessaires qui déclencheront une prise de conscience des charges

émotionnelles réprimées devant être intégrées en conscience. En répondant, puis en intégrant tout ce que la Présence nous révèle, nous augmentons notre conscience du moment présent.

- **La Présence a notre meilleur intérêt à cœur.** Puisqu'elle se connaît elle-même, la Présence nous connaît mieux que nous nous connaissons à cet instant. Elle sait exactement de quelle expérience nous avons besoin pour rétablir notre conscience du moment présent. En nous abandonnant à la Présence, nous nous abandonnons à l'expérience à mesure qu'elle se déroule tout au long de ce processus. Puisque notre expérience est supervisée par la Présence, elle est non seulement valable, mais nécessaire.
- **La Présence au sein de chacun de nous est la même que celle résidant au sein de toutes les créatures vivantes.** Puisque la Présence est un champ unifié de conscience qui embrasse toute chose, nous partageons notre véritable identité avec toute vie. La Présence est donc cette connexion que nous partageons avec toute vie.
- **La Présence en nous n'interfère pas.** La Présence assiste volontiers ces aspects de notre expérience par rapport auxquels nous lâchons prise consciemment. Apprendre à lâcher prise est notre ultime défi et l'une des leçons les plus significatives offertes par ce processus. Il est contreproductif de faire intervenir la Présence dans une situation particulière si, en même temps, nous essayons nous-mêmes de régler les choses.

Les prises de conscience ci-dessus nous sont livrées au départ en tant que concepts mentaux. Nous sommes libres de les accepter ou non. Cependant, à mesure que notre conscience du moment présent s'élève – que nous devenons plus présents à notre expérience actuelle – il nous est donné ce dont nous avons besoin afin de réaliser ces vérités par l'expérimentation. Ces révélations, une fois acquises, demeurent en nous, car à partir du moment où notre conscience du moment présent s'élève, elle se désagrège rarement.

En développant une relation intime avec la Présence par la pratique de la respiration, les réponses conscientes et les outils de perception, nous réalisons progressivement que ce que nous avons fini par accepter depuis l'enfance comme étant notre identité personnelle est inauthentique. Contrairement à notre Présence véritable, notre identité d'adulte est en grande partie un faux-semblant fabriqué – une réaction à notre empreinte non intégrée.

Le processus de la Présence nous permet d'entrevoir l'aspect en nous – cette magnifique expression vibratoire individuelle que nous sommes – qui nous rend différent des autres. Toutefois, lorsque par erreur on le prend pour notre identité authentique, il conduit à la limitation, à la séparation et à la ségrégation. Le processus nous aide à prendre conscience qu'en nous identifiant uniquement à ces expressions individuelles extérieures – notre apparence, notre comportement et les circonstances de notre vie – nous nous limitons et nous nous séparons de la Présence, cette énergie vibrante et illimitée, qui circule dans toute forme de vie.

Lorsque notre identité est ancrée uniquement dans notre expression, elle est basée sur l'interprétation. Cette interprétation est fabriquée à partir de situations passées, de projections sur le futur, ainsi que sur les opinions et les interprétations d'autrui.

Nous devons comprendre que nous ne sommes pas les circonstances de notre expérience actuelle pas plus que nous sommes notre corps ou notre comportement. Notre expression extérieure est temporaire. Notre parcours physique, mental et émotionnel est en continuelle transformation. Bien que ce soit impressionnant à concevoir, elle passe et nous restons. Une définition plus juste de ce que nous sommes est *ce que nous partageons avec toute forme de vie*. Que partageons-nous avec toute forme de vie?

Expérimenter la présence

L'activation de la conscience du moment présent se fait par la pratique simple de la respiration puisqu'elle facilite une prise de conscience par l'ex-

périmentation de la Présence. Cependant, le corps mental est insensible à une telle expérience, car cette dernière n'a aucune valeur pour lui. Si nous l'autorisons à se frayer un chemin, il nous empêche de progresser. En conservant ce qui suit à notre esprit tout en accomplissant notre pratique, nous nous entraînons à contourner les simagrées du corps mental.

- **NOUS RESPIRONS SANS FAIRE DE PAUSE, QUOIQU'IL ARRIVE.** C'est un point sur lequel on ne peut assez insister. *Au cours d'une séance de respiration, notre expérience personnelle de la Présence est cumulative et dépend de la durée de notre respiration sans qu'il y ait de pause.* Nous maintenons donc la connexion de notre rythme respiratoire tout au long de notre pratique, *quoi qu'il arrive.* Pendant chaque moment où notre respiration reste connectée, l'expérience de la Présence augmente de façon exponentielle. Par contre, dès qu'il y a une pause dans notre respiration et que celle-ci se déconnecte, la croissance de notre conscience du moment présent diminue. Lorsque cela se produit, il est possible que l'on ait le sentiment avoir perdu la conscience du moment présent accumulée au cours de notre séance. *Nous ne perdons pas l'effet du processus d'accumulation d'une séance de respiration du fait de faire des pauses prolongées.* Cependant, notre conscience «d'être dans la Présence» peut diminuer. Par conséquent, pendant nos séances de respiration, notre intention est de ne pas faire de pause, *quoiqu'il arrive.* Si nous avons besoin d'aller aux toilettes ou de nous couvrir avec une couverture, nous le faisons sans nous déconnecter de notre respiration. Si nous avons besoin de nous moucher, de tousser, de bâiller ou de prendre une gorgée d'eau, nous le faisons rapidement et retournons à notre respiration. Si des émotions refoulées font surface et que nous ressentons alors le besoin de pleurer, nous nous autorisons à le faire, mais nous retournons à notre respiration aussitôt les émotions passées.
- **NOUS DEMEURONS AUSSI IMMOBILES QUE POSSIBLE DURANT LA SÉANCE.** La conscience de la Présence n'est pas seulement générée

par la connexion à notre respiration consciente mais aussi par le fait de demeurer physiquement immobile tout au long de la séance. Tout ce qui peut se produire physiquement au cours de notre séance, en dehors de notre respiration, est soit la libération d'une charge émotionnelle, soit la tentative du corps mental de nous distraire de l'expérience par laquelle la Présence se révèle. C'est pourquoi nous devons nous concentrer sur notre respiration et garder notre attention fixée sur la réponse consciente (je suis ici maintenant dans ce qui est). Nous évitons de nous gratter, de nous tortiller, de nous balancer, de changer de place, d'entretenir l'envie soudaine d'adopter des postures de yoga, de fredonner ou de parler. Tout cela relève du drame, et signifie que nous avons quitté la conscience du moment présent. Dans le cadre de notre voyage par ce procédé, aucun mouvement physique en dehors de l'inspiration et de l'expiration de notre respiration naturelle et équilibrée ne peut générer l'expérience d'une rencontre avec la Présence. D'autres mouvements physiques, peu importe leurs pertinences pour le corps mental, pointent vers le drame. Dans le cadre de ce processus, nous sommes encouragés à garder à l'esprit ce qui suit : l'immobilité, le silence, la respiration consciente et un corps mental focalisé sur notre réponse consciente sont la voie la plus rapide vers la conscience du moment présent. Tout le reste est de l'interférence.

Plus loin, plus profond, plus haut

Nous pouvons seulement poser les bases de l'expérience de la conscience du moment présent ; cette expérience ne peut être forcée. L'expérience d'une rencontre avec la Présence s'accomplit dans notre conscience lorsqu'on s'y attend le moins. On s'aperçoit alors de l'inconvénient d'avoir des attentes.

Chaque instant de chaque jour de ce processus, est important. Chaque respiration connectée rend le processus plus doux tout en mainte-

nant son impact. Nous sommes donc encouragés à tirer le meilleur parti de toutes les occasions d'appliquer le processus et à nous connecter intimement avec la Présence. Une fois que nous réalisons cette connexion, tout est accompli.

En appliquant chaque aspect de ce processus, nous améliorons la qualité de toute notre expérience. Essentiellement, il s'agit de renaître émotionnellement à une expérience dont nous soupçonnions l'existence, mais qui demeurerait introuvable. C'est une occasion d'entrer à l'intérieur de nous-mêmes et de mettre en mouvement les événements d'origine nous permettant de rétablir l'authenticité, l'intégrité et l'intimité dans chacune de nos rencontres. Personne ne peut accomplir cela à notre place. Personne n'a jamais pu et personne n'y arrivera jamais. Nous sommes les seuls responsables de la qualité de notre expérience, car ce sont nos empreintes qui créent un impact sur les causes de la qualité de notre expérience.

Chaque matin, après notre pratique de la respiration, il est bénéfique de poser l'intention de maintenir notre sentiment de conscience du moment présent tout au long de la journée. Pour ce faire, la technique suivante peut nous aider. Au cours de la journée, tout en prenant conscience de notre respiration, répétons mentalement la réponse consciente associée à la semaine, et profitons pendant quelques instants de cette connexion à notre respiration.

En demeurant physiquement et mentalement aussi présents que possible à chaque instant, nous sommes plus aptes à répondre qu'à réagir à ce que nous intégrons. Nous apportons également plus de conscience du moment présent au sein de nos activités quotidiennes, leur insufflant la Présence.

Peu importe l'ardeur avec laquelle nous nous impliquons dans ce processus, il y a toujours des moments où nous sommes distraits et confus. C'est l'indication que des charges émotionnelles font surface parce que nous sommes prêts à les intégrer. Nous les intégrons en étant « avec » elles, sans tenter de manipuler notre expérience d'aucune manière. Nous permettons à ces moments inconfortables de servir de moyen de reconnais-

sance indiquant que le processus se déroule bien comme il est censé le faire. Puisque le processus est facilité par la Présence, il ne nous est donné que ce que nous sommes capables d'assimiler.

VOILÀ QUI CONCLUT LA PREMIÈRE SEMAINE

Deuxième semaine

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« JE RECONNAIS MES REFLETS ET MES PROJECTIONS. »
ou (Je reconnais ce que je reflète et ce que je projette)

Identifier les messagers

L'une des transformations que nous expérimentons en accomplissant le processus de la Présence est une évolution de notre comportement. Nous passons d'un comportement réactif à un autre, responsif. Ce simple ajustement de notre perception du monde et donc de notre interaction avec lui, bénéficie à notre expérience tout entière. Choisir de répondre, plutôt que de réagir entraîne des conséquences permanentes.

Lorsque les conséquences de notre charge émotionnelle non intégrée sont de plus en plus différées dans le temps, elles semblent se produire indépendamment de toute cause. Nous supposons alors que les situations rencontrées nous arrivent à *nous*, et non pas à *cause de nous* ou *par nous*. C'est cela qui permet d'entretenir la mentalité de la victime ou du vainqueur.

Si nous sommes une victime, nous nous plaignons de nos expériences auprès des autres; si nous avons la mentalité du vainqueur, nous rivalisons avec eux. À cause du délai entre la cause et l'effet, nous ne nous rendons pas compte que *nous sommes en train de nous apitoyer sur notre sort et sur les conséquences de nos propres actions*. Nous n'arrivons même pas à reconnaître que nous rivalisons avec nous-mêmes par le biais d'obstacles que nous plaçons sur notre propre chemin. La mentalité de la victime ou du vainqueur est semblable à un chien courant après sa queue.

Un comportement réactif est basé sur la croyance que tout ce qui se produit nous arrive à *nous* et qu'il est de notre devoir de nous défendre ou d'imposer notre volonté sur ce qui est en train de se passer. Cette parodie semble réelle du fait que nous vivons « dans le temps », qui est une condition dans laquelle notre attention est presque exclusivement focalisée sur un reflet du passé et une projection dans le futur. L'écart entre un comportement réactif provenant d'états chargés émotionnellement et les conséquences physiques, mentales et émotionnelles de ce comportement est suffisant pour nous convaincre que nous ne sommes pas à l'origine des situations que nous vivons.

Parce que nous vivons dans le temps, nous n'arrivons pas à discerner la connexion énergétique entre la cause et l'effet. La raison derrière cette difficulté est que cette connexion énergétique se déploie dans le moment présent et que nous n'en sommes pas conscients, le présent est comme l'angle mort de notre conscience qui rend impossible notre perception de cette connexion énergétique, laquelle se déploie entre toutes les formes de vie. Nous ne pouvons simplement pas voir la continuité de toutes choses.

Pour percevoir la connexion énergétique et la continuité de toute vie, il faut prendre conscience de la relation intime entre la cause et l'effet. Quand nous n'arrivons pas à la reconnaître, notre expérience semble chaotique, aléatoire et dépourvue de sens.

Lorsque nous vivons dans le temps, nous passons nos journées à *rechercher le sens de la vie*. À l'opposé, lorsque nous vivons dans le moment présent, *nous jouissons d'une existence pleine de sens*.

Cet encadrement dans lequel nous vivons et que nous appelons « le temps » est une expérience où il semble y avoir un délai, une pause, un espace vide entre l'émotion, la pensée, la parole ou l'acte et ses conséquences. Ce délai apparent fait en sorte que les deux événements – la cause et son effet – paraissent déconnectés. Aussi réel que ce délai puisse nous sembler, ce que nous percevons en fait est un tour de prestidigitation. Notre comportement réactif et ses conséquences sont énergétiquement connectés et ne sont donc jamais séparés.

Par exemple, nous pouvons avoir des mauvaises pensées par rapport à une autre personne, et quelques jours plus tard, celle-ci se comporte mal avec nous. Parce que nous vivons dans le temps nous supposons systématiquement que le comportement négatif des autres envers nous est une validation de notre mentalité de victime ou de vainqueur, alors qu'en réalité c'est la conséquence de nos pensées négatives.

L'obstacle véritable qui nous empêche de reconnaître la connexion énergétique entre la cause et l'effet est que notre attention s'est en quelque sorte *fixée* sur le plan physique. Cela signifie que nous sommes pour ainsi dire en transe sur le plan physique, *fixés* sur l'apparence des choses comme si elles étaient solides. Quand nous sommes ainsi physiquement « *transfixés* » par le monde extérieur, le monde de la matière, tout a de l'importance à nos yeux. Nous nous racontons alors une histoire par rapport à ce que nous voyons.

La conséquence indirecte de cette perception basée sur le préjugé est que nous ne voyons pas *l'intérieur* de quoi que ce soit et que nous n'avons donc aucune conscience du contenu intérieur des formes de vie. On ne peut reconnaître l'interaction entre toutes choses, car cette interaction authentique se trouve à l'intérieur. Et parce que nous sommes « *transfixés* » sur le plan physique, la surface de la chose sur laquelle nous focalisons nous apparaît comme une limite, une forme extérieure de séparation. Nous nous racontons alors une histoire mentale à propos de ce que nous voyons qui nous semble réel parce qu'en réalité, nous ne pouvons voir ce qui se passe véritablement.

Pour raviver notre aptitude à percevoir la connexion entre toutes les formes de vie, il faut tout d'abord percevoir la vie comme de « l'énergie en mouvement ». Cet ajustement de perception peut se faire en s'entraînant de façon consciente à refocaliser notre attention sur le contenu émotionnel de notre propre expérience. Cette conscience retrouvée se reflète alors dans le monde extérieur autour de nous.

La conséquence de ce changement de conscience progressif est que la distance entre nos émotions, nos pensées, nos paroles, nos actes et leurs

conséquences physiques, mentales et émotionnelles semble se raccourcir. Il est même possible que nous ressentions une accélération du temps.

En réalité, nous sommes en train de prendre conscience des courants émotionnels sous-jacents de notre expérience, ces accords énergétiques qui circulent tout au long de notre expérience et connectent les causes et les effets. Cet accord énergétique est toujours là et la renaissance de notre conscience du moment présent dépend de notre capacité à le percevoir. Toutefois, on ne peut le discerner avec nos yeux physiques ou le comprendre mentalement qu'en développant les yeux du cœur qui savent « voir » grâce à la perception des ressentis.

À mesure que nous pénétrons dans la conscience du moment présent, la qualité de l'expérience que nous faisons devient un effet chaque fois que nous vivons dans le temps. Lorsque nous voyageons plus profondément dans la conscience du moment présent, il devient évident que la qualité de notre expérience immédiate est un effet récurrent des charges émotionnelles non intégrées de notre enfance. Nous nous rendons compte que ces charges sont à l'origine des circonstances physiques et mentales que nous n'avons pas perçues dans notre enfance et qui ont été transférées dans la qualité de notre expérience adulte.

Mis à part la perception de l'angle mort produit par notre manque de conscience du moment présent, il y a deux raisons pour lesquelles ces points de causalité (ces expériences chargées émotionnellement pendant l'enfance) se déroulent de manière inconsciente dans notre quotidien tant sur le plan physique que mental :

- La plupart de ces empreintes ont été gravées dans notre corps émotionnel avant même que notre conscience ne pénètre le plan mental. Elles ne sont donc pas situées dans nos pensées, nos paroles et concepts mais dans la perception de nos ressentis.
- Nos expériences émotionnelles passées qui ont un impact sur notre expérience actuelle sont par nature inconfortables. Notre impulsion automatique est de repousser ces expériences hors de notre conscience pour « continuer notre vie ». On appelle ça faire

de la « suppression » et c'est par le contrôle et la sédation qu'on y parvient. Ainsi, on maîtrise et on supprime ce à quoi on n'arrive pas à faire face.

Le but du processus de la Présence est, par l'entremise de l'expérimentation, ces charges émotionnelles refoulées, liées à l'enfance, qui remontent à la surface de notre conscience. Une bonne illustration des mécanismes de ce processus est de visualiser un bocal en verre transparent contenant de l'huile et de l'eau. L'eau représente ce que nous sommes déjà dans notre authenticité, tandis que l'huile représente la totalité de nos expériences inconfortables sur les plans physique, mental et émotionnel. Vivre avec une mentalité de victime ou de vainqueur, c'est-à-dire de manière réactive, c'est comme secouer le bocal sans arrêt pour tenter de changer les circonstances de notre vie. Ce qui se produit c'est que l'huile et l'eau se mélangent jusqu'à ce qu'il ne soit plus possible de déterminer quel est l'un ou l'autre. Nos incessantes « activités » et « pensées » résultent en une mixture glauque. La réactivité est semblable au fait de secouer le bocal. La réponse permet au bocal de s'immobiliser.

Le processus de la Présence consiste à « ne rien faire ». Il nous enseigne à poser le bocal de notre expérience en cours et à le laisser « reposer ». Cela permet à l'huile de remonter à la surface naturellement et sans effort, puis de se séparer de l'eau. L'huile qui remonte représente les mémoires inconscientes de notre enfance. Ces dernières pénètrent dans notre conscience sous la forme des états inconfortables de nos charges émotionnelles.

Tandis qu'il nous introduit au « non-faire », le processus de la Présence nous enseigne également à éliminer en douceur l'huile de notre charge émotionnelle qui se trouve à la surface de notre expérience. Avec le temps, le bocal contient de moins en moins d'huile. Simultanément, l'eau – la prise de conscience de notre véritable nature – retrouve sa clarté. Ce procédé nous permet de devenir plus conscient de ce que nous sommes réellement au lieu d'être continuellement distraits par les expériences que nous fabriquons inconsciemment en réaction à notre inconfort intérieur.

Heureusement, il n'est pas nécessaire d'expérimenter de nouveau, de revivre ou d'être encore une fois témoins de toutes les expériences vécues pendant l'enfance et responsables d'avoir imprégné notre corps émotionnel de ces charges inconfortables. Mentalement, le fait de revoir en détail ces expériences n'apporte rien. Plusieurs d'entre elles vont et viennent tout simplement en notre conscience sous forme de sensations que nous n'arrivons pas à relier à quoi que ce soit dans nos souvenirs et encore moins à comprendre.

Nous ne devenons mentalement conscients des détails de ces mémoires refoulées qu'à partir du moment où nous sommes prêts à en recueillir la sagesse.

Tandis que ces émotions refoulées *viennent à passer*, ce qui se produit lorsque nous les faisons remonter, il est possible qu'au départ nous ayons l'impression de les vivre pour la première fois. Alors que nous élevons notre conscience du moment présent, nous réalisons que ces ressentis sont des états émotionnels dépassés auxquels nous nous sommes inconsciemment raccrochés tout en les fuyant !

Les ressentir – sans poser de condition sur la manière dont nous les expérimentons – stimule l'intégration.

Puisque ces mémoires refoulées et leurs signatures émotionnelles correspondantes sont si profondément ancrées dans notre inconscient, elles ne sont évidentes que pour nous-mêmes (si jamais elles le sont), par les sensations ressenties. Il n'est ni possible ni nécessaire de nous en rappeler en utilisant des images mentales comme nous le faisons avec le souvenir d'un événement récent. Ce n'est donc pas ainsi qu'elles font surface dans notre conscience. Lorsque nous désirons qu'elles remontent dans notre expérience pour les intégrer consciemment, elles l'accomplissent par *des reflets* et *des projections*.

Un *reflet* est la survenue d'une expérience qui nous rappelle quelque chose, tandis qu'une *projection* est le comportement que nous adoptons lorsque nous réagissons à tel souvenir.

Par exemple, lorsque quelqu'un nous rappelle l'un de nos parents, c'est un reflet. Lorsque nous nous comportons alors avec cette personne comme nous le ferions avec le parent auquel elle nous fait penser, c'est

une projection. Le reflet se produit d'abord, puis il est suivi d'une projection.

La plupart du temps, ce processus de reflet et de projection se produit de façon inconsciente. Dans le cadre du processus de la Présence, nous appelons ça être « poussés à », « provoqués par », « contrariés par ». Nous voyons les fantômes de notre passé (le reflet), puis nous les poursuivons (la projection).

Avant d'avoir élevé notre conscience du moment présent, ces reflets et ces projections apparaissent comme s'ils étaient des événements qui nous arrivent, indépendamment de notre comportement. Ils apparaissent sous la forme de circonstances extérieures apparemment fortuites et chaotiques. Ils se manifestent également dans le comportement spontané des personnes qui nous entourent, comportement que nous ressentons comme étant émotionnellement troublant.

Toutefois, tandis que nous augmentons notre conscience du moment présent, nous gagnons la capacité de percevoir que chaque fois que nous sommes déstabilisés d'une manière qui entraîne un inconfort émotionnel, nous sommes délibérément *mis en situation*.

Une contrariété est une mise en situation.

Lorsque nous sommes déstabilisés, ce sont les fantômes du passé qui nous visitent. Ils nous offrent ainsi l'occasion d'être exorcisés afin qu'ils ne hantent plus notre présent ni ne contaminent notre avenir.

Afin de reconnaître dans le monde qui nous entoure les reflets des mémoires inconscientes faisant surface, il est nécessaire de nous rappeler ces deux points importants :

- *Chaque fois que quelque chose se produit et que nous en sommes troublés émotionnellement, que ce soit par l'entremise d'un événement ou le comportement d'une personne, c'est le reflet de notre passé.*
- *Chaque fois que nous réagissons physiquement, mentalement et émotionnellement à l'une de ces expériences, nous sommes dans la projection par rapport à ce reflet.*

Il n'y a malheureusement aucune exception à cette règle.
Déstabilisation émotionnelle égale rappel d'un souvenir.

Lorsque nous sommes émotionnellement déstabilisés par quelque chose, nous sommes en train d'activer le souvenir de quelque chose qui est demeuré inconsciemment caché jusqu'à aujourd'hui. Sur le plan énergétique, l'attachement à cet événement contrariant nous fait réagir, car ce dernier reflète les circonstances émotionnelles non intégrées de notre passé. En fait, cela nous hante. C'est pourquoi nous y réagissons en faisant des projections – en nous comportant comme des victimes ou des vainqueurs.

Nous avons vu que l'une des raisons pour lesquelles nous sommes incapables de reconnaître une situation déstabilisante, comme une mémoire émotionnelle remontant du passé, est la suivante : étant donné que nous vivons dans le « temps », nous avons tendance à focaliser notre attention sur l'aspect concret de la situation. Notre attention est subjuguée par l'événement physique, les circonstances ou le comportement d'une personne qui nous a contrarié, au lieu de reconnaître que notre réaction émotionnelle est *une conséquence*.

Voici la clé : *La mémoire qui fait surface n'est pas quelque chose qui peut être observé physiquement ou compris mentalement, mais plutôt quelque chose d'émotionnel dans lequel nous nous engageons uniquement par la perception de nos ressentis.*

La mémoire est *un écho énergétique perçu dans nos ressentis*. On ne dit pas « je fais déstabilisé » ou « je pense déstabilisé ». On dit plutôt « je me sens déstabilisé ».

Grâce au processus de la Présence, nous apprenons à ne pas focaliser sur l'événement physique ni sur le comportement de l'autre ou sur l'histoire que nous nous racontons à leur sujet. Au lieu de cela, nous nous entraînons à expérimenter la résonance ressentie qui surgit lors d'une situation troublante, car c'est cette résonance qui contient *la signature émotionnelle de la mémoire*.

Il faut savoir que nos premiers souvenirs ne sont accessibles que sous la forme de leurs signatures émotionnelles. Pour arriver à les reconnaître et ensuite à les intégrer consciemment, nous devons être à même de perce-

voir nos ressentis. Cette capacité de perception permet d'évoluer au-delà de notre situation physique actuelle et des histoires mentales auxquelles nous sommes attachés. À la place, il faut développer une plus grande sensibilité aux courants émotionnels sous-jacents qui circulent sous la surface des événements de notre vie.

Étant donné que le monde physique est dans un état de perpétuel changement, les circonstances physiques de notre expérience le sont également. Pour cette raison, elles peuvent nous apparaître comme étant de nouveaux événements. Et si nous focalisons sur l'apparence physique d'une situation, nous sommes susceptibles, chaque fois, de penser que ce qui se produit à cet instant est quelque chose de nouveau.

Le fait que nous soyons troublés par certaines circonstances et non par d'autres (et que notre corps émotionnel réagisse à ces circonstances spécifiques) est néanmoins une preuve suffisante que, quoiqu'il se produise pendant le moment qui nous contrarie, ce n'est pas nouveau. Cela provoque un impact émotionnel plutôt désagréable, puisqu'il fait *remonter quelque chose d'inconfortable de notre passé qui n'a pas encore été intégré*. C'est généralement le reflet de quelque chose que nous préférons ne pas nous rappeler, et qui est déstabilisant. D'où notre contrariété à son sujet.

Tout au long du processus de la Présence, nous appelons l'événement déclencheur qui nous déstabilise « le messenger ». Au cours de ce voyage, la Présence nous met en situation en nous envoyant intentionnellement des « messagers » (des reflets de notre passé) pour faire remonter des souvenirs non intégrés de notre enfance et que nous refoulons depuis longtemps hors de notre conscience.

Pourquoi la Présence fait-elle cela ? Parce que l'utilisation des reflets (messagers) est la seule façon de « voir » notre passé profondément refoulé, puis de l'intégrer. À moins de faire remonter à la surface ces mémoires réprimées et de les intégrer en toute conscience, elles continuent d'avoir un impact sur nos circonstances actuelles. La nature même de ces mises en situation intentionnelles provoque toujours de l'inconfort mais le but est de nous libérer, non pas de nous humilier.

Encore une fois, il est recommandé de ne pas aborder ce voyage en pensant qu'il sera facile ou que sa mission est que l'on se sente bien. Une telle intention ne ferait que nous inciter à nous éloigner des expériences qui ont lieu pour faciliter notre développement émotionnel. Le processus de la Présence nous demande donc de ne pas utiliser notre énergie pour «essayer de nous sentir mieux», mais pour «savoir mieux ressentir».

Comment la Présence nous envoie-t-elle des «messagers» et comment met-elle *en* place des occasions pour que nous devenions plus conscients de notre passé refoulé afin qu'il puisse être intégré?

Très simplement. La première semaine nous introduit aux caractéristiques de la Présence. L'une d'elles est que la Présence, que nous sommes véritablement, est intimement et continuellement connectée à la Présence qui réside au sein de toutes les formes de vie. Cette caractéristique omniprésente lui permet de manifester dans notre vie les personnes et les circonstances qui feront en sorte de reproduire le comportement et les situations, qui déclencheront les interactions et les incidents refoulés en nous depuis longtemps. Cela permet à la Présence de nous mettre au défi *quand, où, comment* et *avec qui* cela s'avère le plus juste.

L'activation de la mémoire inconsciente grâce aux messagers est une partie intégrante du processus de la Présence. Elle permet d'accomplir ce qui est impossible avec les méthodes thérapeutiques et verbales traditionnelles. Le temps des mener à terme ce voyage, nous aurons fait suffisamment l'expérience de ces mises en situation pour éliminer tout doute quant à savoir si ce «déclencheur» est intentionnel ou non. Grâce à l'expérience personnelle acquise tout au long de ces dix semaines, nous saurons avec certitude que chaque fois que nous serons déstabilisés dans notre corps émotionnel, ils s'agira d'une mise en situation visant à travailler en conscience nos charges émotionnelles. Le savoir ne rend pas l'impact émotionnel plus facile. Malheureusement, l'aspect humoristique de nos mises en situation n'est souvent compris qu'avec le recul!

Être *dérangés* par ces mises en situation est aussi une réaction authentique. Nous *sentir* affectés est nécessaire pour que nous puissions développer la capacité de percevoir nos ressentis. Cependant, l'utilisation

consciente et intentionnelle de messagers offre l'occasion de choisir entre «répondre» à une situation plutôt que d'y «réagir».

Il peut être quelque peu intimidant de constater que la Présence agit par toute chose et toute personne afin de faciliter notre prise de conscience émotionnelle. Nous comprenons alors à quel point cette impressionnante omniprésence nous surveille de très près... à chaque instant. Cette prise de conscience est cependant réconfortante lorsqu'il devient évident que nous ne pouvons jamais être – ni n'avons jamais été – seuls, perdus, ou sans soutien. En être inconscient est le symptôme de notre assoupissement dans le rêve du temps. Aussi longtemps que nous errons mentalement dans les couloirs hantés du temps, notre conscience demeure engourdie et ne peut accéder à l'expérience directe de la Présence.

Les circonstances en cours de notre vie sont semblables à une pièce de théâtre mise en scène pour notre bénéfice. *Ce spectacle est un reflet dans le monde extérieur de ce que nous avons refoulé intérieurement.* Étant donné que nous n'avons qu'une capacité intuitive limitée, nous recevons de l'aide par le truchement de ce que nous percevons à l'extérieur.

En cours de route, nous avons également l'opportunité de réaliser que les reflets nous entraînant à faire des projections et donc à réagir, sont des mémoires personnelles refoulées qui n'ont de sens que *pour nous*. Nous comprenons cela lorsque nous rencontrons «les messagers», ces personnes envoyées par la Présence pour nous déstabiliser émotionnellement. Si nous leur demandons pourquoi elles se comportent ainsi avec nous, il y a de fortes chances qu'elles nous regardent de travers croyant que sommes devenus fous. Il est possible qu'elles nous répondent «De quoi parles-tu? Je ne fais absolument rien pour que tu te sentes comme ça.» En réalité, c'est toute la mise en situation et ses implications qui se jouent inconsciemment avec toutes les personnes reflétant nos mémoires non intégrées. Elles sont involontairement stimulées par la Présence afin de nous aider.

Les acteurs principaux de ce drame se jouant par l'entremise d'ajustements continuels sont notre famille proche, nos relations intimes et nos partenaires professionnels. Toutefois, n'importe qui ou n'importe quoi

peut être utilisé par la Présence pour diriger notre attention sur une situation émotionnelle non intégrée.

Une autre prise de conscience importante à assimiler tout au long de ces expériences est que *les reflets ne sont pas réels*. Cela dit, il est de la plus haute importance de prendre conscience que *nos projections ont un véritable impact et qu'elles ont donc des conséquences*.

Cela signifie que la mémoire perçue par nos ressentis est une ombre du passé qui est projetée dans le présent. Et lorsque nous y réagissons émotionnellement, mentalement ou physiquement, nous nourrissons ses effets sur le présent.

Pour cette raison, pendant le reste de ce voyage dans le processus de la Présence, il est sage que nous prenions du recul et que nous observions notre expérience comme si nous assistions à une pièce de théâtre. Lorsque nous assistons à un spectacle, il ne nous vient pas à l'esprit de nous lever et de nous adresser aux acteurs sous prétexte que leur jeu de scène nous contrarie. Nous demeurons assis en acceptant que ce qui se déroule devant nous est un spectacle et que les acteurs sont seulement en train de susciter une émotion en nous. Ils nous renvoient quelque chose qui nous touche profondément.

Pendant le processus, c'est exactement ainsi que la remontée à la surface de nos mémoires émotionnelles non intégrées sera expérimentée, et même au-delà. En fait, c'est toujours comme ça que les choses se passent, indépendamment du processus de la Présence. Tant que nous sommes piégés dans le rêve du temps, nous ne pouvons reconnaître que c'est le processus qui est à l'œuvre. Reconnaître une mémoire en train d'émerger est un signe certain que notre conscience du moment présent s'élève.

Lorsqu'on comprend de quelle manière ce procédé fonctionne, on trouve amusant d'être aussi bien et si souvent mis en situation. À un certain égard, l'expérience de notre vie tout entière est une mise en situation. C'est ce qu'on appelle «l'humour cosmique». Quand on apprend à rire à propos de la façon dont on est si souvent mis en situation et, surtout, à quel point on réagit inconsciemment à ces expériences, alors on s'amuse continuellement.

Réagir aux personnes et aux circonstances qui sont nos déclencheurs émotionnels (en projetant sur elles) revient à tirer à vue sur les messagers envoyés par la Présence. Au lieu de réagir, nous apprenons à percevoir les étapes nous permettant de répondre. La différence fondamentale entre la réaction et la réponse est celle-ci :

Une *réaction* est un comportement inconscient par lequel notre énergie est dirigée vers le monde extérieur afin de se défendre ou d'attaquer quelqu'un. Une réaction est un drame qui se joue pour tenter d'endormir ou de contrôler l'origine de notre expérience éprouvante. La trame de tout comportement réactif est le blâme et la vengeance. Lorsque nous sommes dans la réaction, nous agissons par rapport à la perception *que nous avons que quelque chose est en train de nous arriver.*

Une *réponse* est le choix conscient que nous faisons de contenir et d'intérioriser de façon constructive l'énergie qui remonte à la surface avec l'intention de l'utiliser pour intégrer l'inconscience. La responsabilité est le thème principal d'un comportement responsif. Nous répondons en *ressentant inconditionnellement ce qui se déroule à l'intérieur de nous sans le projeter à l'extérieur sur les autres.*

Désormais certaines circonstances se dérouleront au sein de notre expérience quotidienne en attirant notre attention de façon magnétique. Ce sont les situations auxquelles nous prêtons attention afin de pouvoir les intégrer. Cette attraction magnétique de notre attention se produit du fait que ces situations particulières sont connectées énergétiquement à notre passé refoulé.

Ces situations diffèrent de toutes les autres circonstances que nous expérimentons, car nous y réagissons émotionnellement.

Nous continuons de réagir inconsciemment à ces mises en situation jusqu'à ce que nous puissions acquérir la conscience du moment présent et nous comporter de manière responsable. Il est donc essentiel de bien

garder à l'esprit comment nos mémoires refoulées remontent à la surface : non pas avec les histoires et les images de notre corps mental, mais par le déroulement de nos circonstances et le comportement à notre égard de ceux qui nous contrarient.

Notre tâche cette semaine est d'identifier les messagers reflétant nos mémoires non intégrées lorsqu'ils apparaissent dans notre vie, ainsi que nos projections et notre réaction devant cette provocation. Il nous est demandé de ressentir ces déclencheurs sans tenter de manipuler ce que nous ressentons pour nous sentir mieux.

En effectuant ce travail nous éveillons notre « regard » – la perception de nos ressentis – qui permet de percevoir la circulation énergétique derrière l'apparence de nos circonstances physiques. Cette aptitude est essentielle, car elle permet de différencier entre *ce qui se produit réellement* et *une mémoire reflétée*. Cela permet également de discerner une réaction d'avec une réponse.

En nous donnant ce travail à faire, nous nous préparons à exorciser les fantômes de notre passé. En ayant la capacité d'identifier les messagers et de discerner la réponse d'avec la réaction, nous devenons des chasseurs de fantômes. Avec lucidité, nous orientons notre conscience hors de ces expériences fabriquées par le « rêve » du temps.

VOILÀ QUI CONCLUT LA DEUXIÈME SEMAINE

Troisième semaine

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« JE CHOISIS DE RÉPONDRE »

Capter les intuitions

COMME NOUS L'AVONS VU précédemment, Le processus de la Présence nous invite à ne pas réagir à nos expériences, mais plutôt à les observer comme si nous regardions un spectacle. Toutefois, tant que nous vivons dans le « temps », et à cause de notre dépendance à la réaction, ce ne sera pas aussi facile à faire que nous le pensons.

Être réactif nous apparaît comme un comportement normal. En fait, la planète entière vit dans un état réactif continu. Voilà pourquoi *ne pas réagir* peut nous sembler un comportement anormal.

Au cours de la deuxième semaine du processus de la Présence, nous avons été invités à reconnaître les reflets de nos mémoires inconscientes en observant notre expérience et en identifiant « les messagers » envoyés par la Présence. Ces derniers sont faciles à identifier car ils se matérialisent dans tout ce qui peut nous contrarier. Nous avons été invités à faire de notre mieux pour ne pas « tirer à vue sur le messager ». Par conséquent, nous « congédions » le messager tout en reconnaissant que la valeur de l'expérience déstabilisante est *le message*, non pas celui qui le transmet.

Par exemple, on ne peut reprocher au facteur les factures qu'il nous apporte, tout comme on ne peut blâmer le miroir pour ce qu'il reflète. De même, il ne sert à rien de réagir à ce que reflète notre charge émotionnelle non intégrée. Réagir à ces reflets en nous comportant comme si c'était

quelque chose de réel est un dysfonctionnement de notre perception. Psychologiquement, c'est de la folie.

Cela dit, il existe, sans contredit, des situations où nous sommes appelés à agir au lieu de simplement congédier le messenger. Néanmoins, il est important de faire appel à notre bon sens avant d'entreprendre une quelconque action et nous assurer que nous ne sommes pas simplement en train d'agir pour simplement nous sentir mieux. Rappelez-vous, il ne s'agit pas de *se sentir mieux*, mais plutôt de savoir mieux ressentir.

Si, lors de nos rencontres, nous demeurons sincères en ce qui a trait à notre intention de répondre à nos expériences en conservant notre attention inconditionnelle sur nos ressentis, toute action qui en découle est à même d'être une réponse plutôt qu'une réaction. C'est la nature de ce travail – un travail dans lequel nous expérimentons tout type de difficultés destinées à développer notre aptitude, notre *vérité* ou à verbalement *fixer nos limites*. Souvent, nous sommes appelés à agir de la sorte pour voir si nous en avons réellement la capacité – et pour constater que, finalement, si nous le faisons, le monde ne s'arrête pas pour autant. Il n'existe pas de règle quant au moment où un tel comportement est approprié ou non.

De plus, la sincérité déployée lors de ces rencontres et le respect de nos ressentis auront des conséquences sur toutes les actions que nous entreprenons et seront bénéfiques pour tous ceux qui sont concernés par l'expérience. L'essentiel est d'utiliser notre bon sens, de faire confiance à notre savoir intérieur et de nous assurer que notre comportement ne peut faire de mal à personne de façon intentionnelle. Nous seuls connaissons notre véritable intention derrière notre choix de nous engager avec les autres dans le monde extérieur.

Au cours de cette troisième semaine, nous amenons le processus un peu plus loin. Après avoir congédié le messenger, il est essentiel que nous recevions à présent le message qui nous était destiné – *l'intuition*.

Au départ, il est possible que ce soit difficile, car jusqu'à maintenant nous sommes plus habitués à réagir dès que nos déclencheurs émotionnels sont activés. Toutefois, puisque nous nous connectons consciemment à notre respiration deux fois par jour et que notre conscience du moment

présent s'élève peu à peu chaque fois, nous devenons de plus en plus intuitifs. La conscience du moment présent nous permet de réaliser que tout ce que nous trouvons émotionnellement déstabilisant au sein de notre expérience est en fait un outil utilisé par la Présence pour refléter nos charges émotionnelles inconscientes.

Elle transforme notre expérience du monde extérieur en un effet miroir. Ainsi, nous percevons ce qui y est reflété – apparemment à l'extérieur de nous –, soit ces ombres manifestées sur le plan physique puis projetées par nos profondes charges émotionnelles refoulées. Afin de réussir à recevoir le message d'un messenger, il est nécessaire de :

- Détourner notre attention du messenger (l'événement concret ou le comportement d'une personne qui nous touche).
- S'éloigner de l'histoire qui provoque une réaction (en d'autres mots, se détacher de l'aspect mental de l'événement).
- Poser notre attention sur ce qu'on ressent après le déclenchement de notre contrariété (l'événement émotionnel).

Nous accomplissons cette tâche en posant la question suivante chaque fois qu'un déclencheur émotionnel a lieu :

*De quelle manière cet événement déclencheur
a-t-il un impact sur la perception de mes ressentis ?*

La réponse à cette question n'est pas une *description mentale* de notre état émotionnel mais plutôt *notre expérience vécue à travers la perception de nos ressentis* – c'est-à-dire, un état émotionnel que nous *ressentons*.

En d'autres mots, la réponse n'est ni verbale ni mentale, mais une expérience de perception directe. Elle attire notre attention vers l'intérieur, sur les causes, tandis qu'une description verbale de notre expérience attire notre attention vers l'extérieur, sur les effets. Saisir l'application de la perception des ressentis nous montre à quel moment et pourquoi une

thérapie verbale classique échoue à créer efficacement un impact sur les causes.

Lorsqu'un thérapeute demande à son client : « Que ressentez-vous par rapport à ça ? », c'est la bonne question. Néanmoins, à partir de là, de nombreux thérapeutes commettent l'erreur de détourner l'attention de leur client loin des causes pour la diriger vers le mental, c'est-à-dire à l'extérieur. Puis, ils les encouragent à répondre à la question verbalement et à décrire la perception de leur état émotionnel en tant que « compréhension ».

La juste réponse à la question du thérapeute *est une expérience directe de perception des ressentis non verbalisée*. Le client *ressent la réponse*, sans la projeter vers l'extérieur en tant que concept mental – sans transformer son expérience directe de perception des ressentis en une histoire.

En insistant auprès du client pour qu'il verbalise sa réponse à la question, le thérapeute l'empêche d'accéder à la mémoire causale, l'empreinte précédant le développement de ses capacités mentales. Ce dialogue mental pourrait avoir de la valeur si le processus mental basé sur la compréhension était considéré comme curatif. La compréhension mentale n'est louable et curative que lorsque le corps mental est perçu comme étant causal et donc divin. Cette approche erronée est la conséquence de la conscience « Je pense donc je suis ».

Afin d'accéder au message du messenger, le processus de la Présence nous demande :

*De quelle manière cet événement déclencheur
a-t-il un impact sur la perception de mes ressentis ?*

Nous savons que nous avons reçu le message du messenger *lorsque nous ressentons quelque chose*, habituellement quelque chose que nous percevons comme inconfortable. Il est possible que nous puissions verbaliser l'état énergétique que nous ressentons comme étant un état émotionnel reconnaissable, bien qu'une telle verbalisation ne soit pas nécessaire. Ressentir l'état énergétique est en soi une réponse.

Grâce à notre aptitude à ressentir, nous observons attentivement à l'intérieur du point d'origine de la cause, afin d'activer l'intuition ou la vision intérieure. Notre corps confirme la réception du message par la résonance – en nous communiquant ce message par le truchement d'une sensation physique tangible. Il est possible que cette résonance se manifeste par des picotements dans les mains, un nœud au plexus solaire, l'accélération des battements de notre cœur, le visage qui rougit ou un certain nombre d'autres indicateurs physiques.

Une fois que nous accédons à cette perception des ressentis à l'intérieur (ou autour) de notre corps, nous avons reçu le message. Ensuite, nous pouvons passer à la prochaine étape ; accéder à une autre intuition. Nous sommes déjà prêts à percevoir, grâce à nos ressentis, que la réaction émotionnelle particulière déclenchée par le messenger n'est pas quelque chose de nouveau mais bien un état de charge émotionnelle qui se répète sans cesse. Pour accéder à cette intuition nous posons la question suivante :

Quand ai-je ressenti cette même résonance la dernière fois ?

Par cette question, nous exprimons le désir de mettre au jour une expérience de notre passé dans laquelle nous avons ressenti exactement le même inconfort émotionnel que celui qui surgit dans notre situation actuelle. La question dirige notre conscience automatiquement vers un incident déstabilisant antérieur. Si nous n'avons pas de ressenti immédiat à propos d'une mémoire, nous demeurons ouverts et permettons que la réponse nous soit donnée par la Présence au bon moment.

Sans nous attacher mentalement aux détails du déclencheur de l'événement antérieur qui nous est révélé ni entreprendre une conversation mentale avec nous-mêmes à ce sujet, nous reconnaissons tout de même l'existence d'une signature émotionnelle similaire. Cette reconnaissance d'une même résonance inconfortable nous amène à sonder plus profondément notre passé en utilisant la perception de nos ressentis. Nous y arrivons en nous demandant ceci :

Quand ai-je expérimenté ces mêmes ressentis inconfortables auparavant?

En continuant à nous poser cette question chaque fois que nous mettons au jour le déclencheur d'une déstabilisation antérieure, nous devons progressivement le schéma d'un ressenti se répétant et remontant à notre enfance.

Lorsqu'il semble difficile de remonter le long de ce chemin émotionnel, c'est souvent notre corps mental qui est trop focalisé sur l'aspect concret du chemin. Il est possible que les circonstances physiques remontant dans notre passé qui déclenchent la répétition de ces mêmes réactions émotionnelles soient très différentes. C'est pourquoi nous devons nous assurer lors de ces questionnements que notre intention est de mettre notre attention précisément sur notre souvenir de *réactions émotionnelles similaires*, et non pas de *scanner* le passé pour trouver des *messagers apparemment similaires*.

Une information utile pour retracer une signature émotionnelle spécifique qui se reproduit est de réaliser que les charges émotionnelles initiales se répètent à peu près tous les sept ans. Quand nous éprouvons des difficultés à retracer nos réactions émotionnelles, il est conseillé de revenir environ sept ans en arrière par rapport à l'événement le plus récent et de se demander comment notre charge émotionnelle s'était manifestée durant cette période. En appliquant cette technique, nous arrivons à remonter à un point assez près de l'expérience vécue pendant notre enfance.

Il est tout à fait normal d'avoir des difficultés à accéder à l'événement d'origine, car il a probablement eu lieu avant que nous ayons développé les capacités mentales permettant de conceptualiser cette expérience. Il est possible que l'événement d'origine se soit produit au moment de notre naissance ou pendant la première ou la deuxième année de notre vie. C'est une période où la communication se fait par la perception de nos ressentis et, partant, elle est mémorisée comme une résonance sans qu'aucun concept mental lui soit associé.

Dans une certaine mesure, tout le monde vit dans la réaction permanente. Parce que nous vivons « dans le temps », les événements de ce

monde se déroulent tel un drame inconscient dans lequel notre passé et notre projection dans le futur écrivent le scénario de notre expérience en cours. Le processus de la Présence représente une possibilité de nous éveiller de ce drame écrit d'avance.

La première étape vers l'éveil est d'apprendre comment aligner notre comportement sur ce qui se déroule *maintenant* et non pas de réagir à ce qui s'est produit dans le passé ou à ce que nous imaginons qui pourrait se passer dans le futur.

Être capable de discerner la résonance actuelle d'avec les fantômes du passé et de l'avenir nécessite la capacité de distinguer entre les reflets/projections et les événements authentiques. C'est la raison pour laquelle nous nous entraînons maintenant à prendre du recul par rapport aux « messagers » et nous redirigeons notre attention plutôt sur « les messages » qu'ils nous apportent.

Si, au lieu de projeter notre attention de manière réactive vers l'extérieur, nous nous posons intérieurement les questions ci-dessous chaque fois que nous y sommes émotionnellement poussés, nous gagnons une profonde guidance concernant l'origine de notre comportement émotionnel répétitif.

- De quelle manière cet événement déclencheur a-t-il un impact sur la perception de mes ressentis? *Nous répondons à cette question en pénétrant dans l'inconfort qui émerge par la perception de nos ressentis.*
- Quand ai-je expérimenté ces mêmes ressentis inconfortables auparavant?
- Quelle est la dernière fois où j'ai ressenti cette même résonance? *Nous continuons à nous poser ces questions continuellement du mieux que nous le pouvons, jusqu'à ce que nous nous approchions de la cause.*

Tout au long du processus de la Présence, l'accès aux informations du messenger en utilisant les questions ci-dessus est appelé « recevoir le message ». Nous pouvons aussi considérer cela comme une ouverture nous

permettant de capter l'intuition. En choisissant de détourner notre attention de l'événement physique qui nous a bouleversés, qui est le reflet de notre charge émotionnelle sous la forme d'un messenger, et en nous focalisant plutôt sur la résonance de la réaction émotionnelle que nous expérimentons, nous recevons un message qui nous permet de nous dégager de la mentalité de la victime et du vainqueur.

Notre choix de répondre au lieu de réagir neutralise progressivement notre impulsion automatique inconsciente à la réaction. Également, ce que nous percevons au départ comme étant des événements se produisant de manière fortuite et chaotique devient des guidances précieuses au sein de nos schémas comportementaux. Ces guidances sont le matériau brut de notre développement émotionnel.

En appliquant cette technique des questions, nous devenons de plus en plus conscients que l'inconfort physique, mental et émotionnel au sein de notre expérience présente n'est pas dû au hasard. En « recevant le message », nous sommes en mesure de capter l'intuition que tout ce qui nous heurte émotionnellement d'une manière lourde et inconfortable fait partie d'un schéma récurrent ancré dans le passé et perpétué inconsciemment par les charges émotionnelles de notre expérience durant l'enfance.

Toutefois, nous ne pouvons commencer l'intégration de ces schémas répétitifs, jusqu'à ce que nous les percevions nous-mêmes par nos expériences et grâce à la perception consciente de nos résonances. Les percevoir par l'expérimentation de nos ressentis fait toute la différence. Cela élève ce qui était inconscient, et donc invisible, vers une visibilité consciente.

Il est possible que pendant un certain temps nous continuions à agir impulsivement après avoir découvert ces drames, mais ce n'est plus dans une totale inconscience. Nous comprenons que nous sommes dans la réaction *pendant que nous réagissons* ou très peu de temps après. Nous avons maintenant la capacité d'identifier un messenger qui s'approche à un kilomètre et donc de nous retenir *avant* de réagir.

Capter le message et recevoir ses intuitions fait toute la différence. Nous réalisons ainsi que les réactions émotionnelles ressenties après que nous avons été déstabilisés, n'ont rien à voir avec notre expérience

d'adulte. Elles sont les conséquences des charges émotionnelles non intégrées que nous avons refoulées pendant des années.

Elles sont notre enfance qui s'épanche inconsciemment jusque dans notre expérience adulte.

Ces déclencheurs émotionnels font maintenant surface intentionnellement dans notre conscience par le truchement de circonstances extérieures, tel que le comportement des autres, afin que nous ayons la possibilité de les percevoir, de les reconnaître et de les intégrer. Tant qu'ils ne sont pas intégrés de façon consciente, ils se reproduisent rapidement dans notre expérience adulte sous une forme ou une autre, souvent d'une manière qui semble saboter notre meilleure intention.

Le processus de la Présence nous invite à mûrir émotionnellement. Cela signifie qu'au lieu de réagir, nous choisissons de répondre. Puis, nous choisissons aussi de prendre une profonde respiration et de sortir avec grâce de la situation émotionnelle dans laquelle nous avons été poussés. Ainsi, nous faisons le choix de ne pas jeter d'huile sur le feu.

Si jamais nous sommes tellement absorbés mentalement par nos situations qu'il nous est impossible de nous occuper de notre processus émotionnel, alors nous accueillons l'événement. Nous recherchons un moment de calme afin d'être un peu plus tard dans la journée à nouveau disponibles. Il s'agit de passer du temps seuls et de prendre le temps de poser intérieurement les justes questions.

Rappelez-vous, c'est *le fait de poser la question* qui importe. L'information mentale concernant les événements déclencheurs passés reliés à notre situation actuelle, est d'une importance secondaire. Les réponses que nous recherchons en posant ces questions viennent des résonances reçues par l'expérimentation et dont le contenu correspond à notre déstabilisation actuelle. Si ces résonances ne sont pas accessibles immédiatement, y réfléchir ne fait que nous éloigner de leur cause.

Il n'y a absolument rien à penser ou à analyser. Pour cette raison, évitons toute recherche mentale. Les réponses se manifestent par une résonance ressentie au moment le plus propice, de manière tout à fait juste.

Même si ces questions semblent diriger notre attention vers le passé, ce n'est pas ce qui est en train de se produire. Notre passé n'existe plus désormais comme quelque chose qui serait derrière nous et vers lequel nous pouvons « retourner ». Le passé est passé. Cependant, ces charges émotionnelles non intégrées continuent à exister en tant qu'états énergétiques imprimés *à l'intérieur* de notre corps émotionnel. En vérité, nous ne revenons pas en arrière ; nous *pénétrons à l'intérieur de*. Les réponses sont toutes à l'intérieur de nous *maintenant*. Ayons confiance... elles remontent à la surface lorsque c'est nécessaire.

VOILÀ QUI CONCLUT LA TROISIÈME SEMAINE

Quatrième semaine

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« JE RESSENS DE MANIÈRE INCONDITIONNELLE »

Ressentir de manière inconditionnelle permet l'intégration

LE FAIT DE « VIVRE DANS LE TEMPS » a pour conséquence de nous amener à expérimenter la douleur et l'inconfort. Tout au long du processus de la Présence, lorsque nous nous référons à « la douleur et à l'inconfort », nous incluons tout inconfort, qu'il se manifeste physiquement, mentalement ou émotionnellement.

La douleur et l'inconfort sont les mots que nous utilisons pour décrire un état énergétique à l'intérieur de notre corps émotionnel. Cet état énergétique renferme une charge non intégrée que nous percevons physiquement et émotionnellement comme inconfortable. Mentalement, cela nous paraît « mauvais », désagréable, improductif, allant à l'encontre de chacun de nous, néfaste et non naturel.

Du fait du conditionnement de notre mental et de notre perception physique de cet état émotionnel, notre réaction automatique est généralement fondée sur la peur et donc nourrie par la résistance. Dès l'instant où nous entrons en ce monde, on nous enseigne, par l'exemple, à avoir peur et donc à résister à la douleur et à l'inconfort soit en les contrôlant, en les endormant, en nous en distrayant, en les engourdissant et en les anesthésiant. On nous fait croire que la douleur et l'inconfort sont nos ennemis et que s'ils se manifestent, nous devons les fuir ou les conquérir à tout prix.

En conséquence, nous supposons que la douleur et l'inconfort sont les indicateurs que *quelque chose ne va pas*.

À l'opposé, Le processus de la Présence est une invitation à répondre à nos expériences de douleur et d'inconfort en étant à leur écoute au lieu de les fuir ou de les attaquer. Il nous est demandé de considérer la possibilité que toute expérience de douleur ou d'inconfort puisse avoir un sens – que cela puisse se produire de manière *intentionnelle*.

En d'autres mots, lorsque la douleur et l'inconfort surgissent, c'est nécessaire. C'est une forme de communication ayant une raison d'être indispensable et valable.

Cette guidance nous invite à modifier notre perception de la douleur et de l'inconfort. À partir de maintenant, nous entretenons la possibilité qu'ils soient nos amis, pas nos ennemis. Ils sont là pour nous aider, non pas pour nous faire du mal. Et ils nous aident en focalisant notre attention sur un aspect spécifique de notre expérience physique, mentale et émotionnelle. Pourquoi cela est-il nécessaire?

Prenons en considération notre manière de réagir impulsivement à la douleur et à l'inconfort; nous courons dans la direction opposée en détournant notre attention du point d'où provient le malaise. Nous tentons d'annihiler notre sensibilité vis-à-vis de cette expérience par de l'alcool, des cachets ou diverses autres interventions médicales.

Notre comportement réactif n'intègre pas la douleur et l'inconfort mais les réprime et les retarde juste pendant un certain temps. Inévitablement, la douleur et l'inconfort réapparaissent plus tard ou se manifestent sous une autre forme tandis qu'ils continuent d'essayer d'attirer notre attention.

Prenons en considération cette possibilité : *Il est fort possible que l'un des aspects les plus inconfortables de notre douleur et de notre inconfort soit notre résistance à son égard.*

Au cours du processus de la Présence, nos mémoires refoulées remontent à la surface pour être intégrées grâce à l'utilisation de la perception de nos ressentis. Tandis que ces mémoires remontent, elles le font souvent par la douleur et l'inconfort physique. C'est la façon pour notre corps de

ramener notre attention éparpillée vers l'intérieur afin que nous puissions nous occuper de notre situation difficile.

Notre impulsion réactive et programmée est soit de nous enfuir, soit de trouver quelqu'un pour s'occuper de nous. Il est futile de dépendre de l'attention d'autrui alors que la force tout entière du champ unifié est accessible à l'intérieur de nous. Aujourd'hui, nous sommes invités à transformer complètement cette tendance à courir vers les autres, en choisissant plutôt de *ressentir* inconditionnellement les sensations physiques, mentales et émotionnelles que nous avons si longtemps évitées.

Peu importe l'expérience ou la qualification d'une autre personne, car cette dernière est incapable de ressentir notre inconfort. Elle peut accomplir un acte physique, voire prendre des décisions en notre nom, mais personne ne peut *ressentir* quoi que ce soit à notre place.

Pour y voir clair, imaginons qu'un ami nous apprend qu'il part pendant trois semaines et nous invite à surveiller sa résidence en son absence. Nous acceptons et nous emménageons chez lui. Nous nous occupons de tout. Nous donnons à manger à ses animaux, entretenons son jardin, et agissons même en son nom en donnant des informations aux gens qui cherchent à le joindre pendant son absence. Mais il serait ridicule que notre ami, au moment de partir, nous pose la question suivante : « En mon absence, pourrais-tu ressentir pour moi s'il te plaît ? »

Cet exemple démontre bien que notre succès limité quant à l'intégration de la douleur et de l'inconfort dans le passé est dû au fait qu'*il est impossible que l'attention de quelqu'un d'autre puisse intégrer nos expériences à notre place*. Puisque c'est *notre* expérience qui se trouve dans un état d'inconfort, c'est l'exercice de *notre* attention qui est nécessaire afin d'accomplir l'intégration.

Tous ceux qui ont maîtrisé leur voyage dans l'expérience humaine rapportent qu'un lien direct vers le principe créateur – que nous considérons comme notre source commune – réside en chacun de nous. Si, au départ, nous sommes en mesure d'accepter cela, même seulement comme concept, nous nous ouvrons à la possibilité que *notre* lien direct avec la Présence intime ainsi que la capacité illimitée d'intégration de ce principe

créateur partagé se trouvent *en exerçant notre propre attention consciemment*.

Cependant, les possibilités contenues dans cette prise de conscience demeurent une gymnastique mentale tant qu'elles ne sont pas explorées par l'expérimentation. La manière d'explorer plus en profondeur cette expérience est de porter notre attention consciente sur la douleur et l'inconfort, puis de les intégrer. En d'autres mots, notre expérience de chaque instant devient le laboratoire de notre investigation.

Au cours du processus de la Présence, nous utilisons délibérément notre pratique de la respiration comme outil afin de ramener notre attention dans notre corps et de l'ancrer dans l'*ici-maintenant*. L'une des conséquences de cette pratique est que nous prenons conscience de la douleur et de l'inconfort qui nous ont accompagnés depuis l'enfance et que nous avons refoulés hors de notre conscience.

L'analogie avec l'ami qui nous demande de surveiller sa maison pendant trois semaines démontre comment la douleur et l'inconfort réprimés peuvent être portés à notre attention avec l'élévation de notre conscience du moment présent. Imaginons que nous avons l'habitude de rendre visite à notre ami une fois par semaine pour prendre le thé et que chaque fois nous passons environ une heure avec lui. Après quelques années à ce rythme, nous supposons que nous connaissons bien sa résidence. Toutefois, il se produit quelque chose d'imprévu lorsque nous passons une journée entière chez lui; nous observons des choses dans sa maison que nous n'avions pas remarquées auparavant. Il se peut que ce soit une fissure au plafond ou une photo dans l'entrée qui a échappé à notre attention pendant toutes ces années. Tandis que les jours passent, nous remarquons plus de détails qui, d'une manière ou d'une autre, avaient échappé à notre attention lors de nos nombreuses visites passées.

Un scénario similaire se déroule lorsque nous choisissons de nous connecter consciemment à notre respiration. Au lieu de faire des va-et-vient à l'intérieur puis à l'extérieur de notre paradigme appelé « le temps », nous ancrons délibérément notre conscience dans notre corps. De ce fait, des expériences physiques, mentales et émotionnelles qui nous paraissent

nouvelles sont portées à notre attention. Dans la réalité, elles se sont produites de façon inconsciente pendant la plus grande partie de notre vie. Et physiquement, nous avons été incapables d'avoir assez de présence pour les percevoir.

Aujourd'hui, si nous choisissons de fuir encore ces expériences qui se manifestent, nous échouons dans notre tentative d'en prendre conscience. C'est la situation délicate «qu'on n'a rien sans rien». Au lieu de résister à notre douleur et à notre inconfort, nous devons résister à notre réflexe automatique de réprimer cette expérience ou de la transmettre à quelqu'un d'autre. Nous choisissons de l'explorer délibérément par le ressenti. Pour ce faire, nous allons au-delà de tout comportement de dissimulation qui maintient le faux-semblant et l'illusion que nous allons «bien», que nous sommes «en pleine forme» et que tout est «ok». En répondant courageusement à l'appel du corps d'embrasser ce qui émerge comme une partie nécessaire de notre voyage intégratif, nous dépassons notre réflexe réactif, celui de fuir l'inconfort. Nous l'observons en profondeur grâce à la perception inconditionnelle de nos ressentis.

Intégrer la douleur et l'inconfort est un procédé simple. Il s'agit de choisir «d'être présents» à notre douleur et à notre inconfort *de manière inconditionnelle*. Il n'existe aucun autre projet que celui *de leur être présents*. Nous n'essayons pas de réparer, de changer, de comprendre, de visualiser, de transformer, de guérir ou de manipuler l'inconfort de quelque manière que ce soit. Nous l'observons avec la perception de nos ressentis aussi profondément que nous le pouvons. Cela permet à la charge émotionnelle de répondre comme elle se doit et cela signifie que tout ce qui se produit à la suite de notre travail conscient sur notre malaise est validé.

Cette approche transforme progressivement notre relation avec la douleur et l'inconfort. Au lieu de traiter ces événements comme un ennemi envahissant, nous les abordons comme une mère réconfortant tendrement un enfant désemparé avec sa présence inconditionnelle. Cela libère au fond de nous des capacités énergétiques d'intégration plutôt que des armes de guerre.

La paix en nous ne peut être réalisée par la guerre avec nous-mêmes. Toutefois, la capacité d'intégration inhérente à l'attention inconditionnelle le peut, car elle réside en nous tous. C'est tout simplement notre droit de naissance. Nous arrivons dans ce monde dotés de la perception des ressentis nécessaire à l'intégration de l'inconfort au sein de notre expérience. Tout ce qui nous est demandé est de développer cette capacité, ce que nous faisons en l'exerçant.

Tout comme personne ne peut ressentir à notre place, personne ne peut non plus intégrer à notre place. Faire en sorte que quelqu'un d'autre puisse accomplir un tel exploit en notre nom équivaut à faire de la « magie ». La magie est une illusion du corps mental de celui qui croit en cette magie et un leurre entre les mains de quelqu'un qui prétend la pratiquer.

Bien qu'elles puissent au départ paraître valables, ces illusions « magiques » s'effondrent inévitablement avec le temps, car ce dernier révèle qu'elles n'ont aucun véritable impact. Un impact authentique et durable sur les causes ne peut s'accomplir qu'avec la focalisation de notre propre conscience de notre perception inconditionnelle des ressentis sur chaque aspect de notre expérience qui nécessite l'intégration.

Pour être intégré, chaque aspect doit être ressenti.

Intégrer toute expérience nécessite que nous mesurions exactement à quel point notre expérience est disharmonieuse. Mesurer cela n'est possible que si l'expérience en question est ressentie en conscience. Le ressenti est la mesure. Les machines, les outils et les praticiens qualifiés ne peuvent ressentir à notre place et n'ont donc pas la capacité d'accomplir cet exploit. Ressentir et intégrer sont les deux moitiés qui forment la totalité du procédé permettant de résoudre notre charge émotionnelle. Jusqu'à ce que nous acceptions et agissions en accord avec cette intuition, nous sommes incapables de rétablir l'harmonie dans la qualité de notre expérience.

Pour mettre à profit notre aptitude à intégrer la douleur et l'inconfort, cela nécessite un ingrédient particulier : le ressenti inconditionnel. Cela peut être réalisé n'importe où. Si nous plaçons une attention inconditionnelle sur notre douleur et notre inconfort, les sensations que nous sommes

en train d'expérimenter se transforment inévitablement. Aucun jugement n'est porté sur ces changements; nous n'avons aucune attente pour qu'ils soient favorables ni même pour que notre inconfort prenne fin. Nous sommes *ouverts à n'importe quel résultat*, mais nous ne *désirons* pas un résultat préétabli. Tous les changements qui se produisent sont nécessaires et valables.

Lorsque nous portons notre attention inconditionnelle sur notre douleur et notre inconfort, il peut nous sembler que notre état empire. *Cette amplification ne signifie pas que cela empire. Cela signifie que notre prise de conscience augmente.* Parfois elle change de forme et d'autres fois elle semble circuler dans notre corps. À d'autres occasions, elle s'atténue et se dissout. Tout résultat est valable et donc nécessaire.

Si nous tentons de décider du résultat, nous contraignons et restreignons énergétiquement le mouvement du point d'origine sous-jacent et cela ne fait qu'ajouter à notre inconfort.

Une fois que nous contribuons consciemment en utilisant notre attention et notre intention, nous permettons aux sensations de douleur et d'inconfort de suivre leur cours naturel. Toute autre approche est le retour de comportements hostiles de sédation et de contrôle. Rappelez-vous, pour la Présence aucune difficulté n'est insurmontable. La Présence sait exactement ce qui est nécessaire afin d'accomplir l'intégration. Par conséquent, laissez-la déterminer le résultat et autorisez-vous à recevoir et à percevoir tous les résultats comme étant délibérément gérés par elle.

Nous avons ignoré et refoulé cette douleur et cet inconfort pendant la plus grande partie de notre vie. Nous les avons traités comme des ennemis et non comme les messagers-facilitateurs qu'ils sont. La patience est donc nécessaire pour qu'ils soient abordés consciemment. Un enfant ignoré par ses parents pendant des années ne redevient pas immédiatement tendre à leur égard parce que, soudainement, ces derniers lui ouvrent les bras et lui démontrent de l'affection. L'enfant va d'abord hésiter tout en recherchant la cohérence. De la même manière, il ne faut pas précipiter les choses en espérant des résultats immédiats.

Toute approche intégrative ne consiste pas en une « solution rapide ». Cela nécessite une transformation progressive de notre hostilité de longue date envers ce que nous percevons comme étant la douleur et l'inconfort. Chaque fois que nous nous nourrissons ainsi, nous activons les conséquences de l'intégration.

VOILÀ QUI CONCLUT LA QUATRIÈME SEMAINE

Cinquième semaine

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« JE SUIS INNOCENT. »

Intégrer notre enfance

LA TRINITÉ DU PÈRE (la guidance), de la mère (la nutrition) et de l'enfant (l'innocence, la joie et la créativité) est latente au fond de nous. Poser notre intention de rétablir une relation avec notre enfant intérieur en intégrant notre charge émotionnelle active notre trinité. Elle nous offre également l'opportunité de retrouver la qualité d'une attention inconditionnelle qui était nécessaire pendant notre enfance, mais que nous n'avons jamais reçue.

Il faut rétablir une relation attentive et inconditionnelle avec notre enfant intérieur, car celui-ci a le potentiel d'éveiller les aptitudes émotionnelles requises pour devenir son propre parent. Nous connecter à notre enfant intérieur nous amène à évoluer sur une voie où nous sommes plus aptes à nous occuper de nous et à suivre notre guidance intérieure – une voie où nous faisons preuve de compassion envers nous-mêmes. Ce chemin permet de surmonter les empreintes non intégrées qui nous lient inconsciemment à nos parents. Chaque effort entrepris pour rétablir cette relation attentive et inconditionnelle est récompensé par un renforcement de la Présence et de notre conscience du moment présent.

Notre enfant intérieur naît dans l'innocence, ce qui signifie qu'il est également sans défense. Et parce qu'il est sans défense, il donne allégeance en toute confiance à ses parents. Ainsi, l'enfant vulnérable reçoit des

empreintes lors de ces expériences qui ne sont pas forcément toujours aimantes – non pas parce que les parents sont intentionnellement dans le non-amour, mais parce qu’ils *sont incapables d’offrir à leur enfant la même qualité d’attention inconditionnelle qu’ils ont eux-mêmes reçue dans leur propre enfance.*

Tandis que l’enfant devient adulte, il est confronté quotidiennement aux manifestations de l’inconfort en provenance de l’empreinte énergétique reçue par sa communication avec ses parents. Adulte, il s’identifie aux manifestations extérieures physiques, mentales et émotionnelles de ces expériences inconfortables au point qu’il en arrive à croire « je *suis* effrayé, en colère et triste » au lieu de « ... ceci est une manifestation de la peur, de la colère et du chagrin reçus des empreintes. *Ce n’est pas ce que je suis.* »

Lorsqu’on s’identifie à la *manifestation* d’empreintes inconfortables, on oublie le fait que nous sommes tous entrés dans cette expérience de vie dans un état d’innocence. Et parce qu’on s’identifie à notre expérience – à nos empreintes, au lieu de s’identifier à la Présence que l’on est véritablement –, on perd la conscience de notre innocence.

Par la suite, on s’identifie à nos *projections* extérieures, soit à la manifestation dans notre expérience actuelle de l’empreinte reçue durant l’enfance, et notre identité se construit alors sur ce que nous avons perçu comme étant « nos défauts ». En nous alignant sur ces « défauts », nous perdons notre conscience et notre aptitude à la sensibilité intérieure – notre *sens intérieur* ou innocence. Nous ne sommes pas les défauts se manifestant tout au long de notre expérience ! Nous sommes nés innocents, car la Présence, notre sensibilité intérieure, l’est.

En tant qu’adultes, plusieurs d’entre nous tentent de surmonter le sentiment d’être fautifs, et ce, en étant serviables envers les autres. Toutefois, on se sent perdu s’il s’agit de s’occuper de soi. Même la culpabilité peut se faire sentir quand on pense à faire quelque chose d’authentique et d’aimant pour soi-même. Étant donné qu’on se voit comme fautifs, on ne croit pas mériter notre propre attention inconditionnelle. On va même jusqu’à sacrifier notre propre bien-être au nom de l’aide à apporter à autrui. Nous ne réalisons pas encore que c’est notre sentiment inconscient

d'être fautifs – et l'impuissance ressentie par rapport à ce sentiment – qui nous conduit au sacrifice de nous-mêmes au nom des autres.

Aider les autres au détriment de notre propre bien-être vient du reflet de la détresse que l'on vit par rapport au monde qui nous entoure. Cette attitude fait en sorte qu'on se sent mieux pendant un certain temps, mais cela affaiblit ceux que nous prétendons aider, car elle crée de la dépendance. Celle-ci renforce leur croyance qu'ils sont incapables de s'occuper de leurs émotions non intégrées et des manifestations de l'apparente « imperfection » provenant de leurs émotions non intégrées.

Aider les autres pour se sentir mieux n'est bénéfique pour personne, car on ne peut donner ce que l'on ne possède pas. Avec le temps, se comporter comme si nous le pouvions fait en sorte que nos actions perdent de leur consistance.

Quand nous découvrons la manière de prendre soin de nous grâce à notre propre attention inconditionnelle, nous développons la capacité d'être présents aux autres sans condition et avec authenticité. Le premier pas pour y arriver est de reconnaître quel aspect de notre être se sent brisé ou fautif et nécessite notre attention inconditionnelle.

Une fois adultes, nous expérimentons divers états d'inconfort physiques, mentaux et émotionnels vis-à-vis desquels nous faisons généralement tout ce que nous pouvons pour nous abrutir ou nous en distraire; ou bien nous courons vers quelqu'un d'autre pour rechercher de l'attention. Lorsque nous vivons dans un paradigme basé sur le temps, nous sommes incapables de percevoir qu'*aucun de nos inconforts physiques, mentaux et émotionnels actuels ne naît de ce qui se produit en ce moment, même s'ils se reflètent tous clairement dans ce qui se produit actuellement.*

Au cours de la quatrième semaine du processus, nous sommes encouragés à ressentir notre inconfort de manière inconditionnelle. Dans le cadre de cette approche, on se rend compte que tout inconfort porte sa signature émotionnelle. La signature émotionnelle est la perception de la résonance accompagnant notre inconfort, identifiable par un état émotionnel. Cette signature émotionnelle est l'une des nombreuses émotions émergeant de la trinité de la peur, de la colère et de la douleur.

Accéder à notre signature émotionnelle est simple. Si nous ressentons par exemple un mal de dos persistant, nous nous posons la question :

Qu'est-ce que je ressens par rapport à ce mal de dos?

Notre réponse sera probablement que cela nous contrarie, nous gêne, nous frustre ou quelque chose du genre. Quel que soit le mot qui nous vient à l'esprit quand cette question est posée, il indique un état émotionnel qui émerge, soit de la peur, de la colère, de la douleur ou une combinaison des trois. En arrivant à cette description de l'état émotionnel déclenché par notre inconfort, nous accédons à une description mentale de notre signature émotionnelle.

Pouvoir accéder directement à une signature émotionnelle nécessite la perception des ressentis. *La signature émotionnelle n'est donc pas quelque chose auquel nous réfléchissons ou que nous décrivons mentalement; c'est plutôt la résonance avec la « texture » de l'état émotionnel au moment où notre inconfort remonte à la surface.* Tout au long du processus de la Présence, nous appelons cette signature émotionnelle « la charge émotionnelle ».

À mesure que nous progressons dans le processus de la Présence, il devient de plus en plus évident que c'est la charge émotionnelle tapie derrière notre inconfort qui nourrit notre compulsion à fuir le présent pour se disperser dans des activités physiques et mentales distrayantes. En réagissant à une charge émotionnelle au lieu d'y répondre, nous allons de la Présence à l'illusion. Nous passons à côté de l'authenticité et entrons dans le drame. Et tout drame humain est une manifestation de notre réaction face à notre charge émotionnelle non intégrée, projetée vers l'extérieur.

À ce stade du processus, nous savons à quel endroit se trouve cette charge émotionnelle. Au cours de la troisième semaine, nous avons vu comment suivre sa trace jusqu'à son point origine. Pour résumer : lorsque nous regardons derrière nous, si nous choisissons de voir notre passé comme une répétition de signatures émotionnelles au lieu de le voir comme une série de situations se déroulant sur le plan physique, nous avons alors la capacité d'identifier un chemin où les mêmes signatures

émotionnelles remontent jusque dans notre enfance. Ce chemin nous montre que l'inconfort ressenti aujourd'hui – qu'il soit physique, mental ou émotionnel – n'a rien à voir avec notre expérience d'adulte actuelle, mais qu'il se *reflète* simplement sur elle. L'une des guidances les plus importantes que nous pouvons recevoir à ce point est : *ce n'est pas notre expérience d'adulte qui nécessite une intégration, mais les aspects non intégrés de notre enfance.*

À partir du moment où nous tournons le dos à notre enfance pour devenir acceptables aux yeux du monde des adultes, notre enfant intérieur utilise les états d'inconfort physique, mental et émotionnel pour regagner notre attention. Il fait cela pour que nous puissions être présents à notre difficile situation émotionnelle non intégrée dans laquelle il se trouve encore. Jusqu'à ce que nous soyons présents en conscience à l'expérience non intégrée de notre enfance, notre expérience adulte continue à en manifester les conséquences.

En d'autres mots, tandis que nous «vivons dans le temps», notre expérience adulte est l'écho de notre enfance – une expérience apparemment chaotique et déconnectée associée à ce qui semble être un inconfort produisant de manière fortuite un inconfort physique, mental et émotionnel.

À cette étape du processus de la Présence, il est de la plus haute importance de reconnaître la manifestation de l'inconfort de notre expérience adulte comme l'effet de quelque chose, et non pas la cause. Cela est crucial, car il est inutile de tenter de manipuler un effet. En créant un impact sur le point d'origine, un changement authentique peut être effectué. Tout inconfort à l'âge adulte prend sa valeur lorsqu'il est utilisé pour indiquer un événement survenu pendant l'enfance. Si cela demeure confus, nos tentatives d'intégration demeurent inefficaces.

La poursuite du bonheur – comme celle de tenter de contrôler et d'endormir les circonstances extérieures de notre vie pour nous sentir apaisés intérieurement – n'est rien d'autre qu'une manipulation d'un effet pour essayer d'ajuster la cause. Puisque cela est impossible, un tel comportement nous éloigne toujours plus de la joie déjà disponible en notre enfant intérieur. Notre enfant intérieur est notre refuge d'innocence, de

joie et de créativité. Lorsque nous ignorons cet état non intégré, nous diminuons notre capacité à être innocents, joyeux et créatifs, et investissons plutôt notre énergie à essayer « d'être heureux » en « essayant de devenir quelqu'un ».

Nous parvenons donc à un savoir de grande importance : *impossible d'atteindre totalement la paix intérieure à moins de remonter le temps et de porter secours aux aspects isolés de notre enfant intérieur, pour les amener dans la résonance du présent, où l'attention inconditionnelle dont ils ont besoin est disponible.*

Cet objectif de retourner en arrière et de secourir les aspects isolés de notre enfant intérieur peut être perçu comme une forme de voyage dans le temps, sauf que cette forme de voyage dans le temps n'a rien à voir avec la science-fiction. Il ne s'agit pas de voyager dans des endroits lointains, « là-bas à l'extérieur ». Tout se passe à l'intérieur de nous et le but est une nouvelle connexion énergétique en profondeur avec un aspect de notre être dont nous sommes actuellement non seulement séparés, mais aliénés.

Autrement dit, c'est un travail intérieur d'intégration du passé non intégré dans le présent. Lorsqu'il est fait de façon constante, il libère notre enfant intérieur de ses traumatismes non intégrés. Ainsi, il permet à l'adulte actuel d'être lui aussi libéré des charges émotionnelles qui se manifestent aujourd'hui par un inconfort physique, mental et émotionnel. *L'identité des aspects non intégrés de notre enfant intérieur et la totalité de nos charges émotionnelles non intégrées sont une seule et même chose.*

Émotionnellement, notre enfance non intégrée se trouve en plein cœur de la charge. Jusqu'à ce qu'elle soit intégrée, nous ne serons pas en charge de la qualité de notre expérience. En tant qu'adultes, nous sommes soit *conduits par une charge*, soit *en charge*. Être conduit par une charge signifie que notre expérience d'adulte est gérée par les aspects non intégrés de notre enfant intérieur. Dans cette perspective, ce n'est pas l'ensemble de notre enfant intérieur qui a besoin d'être secouru, mais uniquement les parties de lui qui sont actuellement non intégrées.

À l'instar de tout enfant innocent, il perçoit tout ce à quoi il est exposé comme possible, vrai et réel. Il ne connaît pas la différence entre la

validité de ce qu'il voit à la télévision avec nos yeux d'adultes et ce qu'il expérimente par l'entremise de nos gestes quotidiens. Il ne connaît pas non plus la différence entre ce qui est visualisé dans notre imagination et ce qui est expérimenté dans notre quotidien. Il est donc à la fois crédule et vulnérable.

Notre enfant intérieur observe tout ce que nous pensons et disons ainsi que notre façon de nous comporter avec les autres. Il apprend par notre exemple. Si nous disons « non » alors que nous pensons « oui », ou « oui » si nous pensons « non », il met en doute notre capacité à nous occuper de ses besoins. Puisque c'est un enfant, il ne voit pas notre adulte intérieur comme faisant partie de lui. Il le perçoit plutôt comme une figure parentale séparée de lui.

Pour cette raison, notre intention d'approcher notre enfant intérieur nécessite l'impeccabilité, c'est-à-dire une présence *inconditionnelle* et *continue*. En agissant ainsi, il faut s'attendre à ce que ses états actuels de peur, de colère et de douleur non intégrés soient alors intensifiés. Pourquoi? Pour la simple raison que si, auparavant, aucune communication consciente n'existait avec lui, la relation actuelle ne peut qu'être celle d'un parent ayant abandonné son enfant pendant de nombreuses années. Dès nos sept ans, notre expérience de l'enfance est délibérément réorientée afin de nous préparer à entrer dans le monde adulte. Cela nous oblige à faire volte-face et à nous éloigner de notre enfance. Avec les années, il est peu probable que nous choissions de regarder en arrière et de considérer l'état de l'enfant que nous avons été. Nous conservons cet aspect de notre expérience sous couvert et admettons ouvertement n'avoir pas grand souvenir de cette période. Toutefois, notre enfant intérieur observe tout, même si nous ne sommes pas conscients de sa présence. Malgré le fait que notre inconfort d'adulte soit le miroir de cette charge non intégrée, nous ne ressentons plus ses aspects non intégrés. Notre déconnexion est à ce point importante qu'il est possible que nous nous posions les questions suivantes : « Pourquoi retourner maintenant dans le passé pour y faire face? » ou « Pourquoi ne pas laisser le passé tranquille et continuer ma vie? »

Cet inconfort en provenance de notre enfance non intégrée nous suit telle une traînée émotionnelle. Il pollue nos expériences adultes en provoquant, aussi précisément qu'une horloge, des schémas d'inconfort continuels.

De plus, cette horloge n'a pas la neutralité des montres mécaniques que nous portons à notre poignet. Le temps de l'horloge de notre enfance et l'effet qu'il a sur notre expérience actuelle pourraient être appelés «le temps émotionnel». Porter une montre et l'utiliser comme un instrument pour naviguer dans le temps présent sont des expériences assez différentes. L'utiliser pour naviguer est une expérience consciente. Nous pouvons choisir d'enlever la montre et de ne plus être sous son influence, mais tant que les résidus du «temps émotionnel» ne sont pas consciemment intégrés, cela nous distrait constamment du fait de pouvoir être dans le présent.

Il est possible que nous réussissions à endormir et contrôler les effets des résidus non intégrés de l'enfance qui s'infiltrèrent dans nos expériences adultes pendant de nombreuses années, mais tôt ou tard cette charge énergétique se rebiffe et nous nous retrouvons dans une crise.

Il n'est heureusement pas nécessaire qu'une crise se manifeste pour que nous acceptions de nous occuper des résidus non intégrés de notre enfance – bien que parfois une crise soit exactement ce qui est nécessaire pour que l'aspect non intégré de notre enfant intérieur puisse attirer notre attention. Cependant, à partir du moment où nous nous tournons vers l'intérieur et nous nous occupons de notre enfant intérieur, nos états d'inconfort physique, mental et émotionnel commencent à s'intégrer.

Une fois que notre enfant intérieur trouve la paix, nous la trouvons également. C'est aussi simple et puissant que cela. Si nous n'expérimentons pas la paix en ce moment même, c'est parce qu'un aspect de notre enfant intérieur n'est pas intégré. Il n'y a nul autre endroit où regarder et il n'existe aucune autre réponse que de ressentir régulièrement et inconditionnellement la résonance de cet aspect non intégré de notre expérience.

L'intégration de l'enfant intérieur

Au cours de notre voyage dans le processus de la Présence, il y a eu et il y aura encore de nombreux moments où nous allons tout ressentir, sauf le fait d'être dans le moment présent.

Pendant ces distractions, il se peut que nous soyons irritables, contrariés, anxieux et confus – en d'autres mots, emplis de peur, de colère et de chagrin. C'est le signe qu'il faut s'occuper des aspects non intégrés de l'enfant intérieur.

Dans un tel moment d'inconfort, il faut rappeler à notre adulte intérieur que ce qu'on ressent n'a rien à voir avec ce qui se passe *en ce moment*, bien qu'il se reflète clairement par le ressenti de la résonance de ce moment. Cet inconfort est *un appel à l'aide provenant d'un aspect non intégré de notre enfance qui est encore en train de lutter avec des expériences qu'il ne peut assimiler*.

Comment répondre à cet appel? La réponse est simple : en exerçant inconditionnellement et continuellement la perception de nos ressentis. Nous dirigeons notre capacité de ressentir vers la résonance de notre inconfort émotionnel et nous lui sommes présents sans condition.

Les symptômes d'inconfort sont comme des échos... Et qu'est-ce qu'un symptôme, sinon une partie de notre passé non intégré qui se manifeste par un inconfort?

Selon l'endroit où notre conscience est ancrée, les symptômes se manifestent sur les plans physique, mental, émotionnel ou par une combinaison des trois. La résonance actuelle de ce point d'origine est purement énergétique et se trouve dans notre corps émotionnel (de l'énergie en mouvement). Alors, soit notre corps émotionnel est en paix, c'est-à-dire dans un mouvement libre et harmonieux, soit il est inconfortable parce que notre énergie ne peut se mouvoir librement.

Lorsque nous rencontrons les points d'origine (soit la peur, la colère et le chagrin) de l'énergie qui n'est pas libre de son mouvement, notre intention de leur être présents en exerçant la perception de nos ressentis revient à prendre dans nos bras les aspects non intégrés de notre enfant intérieur. Il s'agit de les aimer et de les réconforter inconditionnellement.

Pour certains, la visualisation peut aider. Par exemple, lorsque nous expérimentons un état émotionnel tel que la colère, il peut être utile de fermer les yeux et d'imaginer devant nous un enfant de sept ans ou moins, mais de le voir comme nous sommes aujourd'hui, ressentant ce que nous ressentons. Nous pouvons nous visualiser prenant cet enfant dans nos bras et l'aidant à traverser sa colère. Nous n'intervenons aucunement ni ne tentons de la modifier, car son expérience est valable et nécessaire. Nous restons simplement avec lui de manière *inconditionnelle*. Grâce à cette visualisation nourrissante de notre enfant intérieur, nous activons les qualités de notre parent intérieur. Une résonance reconfortante et cohérente émerge chaque fois que nous nous engageons à accompagner ainsi notre enfant intérieur.

Cette approche par la visualisation ne convient pas à tout le monde et n'est même pas nécessaire, bien que certains puissent la trouver utile. Pour la plupart d'entre nous, il suffit de placer la perception de nos ressentis sur la résonance de la charge remontant à la surface – la signature émotionnelle – et de lui être présents en tant qu'expérience ressentie, non visualisée et non conceptualisée. Ce qui importe, ce n'est pas l'imagination, mais bien notre intention inconditionnelle et continue combinée à la pratique de la perception de nos ressentis. Ces deux éléments ont la capacité d'intégration de la Présence, pour qui «rien n'est insurmontable».

Pleurer est l'une des façons de savoir que ce travail d'intégration de notre enfant intérieur fonctionne. Cette réponse émotionnelle n'arrivera pas nécessairement au moment même où l'inconfort surgit, mais plutôt de manière fortuite, lorsque nous nous y attendons le moins. Le fait de pleurer lorsque nous sommes seuls, et sans aucune raison apparente, est le début de l'intégration d'une charge émotionnelle. Ce ne sont pas des larmes d'adulte, mais bien celles que nous n'avons pu verser enfant. C'est une énergie bloquée et stagnante qui a inconsciemment pollué notre vie avec de l'inconfort, et les larmes signifient qu'une voie énergétique est en train d'être rétablie entre notre adulte intérieur et notre enfant intérieur.

Il n'y a aucune raison de nous inquiéter si, au départ, aucune réponse émotionnelle ne surgit. Souvent, les aspects non intégrés de notre enfant

intérieur sont engourdis et énergétiquement endurcis du fait d'avoir été négligés. Notre tâche est de persévérer. Ainsi, notre intention d'intégrer cet aspect de notre expérience demeure inconditionnelle. Et les fruits à récolter de cette intégration sont un plus grand sentiment de paix, de joie et de créativité. Les aspects de notre expérience quotidienne qui, autrefois, nous contrariaient sont aujourd'hui sans importance. Nous apprécions spontanément la légèreté d'être avec les autres et profitons de la diminution continue de notre inconfort physique, mental et émotionnel. Nous échangeons une vie où nous portons une charge sur nos épaules pour une autre où nous sommes maintenant confiants par rapport à notre responsabilité. Notre drame et nos faux-semblants sont progressivement remplacés par le rayonnement croissant de la Présence et de la conscience du moment présent.

Nous sommes également encouragés à ne pas abandonner l'aspect non intégré de notre enfant intérieur, ou notre capacité à réaliser l'intégration, simplement parce que nous n'avons pas de résultats immédiats après avoir essayé.

Alors que nous nous approchons des aspects non intégrés de notre enfant intérieur, il est utile de nous rappeler combien de temps nous avons ignoré les appels à l'aide de notre enfant intérieur en endormant et contrôlant ses tentatives de gagner notre attention.

Lorsque nous gardons en tête avec notre conscience adulte que toute expérience inconfortable que nous manifestons est un appel à l'aide provenant de notre passé non intégré et lorsque nous nous engageons à répondre à cet appel dès que possible, grâce à la perception régulière et inconditionnelle de nos ressentis, nous mettons en mouvement un processus énergétique qui rétablit l'harmonie dans la qualité de notre expérience et libère un aspect précieux de notre expression humaine de la prison conceptuelle de notre passé.

VOILÀ QUI CONCLUT LA CINQUIÈME SEMAINE.

Sixième semaine

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« J'INTÈGRE LA CHARGE ÉMOTIONNELLE. »

Intégrer notre charge émotionnelle

À CETTE ÉTAPE DU PROCESSUS DE LA PRÉSENCE, nous sommes familiarisés avec les divers aspects de l'outil de perception conçu pour intégrer la charge émotionnelle. Comme on l'a vu, cet outil s'appelle « le procédé d'intégration émotionnelle ». La beauté de cet outil de perception réside dans le fait qu'il est simple à utiliser quand nous connaissons bien son mécanisme. Son application n'est pas « un acte », mais un état d'être.

Avant d'explorer le procédé d'intégration émotionnelle, examinons la nature du corps émotionnel dans le temps et hors du temps ainsi que l'origine de ce que nous appelons « la charge émotionnelle ».

Actuellement, l'utilisation la plus efficace de notre corps physique se trouve dans son point de convergence à ancrer consciemment le potentiel de la Présence dans le monde. La vie du corps physique est une occasion de réaliser la conscience du moment présent, d'être pleinement dans l'expérience. Pour y arriver, il est nécessaire que les corps mental et émotionnel soient également alignés sur la plus haute version de ces corps.

L'utilisation la plus élevée du corps mental est quand elle sert à naviguer au centre de notre *attention*, tandis que l'utilisation la plus élevée du corps émotionnel est lorsqu'elle nourrit l'élan de notre *intention*.

Le corps mental est le système de navigation de notre aptitude à *être*; le corps émotionnel est le réservoir contenant les diverses émotions, comme le seraient différentes qualités de carburants destinés à activer diverses intensités de mouvement.

Notre charge émotionnelle ne nécessite pas d'être *guérie* comme si elle était brisée. Imaginez, si l'empreinte de notre charge émotionnelle devait être quelque chose qui demande à être guéri ou réparé plutôt qu'intégré! Cela équivaldrait à imaginer une boîte de conserve regardant un ouvre-boîte comme étant quelque chose qui a besoin d'être réparé. L'ouvre-boîte a simplement besoin d'être utilisé, tout comme notre énergie en mouvement non intégrée. En d'autres mots, le potentiel latent «de nous ouvrir» à des possibilités non encore réalisées réside au sein de nos charges émotionnelles.

Une charge émotionnelle est comme un réservoir de carburant encore inutilisé. Grâce au processus de la Présence, un mouvement authentique est mis en œuvre et se manifeste par des changements de perception irréversibles.

Cette profonde compréhension nous amène à *prendre conscience que l'empreinte de notre enfance est un moyen d'apporter de l'énergie à notre corps.*

Parce que nous «vivons dans le temps», nous utilisons rarement le potentiel énergétique dont notre corps est constitué ni ne réalisons la puissance de son système de navigation. Habituellement, nous considérons le corps comme un terrain vide ou un point de ravitaillement entre nos excursions mentales dans un passé et un futur inexistant. Nous le considérons plutôt comme un lieu pour faire une pause entre nos projets.

Nous considérons aussi notre corps physique et notre corps mental comme des distractions utiles pour faire «une grande quantité de choses». Nous nous engageons dans des activités physiques et intellectuelles continues qui soutiennent rarement l'objectif de notre âme. Nous passons ainsi une grande partie de notre vie à accumuler des possessions que, hélas, nous ne pouvons emporter avec nous lors de notre voyage vers l'au-delà.

Lorsque nous utilisons le corps mental comme outil pour penser, analyser, comprendre et contrôler nos expériences tout en nous servant du

corps émotionnel comme moyen de sédation, de projection et pour alimenter toutes sortes de drames, nous n'allons nulle part. C'est inévitable! Le processus de la Présence permet le début d'une rectification de cette situation difficile. Il met le moteur en marche, nous aide à sortir du garage et nous place sur la route de la vie. Il accomplit cela par :

- L'enseignement sur la façon d'utiliser notre respiration pour entrer à nouveau en conscience dans notre corps.
- Des réponses conscientes et des instructions qui servent à activer l'aspect mental puis à bien naviguer dans celui-ci.
- Une aide consciente afin que nous puissions accéder à notre réserve d'énergie latente, en nous introduisant au procédé d'intégration de la charge émotionnelle qui consiste à ressentir sans condition.

Vivre dans le temps signifie que nous essayons encore de prendre « du bon temps » ou, du moins, de faire en sorte « que les choses soient faciles », provoquant ainsi des bonds continuels entre les polarités. Nous voulons du bon temps parce que nous ressentons un mal-être, car notre expérience de vie nous semble difficile à vivre et nous voulons la rendre plus vivable.

Courir après une expérience tout en en fuyant une autre équivaut à rebondir contre les murs de la prison des perceptions. Cette agitation peut déclencher une activité extérieure importante, et même s'il est possible que nous expérimentions une multitude de situations physiques, mentales et émotionnelles, en réalité rien ne s'accomplit. Aucun mouvement authentique n'est créé.

Avec le processus de la Présence, notre progrès ne peut être jugé sur la base que nous nous sentons bien ou que les choses sont faciles. Quand il s'agit d'activer une croissance émotionnelle – un mouvement authentique –, « bien » et « facile » ne sont pas des mesures de réussite. Ils sont généralement des indicateurs d'évitement, de résistance et de déni.

Dans la conscience du moment présent, tous les états émotionnels sont considérés comme diverses qualités d'énergie qui servent différentes intensités de mouvement. Pour parvenir à un plein régime et pouvoir ainsi couvrir la distance maximale possible au cours de notre expérience

humaine, nous utilisons toute la gamme d'énergies dont nous disposons. Pour ce faire, il nous faut englober toutes nos émotions au lieu d'en exclure certaines.

Encore une fois, vivre dans le temps amène de la confusion entre ce qui compose la joie et l'expérience changeante extérieure appelée « la poursuite du bonheur ». Mais la joie véritable n'est pas simplement l'expérience de se sentir bien. Il s'agit de tout ressentir, ce qui nécessite de pouvoir embrasser toutes les émotions. La bonne nouvelle est que nous sommes capables d'intégrer toutes nos émotions afin de ne plus être inconsciemment conduits vers certaines expériences et éloignés de certaines autres.

Depuis que nous avons commencé le processus de la Présence, nous avons été formés à intégrer consciemment notre charge émotionnelle en appliquant le procédé d'intégration émotionnelle. Nous sommes déjà familiarisés avec le contenu de cet outil, car les quatre dernières semaines nous avons travaillé avec chacun de ses trois composants. Il est conçu pour nous détourner physiquement, mentalement et émotionnellement de la réactivité et pour nous diriger vers la responsabilité.

En appliquant le procédé d'intégration émotionnelle chaque fois que c'est possible, nous évoluons progressivement du stade où nous essayons de « nous sentir bien » à celui où nous sommes ouverts à tout ressentir. Mettre en pratique de manière assidue cet outil transforme chaque expérience difficile et chaque émotion contrariante en une opportunité d'intégration émotionnelle. Au lieu d'être le catalyseur du développement de la chaleur, la friction devient une opportunité pour le mouvement. Maîtriser le procédé d'intégration émotionnelle met fin à l'anxiété, car ses résultats démontrent que chaque situation de vie perçue comme inconfortable peut être consciemment intégrée.

Jusqu'à ce stade du processus, nous avons exploré trois procédés de perception, soit :

- Comment percevoir la remontée des mémoires non intégrées comme étant des reflets dans le monde extérieur. Nous avons appelé ce procédé : *identifier le messager*.

- Comment accéder à l'intuition à partir des ressentis de ces mémoires refaisant surface. Nous l'avons appelé : *recevoir le message*.
- Comment ressentir inconditionnellement la douleur et l'inconfort contenus dans ces mémoires refaisant surface. Nous y référons comme étant : *ressentir de manière inconditionnelle*.

Le procédé d'intégration émotionnelle associe ces trois étapes en un seul outil de perception intégré. Lorsqu'il est utilisé de manière continue, il dessine une nouvelle voie pour notre conscience nous transformant d'individus réactifs en individus responsables.

Chaque fois que nous utilisons cet outil, nous intégrons la charge émotionnelle imprimée dans notre corps émotionnel au cours de l'enfance. Alors que la chaleur – l'inconfort de notre corps émotionnel – est intégrée, les systèmes de croyances cachés derrière notre mental surgissent de notre charge émotionnelle et sont démantelés. Cela diminue à son tour notre besoin de gagner de l'attention et réduit donc le drame que nous manifestons. Cela nous dissocie de la cause de notre comportement d'automédication et ainsi la qualité de notre expérience est transformée.

Grâce à la pratique régulière du procédé d'intégration émotionnelle, un véritable mouvement est établi et confirme le fait que la qualité de notre expérience est déterminée par la qualité de notre état émotionnel. La volonté d'être responsable est le premier critère pour mettre en pratique le procédé d'intégration émotionnelle. Cette volonté est déjà en nous. Tout ce dont nous avons besoin est l'initiative, la régularité et la patience.

Malgré la simplicité de cet outil, apprendre à le manier de manière efficace est comme apprendre à remarcher. On ne réussit pas du premier coup. Cela sous-entend d'apprendre à nous lever puis à nous tenir debout sur nos deux pieds émotionnels... peut-être pour la première fois de notre vie.

Les mécanismes de la réactivité

Avant de présenter les mécanismes du procédé d'intégration émotionnelle, il est utile d'explorer les mécanismes de la réactivité.

La charge émotionnelle qui fait surface afin d'être intégrée est facilement identifiable par les circonstances et les comportements spécifiques qui nous contrarient. Chaque fois que nous sommes contrariés, notre comportement suit un chemin prévisible conduisant à des états physiques, mentaux et émotionnels que nous appelons réactivité ou drame.

Pendant l'enfance, nous surmontons ces approches réactionnaires en étant témoins de la manière dont nos parents interagissent avec nous, avec les autres et avec leurs obstacles et leurs difficultés. En d'autres mots, les mécanismes d'un comportement réactif nous sont transmis par des empreintes. Si, à un certain moment, nous ne faisons pas le choix de nous déconnecter de ce comportement réactif pour le remplacer par la responsabilité, il est automatiquement transmis à nos enfants.

La différence entre les deux ? Un comportement réactif ajoute de l'huile sur le feu tandis qu'un comportement responsif jette de l'eau sur les flammes. Encore une fois, il s'agit de « chaleur ». Comment nous comporter alors si nous sommes engagés dans une réaction inconsciente face à notre expérience ? Tout d'abord, lorsque quelque chose ne va pas dans le sens que nous voulons – et semble donc aggraver notre sensibilité –, nous devenons irrités. Une réaction est un comportement physiquement, mentalement ou émotionnellement contrariant dont nous attribuons la cause – et donc la responsabilité – à d'autres facteurs que nous-mêmes. Un comportement réactif implique directement ou indirectement le blâme. En fin de compte, les conséquences du blâme, que nous l'admettions ou non, sont la culpabilité, le regret et la honte. Nous avons tous expérimenté le fait d'être contrariés, d'avoir recours au blâme, puis – en reprenant nos esprits – de nous être sentis honteux de notre comportement. Un comportement réactif est un gaspillage d'énergie et peut être évité.

La trinité des mécanismes d'un comportement réactif est pour chacun de nous d'être contrarié, de blâmer et de ressentir la culpabilité, le regret ou la honte. Examinons chacun de ces aspects plus en profondeur :

Pour commencer, examinons le comportement que nous appelons «être contrarié». Le changement de perception auquel le processus de la Présence nous invite est celui-ci : nous ne sommes pas tant «contrariés» que «mis en situation».

Si nous regardons attentivement l'expérience qui nous a contrariés en utilisant la perception de nos ressentis, il devient évident que ce n'est pas la première fois que cette charge émotionnelle se manifeste par rapport à cette situation particulière. C'est une expérience répétitive validée par le mot «réaction». Si nous pouvions donner une définition visuelle de ce mot, nous dirions : la répétition d'une action particulière. C'est une *réaction*, un acte qui se répète. La structure de ce mot nous dit que l'événement qui nous met en situation ne nous conduit à aucun nouveau schéma comportemental. Il évoque simplement un schéma comportemental habituel et prévisible qui refait surface continuellement chaque fois qu'une situation similaire se produit.

La première étape de la trinité du comportement réactif est donc le fait que nous devenons contrariés. Puis, la contrariété entraîne la mise en place d'un drame physique, mental et émotionnel calculé, habituel et donc prévisible : notre *action*. La charge à l'origine de ce drame répétitif particulier est imprégnée dans le corps émotionnel pendant l'enfance.

La deuxième étape du comportement réactif est que nous recourons à un type particulier de drame qui possède au fond le même objectif : le blâme. Le drame est un acte répétitif attribuant la responsabilité de ce qui se produit à quelqu'un ou quelque chose d'autre que nous-mêmes.

Blâmer est l'un de ces comportements particuliers dans lesquels le drame est utilisé non seulement pour gagner de l'attention, surtout la sympathie, mais également pour détourner notre attention de nous-mêmes, pour la placer sur quelqu'un ou quelque chose d'autre. À moins d'assumer la responsabilité de la qualité de notre expérience, nous recourons au drame. C'est blâmer le miroir pour ce qu'il reflète.

Le blâme a cependant des conséquences. Visualiser ce mot révèle également la nature inauthentique de notre comportement lorsque cette tactique est employée*. Le blâme nous rend impuissants, car chaque fois que

* Ndt : L'auteur fait ici un jeu de mots phonétique qui ne peut être traduit littéralement. Blâmer en anglais est *B-lame* : *be*, être et *lame*, boiteux. Être boiteux.

nous blâmons, nous déclarons être une victime et donc la proie impuissante des autres.

Avec ce sentiment d'impuissance, nous parvenons à la troisième étape du comportement réactif : la culpabilité, le regret et la honte. Inconsciemment, nous nous sentons probablement coupables, emplis de regrets et honteux. En blâmant quelqu'un d'autre, nous nous trahissons. En réalité, nous déclarons que nous sommes esclaves de circonstances qui sont au-delà de notre contrôle, et ainsi nous sommes impuissants.

En prêtant allégeance au drame, nous excluons l'existence et les conséquences des causes et des effets. En agissant de la sorte, nous invalidons ce qui nous rend tous égaux et libres.

Un comportement réactif ne nous sert aucunement. Heureusement, il est possible de s'en défaire en traçant une nouvelle ligne de conduite. C'est la raison pour laquelle nous appliquons le procédé d'intégration émotionnelle chaque fois que nous sommes émotionnellement déstabilisés.

Le procédé d'intégration émotionnelle

- **Première étape : DONNER CONGÉ AU MESSENGER.** Chaque fois que nous sommes contrariés, la première étape est de reconnaître que la personne ou l'événement qui nous a mis en situation n'a rien à voir avec ce qui est en train d'arriver. Ils ne sont que « les messagers ». Les messagers reflètent une mémoire en train de remonter à la surface depuis notre passé non intégré.

« Tirer sur le messager » est futile, car la Présence possède une réserve illimitée de messagers ! La première étape du procédé d'intégration émotionnelle est donc de *donner congé aux messagers*. Intérieurement, nous pouvons les remercier pour le service rendu et les laisser poursuivre leur chemin. Au lieu de leur opposer une réaction et de nous défouler sur eux, nous pouvons dire : « J'ai besoin d'être un peu seul maintenant. » Au début, cette étape qui consiste à éviter gracieusement notre envie de réagir demande du

courage et nécessité de démanteler notre vieille habitude d'entrer par réflexe dans le drame.

- **Deuxième étape : RECEVOIR LE MESSAGE (l'intuition).** La deuxième étape est de *recevoir le message*. Pour réaliser cela, nous portons notre attention vers l'intérieur, et en exerçant la perception de nos ressentis, nous abordons la résonance énergétique sous-jacente que nous expérimentons par la mise en situation.

Si nous ressentons une résonance dans notre corps, c'est que nous avons réussi. Une fois la perception de notre contrariété pénétrée, il est possible que notre visage rougis, que nous ressentions des fourmillements dans les mains ou encore une tension à la hauteur du plexus solaire. Tout cela est valable.

- **Troisième étape : RESSENTIR DE MANIÈRE INCONDITIONNELLE.** Au lieu d'extérioriser notre inconfort en recourant au blâme, nous contenons et assimilons à présent consciemment la résonance inconfortable de l'expérience contrariante. Nous la ressentons telle qu'elle est, sans avoir d'objectif, sans la manipuler et sans essayer de l'arranger, de la guérir ou de la comprendre.

À cette étape particulière, nous échangeons la projection contre l'intégration, qui, elle, s'accomplit grâce à une retenue inconditionnelle. Ne pas confondre la retenue avec le refoulement. Le refoulement est l'acte de «faire comme s'il ne s'était rien passé» ou de faire tout son possible pour effacer une expérience de notre conscience. La retenue est le fait de déclarer que «ceci *est* en train de se produire» et que ce qui était initialement perçu comme se produisant «là-bas à l'extérieur» trouve son origine à l'intérieur de notre champ énergétique.

La retenue est un mode responsif par lequel nous acceptons la totale responsabilité de la qualité de notre expérience. C'est la prise de conscience active que l'inconfort déclenché émotionnellement et que nous ressentons en tant qu'adultes est un appel à l'aide de notre enfant intérieur. C'est notre réponse à notre enfant intérieur – une réponse par

laquelle, grâce à la perception inconditionnelle de nos ressentis, nous disons : « Je sais que tu souffres. Je sais que tu ressens la peur, la colère et le chagrin. Je choisis maintenant de le reconnaître. Je choisis de t'offrir mon attention inconditionnelle en ressentant consciemment cet inconfort et d'y répondre de cette manière aussi longtemps qu'il le faudra pour que la conscience de la paix soit rétablie. » En ressentant sans condition le point d'origine de notre inconfort, nous amorçons l'intégration, puis l'assimilation consciente des aspects non intégrés de notre enfance.

Nous pouvons mettre en pratique cette technique en trois étapes afin d'intégrer les désaccords, les malaises physiques et tout conflit qui surgit entraînant un inconfort émotionnel. Chaque fois que nous le faisons, nous commençons à réaliser par l'expérimentation que nous pouvons transformer la qualité de toute expérience inconfortable perçue « à l'extérieur » en entrant consciemment en nous-mêmes et en y faisant des ajustements intérieurs grâce à la perception inconditionnelle de nos ressentis.

La mise en pratique régulière de cette technique confirme que la qualité de toutes nos expériences dans le monde extérieur est le reflet de notre état émotionnel actuel. Cela démontre que la paix n'a rien à voir avec « quelque chose d'extérieur à nous ». Un adulte déséquilibré est simplement un enfant abandonné, et pouvoir le ressentir sans condition permet d'intégrer cet inconfort.

VOILÀ QUI CONCLUT LA SIXIÈME SEMAINE.

Immersion dans l'eau

À lire avant de commencer la septième semaine

NOUS COMMENÇONS les septième, huitième et neuvième semaines en nous immergeant dans un bain d'eau chaude (mais pas trop chaude) pendant quinze minutes. Si nous n'avons pas de baignoire, une douche pendant le même nombre de minutes fera également l'affaire.

Pendant que nous sommes dans/sous l'eau, nous devons placer notre attention sur la perception de nos ressentis de toute expérience remontant à la surface, et non sur notre connexion consciente avec notre respiration.

Après le bain ou la douche, nous passons à notre pratique de respiration connectée habituelle pendant quinze minutes aussi. Cette séance dans/sous l'eau n'est nécessaire que lors de la première séance de respiration de chacune de ces trois semaines. Cependant, au cours de ces semaines, nous pouvons la refaire aussi souvent que nous le désirons.

Le fait d'avoir été dans/sous l'eau chaude avant notre séance respiratoire peut entraîner une activation des expériences physiques, mentales et émotionnelles durant la séance. Qu'il se produise ou non quelque chose, l'expérience est valable.

Si nous percevons un inconfort durant l'expérience, nous restons calmes et connectés à notre respiration. Nous devons simplement focaliser notre attention sur la perception de nos ressentis, toujours de manière inconditionnelle. Nous écartons toutes les histoires qui surgissent quant à leur raison d'être. Elles sont, de toute façon, sans importance. Seule notre perception inconditionnelle liée à tout inconfort ressenti possède le pouvoir d'intégration.

Les conseils suivants garantissent l'efficacité de nos séances d'immersion :

- Boire beaucoup d'eau de source pendant les 24 heures précédant et suivant la séance.
- L'eau du bain doit être assez chaude pour être confortable. La température idéale est celle du corps.
- Il faut s'allonger de sorte que le haut de notre corps soit immergé et que seule notre tête, particulièrement notre visage, se trouve hors de l'eau. Même si ce n'est pas essentiel, il est recommandé que l'eau recouvre la région de notre cœur (la poitrine) le plus longtemps possible pendant la séance. Évidemment, ceci ne s'applique pas si nous utilisons une douche. Nous pouvons alors choisir de nous asseoir sur le bac à douche et laisser l'eau couler sur la région de notre cœur.
- Si, pour une raison ou une autre, la séance dans l'eau devient difficile, il faut rester calme et se dire que toute expérience est valable et a sa raison d'être. Tout inconfort est le signe d'une charge émotionnelle remontant à la surface. Il s'agit simplement de ressentir l'inconfort à mesure que la charge passe notre champ de conscience. Le chemin de la sortie se trouve dans la traversée.
- Pour des raisons de sécurité, il est conseillé à ceux qui sont plus âgés ou dont la santé est fragile d'avoir quelqu'un à leurs côtés durant la séance. S'il y a *quelque doute que ce soit* quant à la sécurité de s'engager dans une séance d'immersion dans l'eau, nous consultons auparavant un médecin.
- Si des ressentis particuliers se produisent une fois les quinze minutes écoulées, nous pouvons rester dans l'eau un peu plus longtemps ou sortir tout en restant complètement conscients de ce que nous ressentons. Ensuite, nous devons faire notre séance de respiration. Prenons en considération que, parfois, l'inconfort n'est pas

totallement intégré pendant une immersion dans l'eau ou lors d'une séance de respiration. Il arrive qu'une pleine intégration nécessite que nous soyons confrontés au monde extérieur. L'important est de ne rien forcer. Si nous choisissons de rester plus longtemps dans l'eau et que, par la suite, nous ressentons que nous y sommes restés trop longtemps, nous devons sortir et faire quelques respirations. Il faut utiliser notre bon sens.

Septième semaine

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« JE ME SENS EN SÉCURITÉ MAINTENANT. »

Embrasser la présence physique

EMBRASSER LA PRÉSENCE PHYSIQUE est le premier pas vers la réalisation d'un changement permanent. Il s'agit de passer d'un comportement réactif à un comportement responsif.

À moins d'être présents physiquement, nous ne pouvons faire de choix responsable. Un comportement responsif est causal et conduit donc à l'intégration de l'inconfort provenant de la remontée à la surface de notre charge émotionnelle.

Si nous ne sommes pas présents dans notre corps, notre mental se disperse. Notre conscience flotte alors dans un lieu conceptuel appelé le passé ou le futur. Nos décisions ne peuvent qu'être fondées sur ce que nous percevons au sein des lieux illusoires du plan mental. Il n'y a rien de bénéfique dans cela.

Notre réactivité face aux continues manifestations de peur, de colère et de chagrin est autodestructrice. De là l'importance de notre pratique respiratoire quotidienne. La respiration consciente et connectée est un procédé d'accélération pour extirper notre conscience de l'anxiété dans le fait de «vivre dans le temps». Elle permet d'accroître et de maintenir la présence sur le plan physique.

Pendant notre enfance, nous avons pris l'habitude de quitter mentalement notre corps physique et de nous éloigner de notre pleine conscience

pour entrer dans l'expérience mentale illusoire que nous appelons « le temps ». C'était une réaction de peur vis-à-vis de ce qui se produisait dans le présent. C'est aussi simple que ça : nous avons perdu notre conscience de la Présence à cause de la peur. Par la suite, cette peur a entraîné la sortie du corps physique. À cause de la peur, nous avons échangé la Présence contre l'armure mentale des faux-semblants.

Nous avons tous vécu des expériences épouvantables, et comme elles n'ont pu être intégrées, nous avons choisi de nous échapper dans les couloirs illusoire du temps. Dans ce mirage construit mentalement, nous faisons comme si « tout allait bien ou tout ira bien ». Il faut toutefois dire que pour de nombreuses personnes, cette échappatoire mentale a servi de planche de salut. Aujourd'hui, une telle réactivité n'est plus utile ni nécessaire.

Pendant les six dernières semaines, nous avons acquis une intuition plus profonde en ce qui a trait aux causes de notre inconfort physique, mental et émotionnel. Nous avons également été introduits aux procédés de perception nous aidant à poser les fondations de notre retour à la conscience du moment présent. Grâce à l'application régulière du procédé d'intégration émotionnelle, nous sommes déjà en train de transformer notre approche réactive en une approche responsive.

Désormais, il nous est moins difficile d'envisager la possibilité que les expériences éprouvantes et effrayantes qui nous ont obscurcis par le passé soient en réalité des opportunités déguisées en vue de notre croissance et de notre progrès. Ce sont nos ressources émotionnelles encore non exploitées. Il est possible que nous soyons incapables de le percevoir aussi longtemps que nous sommes encore attachés aux effets de ces expériences causales. Toutefois, cette possibilité devient accessible maintenant que nous entrons dans la conscience du moment présent.

Une fois que nous prenons conscience des cadeaux qui accompagnent le travail d'intégration, tous les obstacles sur la route de la vie sont perçus comme des occasions de grandir. Réaliser cela demande de vouloir *expérimenter qu'il en soit ainsi*, ce qui est très différent de le souhaiter, de l'espérer ou de vouloir croire que c'est vrai.

Cette révélation est accessible à tous ceux qui mettent en pratique le procédé d'intégration émotionnelle. Avec chaque charge émotionnelle intégrée, nous gagnons l'accès à des ressources émotionnelles dont la capacité énergétique insuffle à notre expérience un mouvement authentique. À partir de là, notre passé n'est plus à craindre comme quelque chose envers lequel nous avons des ressentiments. Il devient une occasion d'évolution personnelle.

À un certain stade, il devient difficile de ne pas accepter que toute cette expérience est un arrangement brillamment construit. Une fois que nous reconnaissons cela, la seule chose qui demeure entre notre peur du passé et la réalisation de la conscience du moment présent est notre allégeance aux histoires que nous nous sommes racontées, à savoir pourquoi ces événements se sont produits et quelle était leur raison d'être. Pouvoir nous extirper du dédale du plan mental nécessite de choisir de «laisser tomber l'histoire» et de porter plutôt notre attention inconditionnelle sur l'origine de sa charge émotionnelle. S'accrocher à ces histoires signifie choisir le passé plutôt que le moment présent.

Dès que nous atteignons une certaine compétence pour répondre aux charges émotionnelles remontant à la surface, un sentiment de sécurité s'infiltré progressivement dans toute notre expérience. Non seulement nous commençons alors à assumer la responsabilité de la qualité de nos expériences, mais notre enfant intérieur commence aussi à se sentir à nouveau en sécurité. Il se sent assez protégé pour quitter cette expérience mentale illusoire appelée «vivre dans le temps» et entrer à nouveau dans notre corps, celui-ci étant notre véritable maison pendant que nous voyageons dans notre expérience actuelle. En ayant l'intention de retourner consciemment dans notre corps, nous choisissons simultanément de devenir présents physiquement à chaque aspect de notre expérience. Nous découvrons alors qu'un enfant en sécurité est un enfant spontanément joyeux et créatif.

Notre présence physique retrouvée est un cadeau nous offrant les moyens de réorienter notre intention, ce qui nous permet de nous diriger consciemment vers des expériences qui nous sont bénéfiques. C'est le

moment dans le processus de la Présence où nous embrassons la tâche de prendre en charge notre expérience.

Il existe deux outils pour naviguer vers, dans, et hors de toutes nos expériences : *l'attention* et *l'intention*. L'attention est l'outil du corps mental; c'est le « comment » de notre focalisation. Chaque instant, l'intention est l'outil du corps émotionnel; c'est le « pourquoi » de notre focalisation. La qualité de notre expérience est déterminée par notre façon d'exercer consciemment l'attention et l'intention. C'est aussi simple que cela. Toutefois, nous sommes tenus d'être présents sur le plan physique afin d'utiliser consciemment ces deux outils de perception.

Que nous le reconnaissons ou non, à chaque instant de notre expérience nous exerçons à la fois l'attention et l'intention. Généralement, nous les utilisons inconsciemment parce que nous sommes conduits par notre charge émotionnelle non intégrée. Puisque nous sommes à la dérive sur le plan mental, nous ne réalisons pas que notre expérience de vie est un vaisseau ballotté par la remontée à la surface continue de nos inconforts non intégrés.

Au regard de notre état de fascination physique et mentale, nous avons tendance à nous percevoir comme étant *forcés*, poussés en avant contre notre volonté, par des événements apparemment inattendus et désagréables. Nous nous racontons ensuite des histoires à leur sujet. Et à cause de ces histoires, nous prenons des contre-mesures réactives. Mais, en réalité, ces événements concrets inattendus et inconfortables sont tous des messagers – des reflets extérieurs de la remontée à la surface de notre charge émotionnelle non intégrée.

Toutes les histoires que nous nous sommes racontées à partir du moment où nous avons développé notre faculté mentale ont créé la bibliothèque actuelle de nos croyances fondamentales. Aucune de ces histoires n'est valable puisqu'une grande partie de la charge qui anime ces croyances a été imprimée dans notre système énergétique avant même que nous ayons la possession de toutes nos facultés mentales, et donc conceptuelles. Ces histoires sont toutes des effets signifiant que nos croyances constituent un passage mental illusoire par lequel nous cheminons. C'est un moyen

désespéré de donner un sens au chaos apparent et à l'imprévisibilité de nos circonstances. Diriger notre attention et notre intention en nous alignant sur nos histoires est voué à l'échec. Sur un plan psychologique, c'est de la folie. Nous appelons cela de manière appropriée « être mental ».

Puisque nos drames sont enracinés dans ce qui s'est produit selon nous dans le passé et ce que nous supposons que cela signifie pour l'avenir, nous avons déterminé que la qualité de notre expérience humaine doit être conçue sur ces *supposées estimations*. En fait, il serait plus juste de dire que nous avons laissé les aspects non intégrés de notre enfant intérieur être en charge de ce que cet enfant intérieur considère être le mieux pour nous, en nous basant sur son interprétation immature du monde extérieur !

Étant donné qu'aucune de ces histoires n'est valable en tant que moyen d'interprétation de notre expérience humaine actuelle – et certainement pas d'une quelconque utilité pour l'intégration –, il est contre-productif de continuer à permettre à ces croyances fondamentales inconscientes de fonctionner comme les paramètres par lesquels la qualité de notre expérience actuelle est déterminée. Pour cette raison, nous devenons aujourd'hui les navigateurs conscients de notre expérience de vie.

La première chose à faire est de *laisser tomber l'histoire*.

Même si nous croyons que nos histoires sont valables au point d'être présentées devant un tribunal, elles n'en demeurent pas moins des interprétations mentales des charges émotionnelles de nos situations. S'accrocher à une histoire signifie s'accrocher au passé. Aucune histoire n'a la capacité de nous libérer du passé.

Seul *le ressenti de ce qui est, sans condition*, permet un retour à une conscience de la Présence et au rayonnement de la conscience du moment présent, cette conscience même qui émane de nous chaque fois que nous nous identifions à cette authentique expression de notre être.

Cheminer dans le ressenti

Nous avons vu que lorsque nous entrons dans le processus de la Présence, nous sommes délibérément « mis en situation ». Cela sert à traverser une voie qui réveille la prise de conscience de notre véritable état intérieur. Pour cela, plusieurs outils sont disponibles. La pratique de la respiration aide à la réactivation de la présence physique, tandis que les réponses conscientes, le texte et les outils de perception s'associent pour réactiver la clarté mentale.

Les trois prochaines semaines serviront à réactiver consciemment *la conscience du corps émotionnel*. Cela a débuté par l'ajout du procédé d'immersion de notre corps dans l'eau chaude. Par conséquent, nous abordons maintenant l'étape émotionnelle de notre voyage. Pour beaucoup d'entre nous, cette entrée dans le plan émotionnel et sa traversée s'avèrent difficiles, car nous ne pouvons y arriver en y *pensant*. Il faut les *ressentir* et non les *réfléchir*. Au cours de cette phase du processus, il est bénéfique de nous rappeler que nous n'avons pas besoin de savoir « pourquoi » pour accepter ce que nous ressentons et ce que la Présence nous communique comme étant valable. Il faut simplement ressentir sans condition – au lieu de penser, de comprendre et d'analyser ce que nous ressentons. Afin d'intégrer la raison pour laquelle il en est ainsi, examinez visuellement le mot « présence » et écoutez également attentivement sa vibration sonore : présence égale pré-sens.

Activer une relation authentique avec la Présence nécessite que nous cessions d'essayer de donner du sens à toute chose. Vouloir donner un sens à chaque chose nous entraîne à devenir obsédés mentalement. Chaque fois que nous vivons cette obsession mentale, nous luttons pour accepter la validité d'une expérience. Elle est acceptée si elle est comprise. Cela nous désavantage, car la Présence « sait », à l'opposé de « comprendre ». La Présence ne raisonne pas, ne pense pas, ne réfléchit pas. Par exemple, lors de nos séances d'immersion dans l'eau, il ne s'agit pas de comprendre ce qui se passe pour que l'expérience soit valable.

L'expérience que nous faisons est valable parce que nous la vivons – nous la ressentons – et non pas par rapport à ce que nous en pensons. Nos histoires

et l'apparente compréhension que nous pouvons en avoir ne sont d'aucune utilité dans la validation de notre expérience.

Nous posons à présent l'intention de rétablir la conscience du corps émotionnel. Celui-ci *est notre capacité d'être pleinement conscient de l'état authentique de notre corps émotionnel, grâce à la perception directe de nos ressentis.*

La conscience du corps émotionnel nous permet de percevoir tous les états émotionnels comme de « l'énergie en mouvement ». Elle nous permet d'éveiller notre corps émotionnel sans avoir à transformer les expériences de nos ressentis en histoires dans le but de « comprendre » ce qui est en train de se passer.

Le danger de cette habitude mentale est qu'elle transforme les ressentis rattachés à nos histoires. Et si nous croyons à ces histoires, nous risquons d'agir en nous basant sur elles. Encore une fois, il s'agit de réactivité. C'est faire un pas en avant, deux en arrière. En d'autres mots, c'est un gaspillage d'énergie et aucun mouvement authentique n'est possible en gaspillant notre énergie.

Une fois que nous avons la capacité de ressentir sans qu'une histoire soit racontée à propos de ce que nous ressentons ou de la raison pour laquelle nous le ressentons ou encore de la validité de cette expérience humaine, notre capacité à intégrer les charges émotionnelles s'accélère. Une transformation de la qualité de notre expérience ainsi que des ajustements de notre capacité à percevoir seront à la hauteur de cette accélération. Développer la capacité de ressentir sans se raconter simultanément des histoires nous permet d'entrer consciemment dans la conscience et de maintenir sa fréquence. Le fait de comprendre ne nous dote pas de la conscience vibratoire, car la conscience vibratoire ne peut être *comprise*; elle peut seulement être expérimentée directement.

Pendant que nous évoluons tout au long de cette prochaine étape de notre voyage dans la conscience du moment présent, nous devons nous attendre à continuer *d'essayer de réfléchir à la manière de traverser* tout ce qui nous arrive. Il est naturel de vouloir comprendre. Toutefois, notre impulsion habituelle, qui est d'essayer d'appréhender et d'organiser men-

talement ce qui se passe, nous entraîne à expérimenter différents degrés de confusion.

À mesure que nous progressons de la septième à la dixième semaine, il est utile que nous restions conscients de ceci : *Expérimenter un sentiment de confusion mentale s'avère bénéfique maintenant que nous pénétrons plus profondément au sein de la véritable condition de notre corps émotionnel.* C'est un signe de progrès et une indication que le corps mental nous a emmenés aussi loin qu'il le pouvait. Le corps mental a, au sens figuré, touché le fond !

La confusion nous est utile, car elle nous empêche de faire une irruption mentale sur le plan émotionnel. En nous autorisant à ne pas avoir à comprendre une expérience pour qu'elle soit valable, nous nous assurons un parcours plus doux, moins frustrant dans cette portion du voyage.

En apaisant la confusion mentale intérieure, en l'acceptant comme une nécessité temporaire – et comme un signe de progrès –, nous évitons de nous livrer à un drame inutile. Il n'y a rien de mal à nous sentir confus. Nous pouvons ressentir la confusion sans pour cela imposer quelque condition que ce soit à l'expérience.

Tandis que nous commençons la septième semaine par la séance d'immersion dans l'eau, on nous demande d'être dans le ressenti jusqu'à la dixième semaine. En le faisant, nous apportons plus de conscience et de dextérité au corps émotionnel. Nous le réveillons et nous nous y éveillons. Ce surplus de conscience diminue notre réactivité vis-à-vis de la charge émotionnelle, car il permet à la Présence de nous soutenir dans toute situation.

En nous immergeant dans l'eau chaude, nous amenons intentionnellement la chaleur manifestée par notre résistance vis-à-vis de la charge émotionnelle à se confronter à la chaleur de l'eau, et ce, de manière subtile au début. L'une est authentique (l'eau) et l'autre est un faux-semblant (notre résistance émotionnelle). Ces deux états de chaleur fusionnent, et à moins que l'un d'eux ne cède la place à l'autre, nous ressentons un état croissant de *mal-être* et de claustrophobie – et le genre d'histoire que nous nous racontons est que « quelque chose de terrible va

se produire». En fait, ce que nous ressentons est le contenu de notre charge émotionnelle faisant surface afin d'être intégrée par notre attention inconditionnelle.

Alors que nous sortons de l'eau et entrons dans notre séance de respiration, cet échange d'éléments «chauds» demeure juste sous la surface de notre conscience. En restant présents au ressenti de cet aspect de l'expérience, nous y amenons la Présence, et l'intégration commence.

Cette expérience d'intégration se manifeste physiquement par des sensations corporelles, mentalement par des pensées et émotionnellement par des expressions de peur, de colère et de chagrin. En ressentant tout ce qui se déroule de manière inconditionnelle, cette charge est progressivement libérée de notre corps émotionnel. Il est possible que cela se traduise par une accumulation de chaleur dans notre corps, accompagnée de transpiration, suivie d'une décompression soudaine et d'un refroidissement. Pendant ce moment de refroidissement, une partie de notre drame extérieur se détache tandis que le faux-semblant est remplacé par une augmentation de la Présence.

Ce processus d'intégration s'accomplit également pendant notre pratique respiratoire quotidienne. Nous pouvons donc éprouver une augmentation de vagues de chaleur, qui ensuite disparaissent pour laisser place à un peu plus de fraîcheur que d'habitude. Il s'agit de la remontée à la surface et de la libération de la charge émotionnelle. Cet échange de chaleur se produit également lorsque nous nous autorisons simplement à ressentir «ce qui est» de manière inconditionnelle, surtout si nous n'avons aucune réaction lorsque nous ressentons des états émotionnels profondément inconfortables.

Faire une séance d'immersion dans l'eau chaude équivaut à drainer une partie du poids de notre bagage émotionnel passé. Si nous avons l'impression d'avoir suffisamment d'espace pour respirer, nous savons que nous avons consciemment libéré une partie de la charge émotionnelle. Nous nous tenons plus droits, nous parvenons à prendre des respirations plus profondes et nous avons la capacité de réellement «voir» notre expérience telle qu'elle est ici et maintenant. Notre perception s'ajuste en

conséquence, de sorte que nous voyons notre vie telle qu'elle est véritablement au lieu de le faire par le prisme déformé d'un passé non intégré et d'une projection sur le futur.

Avec chaque séance d'immersion dans l'eau et de respiration, la charge émotionnelle continue de s'intégrer et la preuve de la libération de notre passé se manifeste de plusieurs façons.

Il est possible qu'après avoir libéré une charge émotionnelle, un sentiment de vide se fasse ressentir. C'est naturel. Quelque chose du passé que nous avons porté inconsciemment, et que nous avons à tort présumé être une partie intégrante de ce que nous sommes, est maintenant intégré. Il n'est plus perçu comme quelque chose de séparé de nous et exigeant d'être «réparé». La libération de la charge émotionnelle est souvent suivie par le ressenti que la température générale de notre corps est plus fraîche que d'habitude. C'est la conséquence directe d'avoir libéré une résistance, ainsi que la friction qui lui était liée, provoquant ainsi une diminution générale de notre corps. Ce dernier s'adapte rapidement et retrouve un nouvel équilibre.

Pendant les trois prochaines semaines, il est important de garder à l'esprit ce qui suit :

- À chaque séance d'immersion dans l'eau et chaque séance de respiration, nous augmentons notre conscience du corps émotionnel.
- Par une immersion dans l'eau de quinze minutes, suivie immédiatement d'une séance de respiration, nous mettons en place une accélération de la conscience du moment présent. Cela signifie que la distance entre nos émotions, nos pensées, nos paroles, nos actes et leurs conséquences est plus courte parce que nous percevons maintenant les causes et leurs effets. L'amélioration de cette perception donne l'impression que le temps s'accélère. Plutôt que d'être inquiétante, l'expérience s'avère agréable.

Plus nous immergeons notre corps dans l'eau chaude avec l'intention d'activer la conscience du corps émotionnel, plus notre charge émotionnelle pourra remonter efficacement à la surface afin d'être intégrée. Cependant, il ne faut rien forcer ni mettre aucune pression.

NOTE : Suivre les simples consignes d'immersion dans l'eau à la page 203 nous assure une transformation en douceur.

Nous sommes maintenant sur la bonne voie pour rétablir l'ouverture du canal avec la Présence. Cela n'a rien d'ordinaire. La voie de la conscience que nous avons parcourue depuis que nous sommes entrés dans ce monde – en partant du vibratoire (l'utérus), en passant par l'émotionnel (l'enfance), puis par le mental (l'adolescence) et le physique (l'état adulte) – nous a permis d'arriver jusqu'ici et d'ancrer notre conscience dans un corps. Cependant, ce n'est que le point de départ du voyage.

Le processus de la Présence active automatiquement la continuation de ce voyage, nous conduisant de la présence physique (la respiration) à la clarté mentale (les réponses conscientes, le texte et les outils de perception) et à la conscience du corps émotionnel (les séances d'immersion dans l'eau). Ce mouvement de perception représente un retour conscient le long de la voie de la conscience. Il permet de développer la perception des ressentis nécessaire afin d'entrer à nouveau dans la conscience vibratoire tout en étant sur le plan physique.

Cette «fermeture du cycle» au cœur de notre voyage en conscience ouvre la voie à la complétude et restaure ainsi l'aspect sacré. Dans cette perspective, le processus de la Présence permet d'ancrer notre conscience dans le monde physique tout en nous donnant la possibilité de retourner sur nos pas. Le but est de rétablir une connexion consciente avec la Présence, qui est l'état d'être vibratoire d'où nous sommes issus.

Cet accomplissement a pour conséquence d'ouvrir une ligne de communication permettant de faire partie de ce monde conditionné tout en étant consciemment connectés à la source inconditionnelle, celle-là même qui conduit chaque aspect de cette expérience vers l'Être.

Toutes les possibilités découlant de cet accomplissement demeurent encore inexplorées. C'est une nouvelle frontière, encore inconnue de l'expérience humaine en pleine évolution. Nous pourrions dire une élévation d'un état d'être dans lequel nous sommes «de ce monde, sans toutefois lui appartenir». Cela permet d'être dans ce monde, d'être en contact profond

avec celui-ci grâce à la Présence que chacun de nous partage tout en étant protégé.

De victimes et de vainqueurs, nous sommes devenus des véhicules complets possédant un système de navigation et une réserve en énergie, tout cela piloté par la Présence.

Sommes-nous prêts à prendre la route?

VOILÀ QUI CONCLUT LA SEPTIÈME SEMAINE.

Huitième semaine

(Commencer la huitième semaine
par la deuxième séance d'immersion dans l'eau.)

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« JE ME PARDONNE. »

La paix est une vibration que nous ressentons

L'UNE DE NOS PLUS GRANDES ILLUSIONS est de penser que si nous recherchons la paix, nous devons « la faire ». Nous disons même : « Faisons la paix. » Cela suppose que la paix ne peut exister, à moins que nous ne la fabriquions.

Cette incompréhension apparaît parce que nous sommes subjugués mentalement et physiquement. Elle découle de notre conviction de devoir réorganiser les aspects physique et mental de notre expérience afin d'en modifier la qualité.

Afin de voir à quel point cette approche est une idée fausse, il suffit d'observer notre comportement quand nous déclarons rechercher la paix. À cause de cette incompréhension en ce qui a trait à la paix, nous adoptons de manière prévisible l'une ou l'autre des deux approches suivantes : soit nous tentons de réorganiser nos circonstances *physiquement*, soit nous essayons de les organiser *mentalement*. En observant notre monde et ceux qui le dirigent, nous sommes témoins de l'inefficacité de ces deux approches qui ne sont que des effets, non pas les causes.

D'après nos dirigeants, pour que la paix existe, les gens doivent être déplacés, les frontières redessinées et le comportement de la population contrôlé. Cela découle d'une conviction que la paix s'établit par une

réorganisation des circonstances sur le plan physique. Cette approche ne crée jamais la paix. Toute apparence de paix acquise à la suite d'un réarrangement des situations sur le plan physique est toujours de courte durée, car elle découle du contrôle et de la sédation. Bien que la paix puisse s'exprimer sur le plan physique, son existence ne peut être déterminée par des conditions physiques.

Nos dirigeants insistent également sur des approches telles que «les pourparlers de paix». Les gouvernements et les organisations pour la paix présentent des traités, font des compromis les uns avec les autres et déclarent après de longues discussions et de longs débats qu'un accord de paix a été conclu. Cette approche est une croyance erronée que la paix est quelque chose de mental. Elle n'a jamais créé de paix authentique. Toute apparence de paix acquise à partir de discussions et de débats sur le plan mental conduisant à un accord entre les parties adverses est toujours de courte durée, car elle découle du contrôle et de la sédation. Tout comme la paix n'est pas une situation physique, elle n'est pas non plus un accord mental.

La paix est une vibration que l'on reconnaît grâce à la perception des ressentis. Nous ne «faisons pas la paix» ni ne «pensons la paix». Nous la *ressentons*. La paix *Est*. Nul besoin de la fabriquer. La paix est partout, que nous en soyons conscients ou pas. La planète tout entière baigne dans la paix.

En fait, il est facile de réaliser cela par l'expérimentation. Si nous pénétrons dans un environnement déchiré par la guerre – une expérience de conflit – et que nous retirons tous les humains de cet environnement, ce qui apparaît immédiatement est une résonance de paix. La paix se trouve au cœur de tous les chaos et de tous les conflits. Rien que nous pourrions faire, penser ou ajouter ne peut changer cette réalité.

À chaque instant de notre expérience personnelle, nous sommes plongés dans la résonance vibratoire de la paix. Toutefois, en raison de l'empreinte de la charge émotionnelle émanant de la peur, de la colère et du chagrin – associée aux histoires racontées par ces états mentaux et aux activités émotionnelles et physiques nées de notre croyance à de telles histoires –, nous demeurons inconscients que la paix nous est déjà offerte.

Il faut simplement prendre conscience de la paix et la percevoir avec les yeux du cœur.

Notre incapacité à ressentir la paix provient du fait que notre expérience actuelle à ce sujet est obscurcie par des réactions physiques, mentales et émotionnelles face à notre inconfort. Nous fermons, dans un premier temps, le mécanisme de perception nécessaire pour réaliser la paix, c'est-à-dire notre aptitude à ressentir. Le chemin de la réalisation de la paix est donc intimement lié à l'intention d'intégrer notre charge émotionnelle.

Chacun de nous est responsable de son aptitude à être en paix, de faire ou non l'expérience de la paix. Personne d'autre ne peut ressentir à notre place et personne d'autre n'a la capacité d'accéder à l'expérience que nous appelons la paix. Par notre décision d'être paisible, la paix devient disponible.

Une fois cette résonance vibratoire ressentie, elle rayonne tout naturellement vers les plans mental et physique. La paix commence donc en chacun de nous. Pour la réaliser collectivement, elle doit donc être tout d'abord réalisée individuellement. D'où l'expression « Que la paix soit avec vous ».

Réaliser la paix grâce au pardon

Nous avons de la colère en nous, car au lieu d'avoir été aimés inconditionnellement enfants, nous l'avons été sous conditions. Il n'y a pas d'accusations à porter contre qui que ce soit. C'est simplement la conséquence d'être nés dans un monde où les conditions sont en constante transformation.

Depuis l'enfance, nous dépensons d'énormes quantités d'énergie à essayer d'être à la hauteur des conditions qui feraient en sorte de nous apporter l'amour inconditionnel. Cela se manifeste par des « agissements » (dramas) physiques, mentaux et émotionnels continuels que nous mettons en place afin de gagner l'attention et la reconnaissance.

L'amour inconditionnel n'est pas quelque chose que nous pouvons persuader les autres de canaliser dans notre direction par le drame. L'attention que nous attirons par le drame est, *par nature, conditionnelle*. Chacune de nos tentatives pour obtenir l'attention inconditionnelle que nous recherchons est vouée à l'échec. L'amour inconditionnel n'est pas comme l'argent, on ne le *gagne pas*. L'amour ne s'obtient pas par le mérite. Il n'y a pas de conditions requises pour l'amour. L'amour *Est*, tout simplement. L'amour est notre droit de naissance et nous sommes *déjà cet amour*.

Pendant l'enfance, l'exemple de l'amour mis en place par la communication que nos parents ont eu avec nous, entre eux et avec les autres devient notre première définition de l'amour. C'est la conséquence automatique de l'empreinte émotionnelle. Pour cette raison, chaque fois que nous cherchons à manifester une expérience d'amour envers nous-mêmes en tant qu'adultes, nous créons inconsciemment un scénario physique, mental et émotionnel destiné à recréer la résonance émotionnelle que nous avons connue lors de nos communications avec nos parents pendant notre enfance. Cette résonance n'a pas à être confortable ni d'aucune façon agréable, mais seulement similaire et donc familière.

Si, par exemple, nous avons été maltraités dans l'enfance alors que nous avions besoin d'amour, la perception de nos ressentis associée aux mauvais traitements devient alors partie intégrante de notre définition de l'amour. Par conséquent, chaque fois que nous ressentons le besoin d'amour en tant qu'adultes, nous manifestons une expérience de manière à englober la résonance de ces mauvais traitements. Cela se passe inconsciemment, en une sorte d'automatisme. Pourquoi? Parce que c'est le seul moyen que nous connaissons d'obtenir ce que notre conditionnement nous a amenés à croire que l'amour est. Toutefois, en raison de ces conditions, l'amour que nous finissons par recevoir est douloureux.

De façon consciente, nous serons peut-être portés à nous demander : « Pourquoi cela continue-t-il de m'arriver? » Nous continuons à manifester les mêmes expériences douloureuses parce que nous ne savons pas faire autrement. C'est ce que la situation délicate des empreintes émotionnelles

perpétue. C'est la plaie ouverte dans le cœur collectif de l'humanité. Voilà pourquoi nous sommes nombreux à croire que l'amour fait mal. Cependant, avoir mal est une condition, alors que l'amour n'en est pas une – c'est un état.

Tout au long du processus de la Présence, on nous enseigne de manière progressive à percevoir au-delà des limites des interprétations qui nous influencent. Nous apprenons à grandir émotionnellement. En conséquence de ce développement émotionnel, nous commençons à lever les conditions mises en place par notre expérience pendant l'enfance. Une fois cela accompli, nous nourrissons une perception différente de notre expérience. Cette différence de perception n'est pas alimentée par notre charge émotionnelle non intégrée ; elle est plutôt accessible par la conscience du moment présent.

Entre autres signes que nous sommes en train de nous éveiller à la conscience du moment présent est la manifestation des guidances que nous recevons au sujet de la situation difficile de notre condition humaine partagée. L'un de ces signes est que, *sans exception, toutes les personnes que nous rencontrons, quel que soit leur comportement, recherchent l'expérience de l'amour inconditionnel*. Même si elles se montrent détestables, ce dont nous sommes les témoins est en fait un cri d'amour malheureux.

Jusqu'à ce que nous nous éveillions à la conscience du moment présent, il n'est pas évident de constater que le comportement adopté dans une tentative de nous manifester de l'amour inconditionnel ne reflète pas vraiment l'amour inconditionnel que nous recherchons tant. Nous n'arrivons pas à reconnaître combien notre comportement est destiné à « obtenir » l'amour des autres et comment nous imposons des conditions à l'amour inconditionnel que nous cherchons à obtenir. En d'autres mots, nous sommes inconscients de la manière dont notre comportement est en contradiction avec l'expérience même que nous recherchons !

Alors que nous devenons conscients, nous réalisons que tout le monde est en train d'essayer « d'obtenir » quelque chose de nous. C'est le reflet immédiat de *notre propre comportement qui cherche à obtenir*. Nous nous approprions ce comportement demandeur de notre enfance en imi-

tant la manière dont nos parents ont géré leur propre situation émotionnelle. Ils se le sont eux-mêmes approprié en imitant leurs parents, et ainsi de suite. Cependant, on ne peut « obtenir » l'amour inconditionnel ; on ne peut que « le donner et le recevoir ».

Nous n'acceptons la tragédie comique de notre situation qu'à partir du moment où nous acquérons suffisamment de conscience du moment présent pour percevoir que nous manifestons inconsciemment des expériences d'amour conditionnel basées sur les empreintes de notre condition. Nous nous amusons de la façon dont nous suivons aveuglément un exemple mis en place par nos parents. Comment notre situation aurait-elle pu s'avérer différente quand elle est basée sur leur apport initial ?

Il est juste de dire que *nous sommes nos parents jusqu'à ce que nous intégrions la condition imprégnée énergétiquement et reçue dans l'enfance par nos communications avec eux*. C'est le cas de l'aveugle conduisant un aveugle.

Reconnaître cette situation cyclique nous permet de nous pardonner les erreurs de comportement du passé. Nous recherchons l'amour non seulement de la plus mauvaise façon qui soit, mais également dans les pires endroits. Savoir cela permet de comprendre pourquoi nous manifestons une expérience de qualité aussi médiocre.

Il faut entreprendre ce voyage vers l'authenticité en admettant ne pas savoir ce qu'est réellement l'amour inconditionnel. Cela n'a rien à voir avec l'intelligence. Dans un monde aux conditions sans cesse changeantes, l'expérience de l'amour inconditionnel est comme la plus rare des pierres précieuses. S'éveiller à l'amour inconditionnel, c'est comme essayer de trouver une bouffée d'air frais dans les profondeurs de l'océan.

Dans ce livre se trouve la clé pour s'éveiller à l'amour inconditionnel tout en étant dans le présent monde : lorsque nous désirons expérimenter une bouffée d'air frais dans les profondeurs de l'océan, nous devons *la manifester nous-mêmes*.

Une fois que nous avons compris cela, nous pouvons rire de nous-mêmes et du drame que nous manifestons. Avoir la capacité de rire de notre drame est la preuve que notre pardon envers nous-mêmes est authentique.

Une fois que nous l'avons accepté pour nous-mêmes, nous l'acceptons pour tout le monde. Peu importe le comportement apparent des autres, nous comprenons que ces derniers sont en quête d'une expérience d'amour inconditionnel. Eux aussi ont été imprégnés alors qu'ils cherchaient à être aimés inconditionnellement en tant qu'enfants. Peu importe comment nous percevons la qualité de leur comportement, l'apparence qu'ils projettent ou les circonstances de vie qu'ils manifestent, *tout le monde fait de son mieux à la lumière des empreintes de son corps émotionnel*.

À défaut de comprendre cette situation avec notre mental, il sera peut-être encore difficile de pardonner aux autres le mal qu'ils nous font à cause de leurs propres blessures d'empreintes. Au départ, nous pourrions avoir la capacité d'accepter cet apparent état de fait, tragique et erroné, tant que notre propre situation n'est pas mise en cause. Toutefois, en étant dans l'ignorance de ce qu'est l'amour inconditionnel, nous continuons de nous blesser et de blesser les autres. Cependant, nous pouvons ne pas être disposés à accepter que c'est aussi le cas pour les autres, en particulier quand il s'agit de nos parents ou de toute personne qui continue à nous blesser. Pourquoi? Parce qu'un aspect de notre expérience est encore assombri et brisé par la colère, et veut blâmer. Il cherche à se venger de ne pas avoir reçu ce qu'il croyait mériter.

La part de nous qui a du mal à accepter la façon dont les autres nous blessent est l'aspect de notre enfant intérieur qui se sent en manque et abandonné. C'est cette charge émotionnelle liée au besoin d'être aimé inconditionnellement dans l'enfance.

Nous savons que nous régressons dans cet aspect en manque, la partie de notre enfant intérieur qui se sent abandonnée, quand nous nous entendons dire : « Ce sont mes parents; ils auraient dû savoir » ou encore « Ce sont eux qui m'ont mis au monde et c'était leur responsabilité d'assurer ma sécurité ». Encore une fois, c'est du drame. C'est la voix d'un enfant qui ne comprend pas encore à quel point la condition humaine est complexe et comment elle nous enveloppe tous.

Intégrer la colère, le besoin de blâmer et notre désir insidieux de vengeance nécessite de faire face à l'un des plus grands obstacles posés devant

nous sur le chemin de l'évolution émotionnelle : *l'arrogance*. L'arrogance nous empêche d'avoir la capacité de reconnaître la détresse qui existe dans l'expérience de l'autre.

Une fois que nous avons compris les mécanismes et les conséquences de l'empreinte émotionnelle, seule l'arrogance étouffe notre capacité à nous pardonner nous-mêmes et à pardonner aux autres.

La conséquence de l'arrogance est que l'on arrive à accepter le fait qu'on ne sait pas comment faire mieux, tout en étant irrités par ce que font les autres. À moins que cette colère ne soit intégrée, il sera difficile d'accepter que les autres, particulièrement nos parents, ont fait de leur mieux avec ce qu'ils ont reçu de leurs propres parents. Neutraliser l'arrogance et la colère que cela peut engendrer nécessite d'intégrer la simple guidance suivante : *tous les comportements dont nous sommes témoins lors de nos interactions avec les autres, et qui ne sont pas des actes d'amour inconditionnel, ne sont que des appels inconscients dans le but de recevoir cet amour inconditionnel*.

En surface, ce ne sera pas évident. En tant qu'adultes, nous sommes des maîtres quand il s'agit de cacher nos états d'âme. Nous sommes de grands professionnels dans le fait de prétendre que « tout va bien ». Nous savons faire semblant que nous désirons quelque chose, alors qu'en réalité nous voulons quelque chose de complètement différent.

Dans le monde des adultes, tout est « bien », « beau », « ok » ou « pas trop mal ». Toutefois, l'état émotionnel caché sous la surface du monde adulte fait en sorte que les gens que nous rencontrons, ceux qui ne sont pas en paix, portent également en eux l'enfant qui a peur, celui qui est en colère et qui a le cœur brisé de ne pas avoir reçu d'amour inconditionnel.

Ce simple savoir est la clé de la libération de nos perceptions. C'est la porte d'entrée pour le rétablissement de notre propre paix intérieure. Cette profonde connaissance est le fondement de tout véritable pardon.

Si nous jugeons le comportement d'autrui, nous interprétons une demande d'amour comme étant autre chose. Parvenir à cette prise de conscience ne nous dispense pas de la nécessité de faire preuve de discernement, mais cela nous libère du fait de porter des jugements.

Le jugement est la conséquence de regarder ce monde en face et d'y voir refléter notre passé non intégré et notre projection de peur sur le futur. Au lieu d'en prendre conscience, nous blâmons les autres pour ce que nous percevons.

Plus nous sommes près de la conscience du moment présent, plus nous ressentons que le monde qui est en face de nous aujourd'hui est en demande d'amour inconditionnel de la seule manière dont il sait l'exprimer. Il en est de même pour nous. Le monde extérieur reflète notre détresse.

Nos parents ont également été des enfants. Lorsque nous regardons un parent à travers les yeux de la conscience du moment présent, nous voyons un enfant qui, comme nous, a été plongé dans la peur de ce monde conditionnel. Cet enfant cherche à être aimé sans condition, tout comme l'aspect souffrant de notre enfant intérieur.

Nos parents sont-ils responsables de la reproduction énergétique d'un comportement qui a émergé à cause d'empreintes qu'ils ont eux-mêmes expérimentées pendant leur enfance? Comment la colère pourrait-elle nous être plus bénéfique que de choisir la compassion pour notre erreur de perception? Le jugement est un manque de clarté, et un virus qui infecte notre perception.

Sur tous les plans, le jugement est arrogance.

Le jugement se passe à deux niveaux. D'une part, il nous permet d'avoir l'air supérieurs aux autres, tandis que de l'autre, il insiste pour que tout le monde se comporte exactement comme nous et réprimande vivement ceux qui ne le font pas.

Toutefois, la conséquence la plus néfaste du jugement est que nous nous identifions nous-mêmes, ainsi que les autres, à notre expérience au lieu de nous identifier à la Présence que nous sommes véritablement. La vérité est que par le jugement nous blâmons les autres pour une situation que nous partageons tous.

Puissions-nous donc émettre l'intention de commencer à démêler ce chaos que nous percevons en *pardonnant à nos parents et en les bénissant avec un amour inconditionnel, amour que nous aurions souhaité avoir reçu de leur part lorsque nous étions enfants.*

Grâce à cet acte d'amour, nous amorçons l'intégration d'un cycle tragique qui a dévasté d'innombrables générations avant nous. En nous libérant ainsi, nous semons la possibilité d'une prise de conscience de ce qu'est la paix au sein de l'expérience de ceux qui viendront après nous, bien après que nous aurons traversé les frontières de notre expérience de vie actuelle.

Notre voyage au cœur de l'amour inconditionnel commence par l'acte de nous *offrir à nous-mêmes ce que nous voulons que les autres nous donnent*. Concrètement, cela signifie *ressentir ce que nous vivons à chaque instant sans imposer de conditions sur l'expérience*.

Pratiquer l'amour inconditionnel envers nous-mêmes, c'est réaliser que la perception continue que nous avons de notre expérience humaine est non seulement valable, mais également nécessaire et doit donc être ressentie comme telle. Quel que soit le ressenti émanant de notre corps émotionnel, nous lui offrons une attention inconditionnelle par l'intermédiaire de la perception de nos ressentis. Quoi qu'il advienne, nous nous accordons une attention sans condition.

L'amour inconditionnel s'accomplit *par le don*. L'amour inconditionnel consiste à *pardonner*. Nous nous pardonnons grâce à l'amour inconditionnel.

Nous devons être des exemples quant à la manière de communiquer avec notre enfant intérieur. En le devenant, nous lui montrons de façon active et énergique ce qu'est l'amour inconditionnel. Grâce à cette approche, nous développons du même coup la capacité de nous comporter de la même manière avec les autres.

Jusqu'à ce que nous fassions preuve d'amour inconditionnel envers les aspects non intégrés de notre enfant intérieur, *nous continuerons à nourrir un comportement basé énergétiquement sur l'hypothèse que pour obtenir l'amour, il faut faire quelque chose, aller vers le monde extérieur*.

À moins de montrer l'exemple, les manœuvres de vengeance de notre enfant égaré continuent de nous frustrer. Chaque fois que nous cherchons à expérimenter l'amour inconditionnel, notre bonne intention est sabotée. Une situation difficile est créée puis destinée à manifester la résonance des empreintes émotionnelles de ces manœuvres.

Il n'y a aucune raison, excuse ou justification de se traiter avec autre chose que de l'amour inconditionnel. Se traiter autrement est présomptueux. Nous méritons de donner et de recevoir l'amour de manière inconditionnelle. Il est de notre responsabilité de découvrir ce qu'est l'amour, sans condition, en le pratiquant pour soi. C'est la seule façon d'acquérir la capacité de poser cette résonance dans notre expérience en ce monde.

Aimer sans condition est le plus grand service que nous rendons à l'humanité. S'aimer sans condition est le moyen d'apporter un souffle d'air frais dans les profondeurs de l'océan.

Notre voyage vers le dévoilement de l'essence de ce grand mystère appelé l'amour commence par un savoir-être inconditionnel envers nous-mêmes. Nous y arrivons en ressentant exactement ce que nous ressentons sans juger l'expérience d'aucune façon ni chercher à la corriger, la changer, la comprendre, la guérir ou la transformer. Être prêt à intégrer notre propre inconfort – le percevoir comme étant valable et donc nécessaire, et nous comporter en conséquence à son égard – est le fondement de l'expérience du pardon et de la réalisation de la paix.

En nous pardonnant, nous pardonnons automatiquement au monde extérieur. Au-delà de l'expérience du pardon, nous retrouvons la conscience de ce qu'est véritablement la paix.

Réaliser la paix par le pardon est entre *nos* mains. Cela n'a rien à voir avec « l'autre ».

Prier pour le pardon

À ce stade de notre voyage dans le processus de la Présence, il est bon de se demander honnêtement : « Comment traitons-nous ceux qui nous demandent de l'amour inconditionnel de la seule façon qu'ils savent le faire ? »

Notre arrogance nous amène-t-elle à supposer qu'ils devraient se comporter différemment – qu'ils devraient savoir comment faire, alors que

nous avons conscience de l'impact de l'empreinte émotionnelle sur le comportement humain? Et *nous*, avons-nous fait mieux?

Cela ne signifie pas que nous devons permettre aux autres de nous marcher sur les pieds simplement parce que leur comportement destructeur est la conséquence de leurs empreintes. Le pardon n'a rien à voir avec le fait d'être « gentil » avec tout le monde. Il s'agit simplement d'une approche dans laquelle nous n'identifions pas les autres à leurs comportements – aux empreintes de leur condition.

Le discernement nous oblige à dire « non » à ceux qui pourraient nous blesser par l'impact de leurs empreintes. Le discernement nous oblige à établir des limites et à nous faire entendre clairement si les autres manquent de respect envers nos choix. Toutefois, même si nous sommes obligés de dire « non » à leurs pulsions destructrices, nous ne posons aucun jugement sur eux. Nous avons la capacité de nous occuper de nous sans pour autant confondre leur comportement avec leur identité.

Dire « non » en étant dans la réaction, *c'est repousser l'autre*. Répondre « non » est *un mouvement vers nous-mêmes, non vers les autres*.

Il est utile de ramener à notre conscience les individus que nous considérons comme impardonnables. Ainsi, nous pouvons regarder attentivement la résonance perçue, celle qui émerge quand nous visualisons ces individus, et nous donner l'autorisation de ressentir cette résonance inconditionnellement. Dans les faits, ces personnes sont simplement l'objet de la vengeance non intégrée de notre enfant intérieur. Elles sont les premières victimes de notre arrogance quand, en réalité, elles nous aident à libérer notre tranquillité d'esprit. Jusqu'à ce que nous intégrions la signature émotionnelle qui émerge lorsque nous les amenons à notre conscience, nous demeurons prisonniers de l'inconfort émotionnel non intégré et de la confusion mentale ainsi que de la réaction physique qui en découle.

Notre colère continuelle à leur égard *est* notre manque de clarté. C'est le point d'origine de notre manque de conscience de la paix, celle qui nous est déjà offerte. En ne nous autorisant pas à intégrer ces résonances inconfortables, une partie de nos ressentis demeure endormie et contrôlée

– et donc indisponible pour que nous puissions ressentir la paix dans laquelle nous baignons sans cesse.

Il n'existe pas de conscience de paix sans pardon authentique, tout comme il n'existe pas de pardon authentique jusqu'à ce que nous intégrions la résonance qui émerge en nous lorsque nous plaçons notre attention sur ceux qui continuent à nous mettre en colère.

La prière est l'outil pour neutraliser l'arrogance et retrouver la conscience de la paix. Les personnes présomptueuses ne prieront pas pour obtenir de l'aide en ce sens. Prions donc pour avoir la force, la compassion et la maturité émotionnelle, et, surtout, pour être capables de percevoir réellement notre situation difficile. Prions pour avoir la capacité de nous pardonner nous-mêmes afin que nous aussi puissions être pardonnés d'avoir blessé les autres et que nous puissions également avoir la capacité de leur pardonner de manière authentique. Prions pour que nous puissions être guidés vers l'opposé de l'arrogance, c'est-à-dire vers l'humilité.

Ce n'est que par la prière que nous réalisons que les personnes qui font partie de notre expérience et que nous avons choisi de condamner et de punir en retenant notre pardon sont nos sauveurs déguisés.

Le pardon ne peut être forcé. Il ne peut non plus être accompli de manière mécanique simplement parce que c'est « la bonne chose à faire ». C'est pourquoi nous nous agenouillons humblement et demandons à la source – ou ce que nous considérons être la source – de nous aider en ce sens.

La nature de notre foi n'a pas d'importance : une prière est une prière. En demandant de l'aide avec humilité, nous défonçons la forteresse de l'arrogance et neutralisons le venin de la colère. L'humilité dissout l'arrogance. C'est uniquement l'arrogance qui nous rend réticents à prier et à demander pardon.

VOILÀ QUI CONCLUT LA HUITIÈME SEMAINE.

Neuvième semaine

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« JE M'AIME INCONDITIONNELLEMENT. »

Intégrer notre définition inconsciente de l'amour

NOUS SOMMES MAINTENANT PRÊTS à créer un impact sur l'origine de notre définition inconsciente de l'amour. Cette définition de l'amour est responsable de toutes les circonstances désagréables que nous manifestons chaque fois que nous « recherchons l'amour », ce que nous faisons la plupart du temps tout au long de notre vie.

Avec notre définition actuelle de l'amour, nous manifestons des conditions telles qu'il nous est impossible d'expérimenter l'amour inconditionnel. Cette définition est à l'origine de notre drame physique, mental et émotionnel ainsi que la cause de toute expérience de manque.

Nous possédons tous un thème dramatique principal qui se répète depuis que nous avons quitté l'enfance. C'est notre tragédie, notre blessure mortelle, notre talon d'Achille. Bien que ce thème se manifeste par un éventail d'états émotionnels, par une histoire qu'on se raconte et qu'on peut identifier par le déroulement de circonstances physiques inconfortables, il n'est ni émotionnel, ni mental, ni physique. Fondamentalement, c'est une *résonance*, une empreinte énergétique reçue au cours de l'enfance – une énergie prise au piège dans le circuit d'attente d'une résistance continue.

Vivre dans le temps signifie que notre seule obsession est d'interpréter cette tragédie. À moins d'élever notre conscience du moment présent,

cette obsession reste dissimulée – bien que toute personne qui passe assez de temps en notre compagnie puisse le percevoir. (Sommes-nous toujours les derniers à le voir!)

Identifier notre définition inconsciente de l'amour est difficile puisqu'elle nous accompagne depuis toujours. Elle est imprégnée énergétiquement dans notre corps émotionnel, car elle découle de notre relation avec nos parents, de l'observation de leur relation l'un avec l'autre et de la manière dont ils se comportent vis-à-vis de leurs situations de vie.

Cette observation commence par la perception de ressentis énergétiques, puis elle devient conceptuelle et ensuite circonstancielle. Nous y sommes tellement identifiés que nous ne sommes plus à même de ressentir cette résonance inconfortable. Elle n'existe plus en dehors de nous. Tant que nous nous identifions à tort à notre expérience plutôt qu'à la Présence, nous croyons être cette résonance.

Notre définition *inconsciente* de l'amour diffère de notre définition *adulte* de l'amour. Tandis que nous traversons notre adolescence, le monde extérieur nous impose notre définition adulte de l'amour. Il nous dit que l'amour est tout beau, tout rose et que le mariage, avoir des enfants, est ce qu'il faut pour être «heureux à tout jamais». Cette définition terrestre de l'amour est conditionnelle. À l'opposé, notre définition inconsciente de l'amour est la définition dysfonctionnelle de l'amour que notre enfant intérieur a assimilée – une définition constamment imposée à notre vie d'adulte qui va apparemment à l'encontre de nos meilleures intentions. Alors que notre définition adulte de l'amour est un héritage mental et «une histoire» – un conte de fées –, cette définition enfantine de l'amour est imprimée émotionnellement et est aussi une expérience fondamentalement ressentie à un niveau énergétique.

L'enfant qui est aimé conditionnellement ne se préoccupe pas de ce que le monde croit être l'amour. Jusqu'à ce que cette définition inconsciente de l'amour soit intégrée, peu importe le champagne et les fleurs, la magnifique cérémonie de mariage ou la vie que nous tentons d'établir avec nos enfants, tout cela se termine dans la douleur. Bien que notre définition inconsciente de l'amour s'infilte dans chacun des aspects de notre

vie adulte, elle se révèle le plus clairement dans nos relations intimes. Pourquoi? Parce que, pour nous, le désir d'être aimé inconditionnellement et le désir d'intimité ne font qu'un. Il n'y a pas de doute qu'examiner les retombées des échecs de nos relations intimes s'avère un laboratoire efficace pour découvrir notre définition inconsciente de l'amour. Nous utilisons les conséquences de nos tentatives de relations intimes pour découvrir ce qu'est notre définition inconsciente de l'amour.

Lorsque nos premières relations intimes – celles que nous avons avec nos parents – sont dysfonctionnelles, ce dysfonctionnement se répète et se reflète au sein de toutes nos relations intimes amoureuses.

Tant que nous «vivons dans le temps», aucun amant ne peut combler ce que nous recherchons, basé sur notre définition *adulte* de l'amour. *C'est que tous ces amants n'entrent pas dans notre expérience pour nous donner l'amour inconditionnel tant désiré, mais pour révéler pourquoi nous sommes incapables de manifester une expérience d'amour inconditionnelle envers nous-mêmes.*

En d'autres mots, un amant apparaît afin de nous montrer ce que l'amour *n'est pas*. Ce n'est que lorsque nous vivons dans la conscience du moment présent qu'un amant est un reflet des possibilités de l'amour.

Notre définition inconsciente de l'amour prend un visage différent pour chacun de nous, mais les mécanismes de sa manifestation sont identiques. *Notre définition inconsciente de l'amour est la résonance de la signature émotionnelle que nous avons expérimentée en tant qu'enfants chaque fois que nous avons besoin d'être aimés.* En conséquence, nous recréons inconsciemment la résonance de cette signature émotionnelle chaque fois que nous ressentons le besoin d'être aimés inconditionnellement et chaque fois que nous essayons de manifester de l'amour inconditionnel à une personne particulière.

Tant que nous n'avons pas acquis suffisamment de conscience du moment présent pour percevoir cela dans notre propre expérience de vie, nous avons tendance à ne le reconnaître que chez les autres. Pour cette raison, chaque fois que nous essayons d'avoir une relation amoureuse il nous semble que «l'autre continue à nous faire des choses parce qu'il ne nous

aime pas». Par l'effet miroir du messenger, notre définition inconsciente de l'amour se révèle dans les conditions que l'autre met en place pour être aimé.

La façon dont nos relations intimes débutent suit naturellement les dictats de notre définition adulte de l'amour, c'est-à-dire le « tout beau tout rose », la plus belle facette de nous-mêmes et la promesse de vivre heureux à jamais. À l'opposé, notre définition inconsciente de l'amour s'avère évidente dans les *conséquences* de nos tentatives d'expérimenter l'amour. En d'autres mots, cette définition ne se révèle pas dans la manière dont nos relations intimes *débutent*, mais dans la manière dont elles se *terminent*. Si toutefois nos relations intimes ne se terminent pas, cette définition inconsciente de l'amour se révèle alors dans la façon dont elles se détériorent. Bien sûr, nous percevons ces conséquences comme étant la faute de l'autre.

Aujourd'hui, nous comprenons comment fonctionne l'effet miroir. La personne qui « nous brise le cœur » est *le messenger*. La manière dont nous réagissons émotionnellement contient *le message*. Nous avons maintenant les outils pour intégrer la charge émotionnelle révélée par ce message.

À ce stade du processus, nous sommes prêts à franchir une autre étape vers une intégration plus directe de notre définition inconsciente de l'amour. Pour un enfant, il n'y a pas plus grande blessure que celle de s'ouvrir à l'expérience de l'amour inconditionnel et de recevoir la douleur, le rejet et même l'humiliation à la place. La résonance que nous appelons « le chagrin » est amplifiée lorsque l'enfant entre dans l'âge adulte et voit cette expérience désagréable se répéter encore et encore systématiquement. Comment intégrons-nous ce cycle douloureux inconscient et toutes les conséquences physiques, mentales et émotionnelles que cela entraîne ? Par la perception inconditionnelle des ressentis et en posant les bonnes questions, puis en répondant d'une manière qui crée un impact sur l'origine de ce drame continu. Accéder à cette réalisation est simple à mettre en œuvre. Nous nous demandons comment nous nous sentons lorsque nos

relations intimes se terminent ou se détériorent. Nous nous posons la question suivante : *qu'est-ce que je ressens après?*

Nous poser cette question nous oblige à déplacer notre attention des circonstances physiques qui entourent la façon dont nos relations intimes se sont terminées ou détériorées. Nous détournons notre attention du comportement physique de nos différents partenaires, ainsi que de nous-mêmes. Nous ne recherchons qu'à *ressentir les conséquences*.

Jusqu'à ce que nous entrions dans le processus de la Présence, il est probable que lorsqu'il s'agissait de l'inconfort lié aux retombées des échecs de nos relations intimes, les circonstances physiques de la relation étaient le point de focalisation de notre attention. C'est la raison pour laquelle les diverses relations que nous avons eues dans le passé semblent produire différents résultats. Elles ne sont différentes que par les circonstances physiques et par le contenu des histoires que nous nous racontons à leur sujet. Ce que nous faisons à présent est de placer notre attention sur *ce que nous ressentons après* la fin d'une relation. Où pouvons-nous localiser *maintenant* ce sentiment dans notre corps?

Lorsque nous ressentons directement, par notre perception, les charges émotionnelles liées aux échecs de nos tentatives d'intimité, nous nous trouvons face à face avec notre définition inconsciente de l'amour. L'intégrer exige la méthode déjà utilisée pour intégrer toute charge émotionnelle, soit ressentir sans condition. Cela crée un impact sur les causes, et les conséquences suivent d'elles-mêmes.

On ne doit pas se préoccuper de savoir combien de temps cela prendra pour que cette charge soit intégrée et à quoi notre expérience ressemblera quand elle sera intégrée. Cela prendra le temps qu'il faut. Ressentir cette charge sans condition n'est également pas censé être «l'expérience» ou «une expérience», mais simplement l'utilisation d'un outil. Ressentir cette charge sans condition entraîne des conséquences. Cela permet à toutes sortes d'expériences vécues au quotidien de nous révéler différentes intuitions nécessaires afin d'intégrer cette empreinte.

Une façon de savoir que nous avons commencé l'intégration de notre définition inconsciente de l'amour, c'est *lorsque nous ne recherchons plus*

quelqu'un à l'extérieur afin de nous sentir aimés. Le comportement qui consiste à « rechercher l'amour » n'existe que lorsque nous sommes conduits par une définition inconsciente de l'amour. Une fois que cette charge est intégrée, nous permettons à l'amour de venir à nous de la manière *dont cela s'avère nécessaire.*

L'amour que nous nous offrons à nous-mêmes est suffisant. Si quelqu'un pénètre dans notre espace pour partager ce que nous avons à offrir, c'est alors divin. Avec cet amour, *il s'agit de donner sans condition – et dans le « donner » inconditionnel se trouve le « recevoir ».*

Manipulation

Un garçon naît. La première chose qui se passe est qu'il reçoit le sein de sa mère directement dans le visage. Il tète et reçoit ainsi son alimentation. Après une période relativement courte, le sein lui est enlevé et caché à jamais.

Pauvre petit gars! Sans qu'il puisse consciemment s'en rendre compte, il va passer le restant de sa vie à essayer de retrouver le sein pour téter à nouveau. Chaque femme qu'il rencontre devient une candidate potentielle pour cette réunion désespérément recherchée. En raison de ce dilemme, il est sans cesse affamé et agité.

Un jour, il rencontre une femme avisée qui lui dit : « Je ne suis pas ta mère. Aucune femme ne l'est. Laisse mes seins tranquilles. La source est ta véritable mère. Va chercher le sein de la source et reviens lorsque tu sauras ce que je suis. À ce moment-là seulement, je m'allongerai de nouveau nue dans tes bras. »

Cela le met dans une grande confusion. Jusque-là, il a vécu toute sa vie en supposant qu'il savait ce qu'était l'amour et pourquoi il faisait ce qu'il faisait en ce monde. C'est une révélation choquante : *l'homme manipulé par le sein – manipulation*!*

* Ndé : de l'anglais *man-nipple-nation* – manipulation! Un jeu de mots difficile à rendre en français.

Avec cette révélation, il perçoit clairement que tant qu'il traite les femmes de cette façon – tant qu'il traite qui que ce soit ou quoi que ce soit de la sorte – il n'est rien de plus qu'un « teteur » insatiable.

Jusqu'à ce que nous intégrions notre définition inconsciente de l'amour, nous ne pouvons faire la différence entre un besoin, un vouloir et une nécessité. Sans nous en rendre compte, nous manipulons donc consciemment et inconsciemment chaque expérience dans le but de recréer la résonance de la charge émotionnelle que nous associons à tort à notre définition inconditionnelle de l'amour.

Du point de vue du processus de la Présence :

Un *besoin* est ce qui est absolument nécessaire pour continuer à demeurer dans l'expérience humaine – la nourriture, l'eau, l'oxygène, etc.

Un *vouloir* est ce que nous cherchons afin de nous sentir mieux par rapport à la condition inconfortable liée à notre empreinte. L'intention du vouloir est de diminuer la conscience d'inconfort qui émerge de notre charge émotionnelle, par la sédation ou le contrôle. Puisque le point d'origine de ce comportement est l'inconfort, le résultat inévitable est également l'inconfort.

Une *nécessité* est identifiable du fait que c'est « ce qui se produit ». Les nécessités sont là, que nous le voulions ou pas. Elles sont l'ensemble des aspects de notre expérience mis en place par la Présence et destinés à faciliter notre évolution personnelle. Une nécessité est rarement une expérience voulue, mais lorsque nous y répondons, la conséquence est un épanouissement personnel.

Quand nous sommes guidés par notre définition inconsciente de l'amour, nous ne sommes intéressés que par le *vouloir*. Pour cette raison, nous manipulons toute chose afin d'obtenir ce que nous supposons vouloir. Cependant, peu importe le nombre d'objets que nous voulons et que nous acquérons, ils ne sont jamais suffisants. Notre définition inconsciente de l'amour, qui est par nature *conditionnelle*, ne peut jamais engendrer l'expérience inconditionnelle que nous recherchons. Elle nous prive donc de pouvoir ressentir un jour notre « complétude ». Seule la résonance « d'être dans l'inconditionnel » peut amorcer l'expérience de cette complétude.

Tant que nous manipulons notre expérience, il est difficile de répondre avec maturité à nos besoins. De plus, il est presque impossible pour nous de recevoir avec gratitude ce qui nous est nécessaire, car cela semble sans cesse interférer avec ce que nous voulons obtenir!

En intégrant notre définition inconsciente de l'amour, nous pouvons discerner ce dont nous avons besoin, ce que nous voulons et ce qui nous est nécessaire – et y répondre en conséquence. Ce n'est que lorsque nous avons la capacité d'identifier nos « besoins » comme étant l'alimentation première pour notre corps, et les « nécessités » comme étant l'alimentation première pour le développement de l'âme, que nous pouvons cesser de manipuler notre expérience.

Alors seulement nous reconnaissons la manipulation comme *une tentative de transformer en autre chose ce qui est déjà en train de se produire*. L'intention « d'être avec ce qui est sans condition » permet d'intégrer un comportement manipulateur en révélant la charge imprimée qui l'anime.

Donner inconditionnellement, c'est recevoir

La conséquence de l'empreinte de notre enfance est la suivante : nous nous comportons comme si, pour recevoir quelque chose, nous devons l'obtenir en le prenant à quelqu'un d'autre. La règle que nous adoptons sans nous questionner se résume à « obtenir en prenant, c'est recevoir ».

Toutefois, lorsque nous observons ce comportement à partir de la perspective de l'unité, cela n'a aucun sens. Embrasser une perspective d'unité nécessite la capacité de nous visualiser comme des *cellules uniques au sein du corps de tout ce qui Est*. Cette simple visualisation nous aide à comprendre comment nous sommes tout à la fois des êtres individuels et interdépendants. Si nous considérons notre expérience comme étant le champ unifié de la Présence qui nous est commune, advenant le cas où l'une des cellules obtient ce qui lui est nécessaire en le prenant à une autre, toute personne se trouvant au cœur de l'ensemble de l'expérience est per-

dante. Cela déclenche un inconfort au sein de l'organisme dans l'ensemble du champ unifié.

Obtenir quelque chose de ce monde en le prenant à quelqu'un d'autre manifeste le reflet d'un manque existant dans notre expérience en ce monde. Comment l'harmonie peut-elle un jour être rétablie en «prenant pour obtenir»? Cette mentalité d'obtenir en prenant *ne fait que manifester un manque*. Intégrer ce manque nécessite de se placer devant un miroir et d'agir comme si nous prenions quelque chose à ce qui est reflété. À mesure que nous faisons cet exercice, observons alors la manière dont simultanément le reflet «prend pour obtenir» quelque chose de *nous*.

Même si cet exercice peut être visualisé mentalement sans miroir, il est nécessaire que nous le fassions devant un miroir afin que notre situation puisse être appréhendée par notre enfant intérieur. Cela ne prend qu'un instant – un instant qui, lorsqu'il est intégré, modifie la qualité de toute notre expérience de vie.

S'il vous plaît, placez-vous devant un miroir, faites cet exercice, et observez. Placez-vous devant le miroir et comportez-vous comme si vous tentiez d'obtenir quelque chose du reflet en le lui prenant. Vous verrez clairement qu'«obtenir en prenant» est la cause de notre expérience du manque.

Lorsque nous ressentons le manque dans n'importe quel aspect de notre expérience, c'est que d'une manière ou d'une autre nous essayons d'obtenir ce que nous voulons en enlevant aux autres ce que nous percevons au fond de nous comme étant ce qui nous manque.

Ceci est une prise de conscience importante à assimiler : notre vouloir, qui est dirigé par notre charge émotionnelle non intégrée, nous amène à croire que ce que nous cherchons pour être satisfaits est quelque chose de solide et de tangible – de l'argent, une voiture, une nouvelle maison, un poste professionnel. Mais ce ne l'est pas. Ce n'est jamais la «chose» que nous recherchons vraiment; c'est plutôt *la résonance associée au fait de posséder cette chose*.

Chacun se pose donc la question : «Quelle est la résonance associée au fait d'obtenir ce que je veux?» Puis, au lieu de courir après cette chose,

nous nous offrons cette résonance en la ressentant *maintenant*. Nous ressentons cette résonance sans condition.

Nous faisons cet exercice chaque fois que nous prenons conscience d'entrer à nouveau dans l'expérience du vouloir. Apprendre à nous nourrir des résonances que nous recherchons par notre vouloir continu diminue progressivement notre mentalité qui est d'« obtenir en prenant ».

Au lieu d'essayer d'obtenir ce qui semble nous manquer, si nous commençons par nous le donner à nous-mêmes sans condition en ressentant la résonance qui lui est associée, notre sentiment de manque diminue alors sensiblement. Le manque est une résonance qui surgit parce que nous n'avons pas la capacité de nous nourrir émotionnellement. Cette résonance se manifeste alors par des histoires mentales et des circonstances physiques.

Par exemple, si une autre personne occupe un certain poste dans notre milieu professionnel et que nous le voulons, notre résonance se situe peut-être dans le fait de croire que nous pouvons obtenir ce poste en le lui prenant. Cela correspond peut-être à notre sentiment de *réussite*. Notre tâche est donc de nous nourrir de la résonance que nous associons à la réussite en la ressentant *dans le moment présent*.

Pour ce faire, nous nous posons la question suivante :

Quel est aujourd'hui mon sentiment à propos de la réussite ?

Nous permettons ensuite à la résonance associée à la réussite d'émerger en nous, sans y placer aucune condition. Puisque ressentir cette résonance sans condition est lié à une cause, cela a des conséquences sur le déroulement de notre expérience de vie. Ces conséquences nous offrent l'expérience dont nous avons besoin pour réussir avec authenticité, ce qui est extrêmement différent d'essayer de réussir en s'appropriant le succès de quelqu'un d'autre.

Une fois que nous sommes capables de nous nourrir de la résonance que nous associons à la réussite, nous sommes en mesure d'interagir avec les autres d'une manière qui leur permet de sentir qu'ils ont réussi, sans poser aucune condition sur notre intention de le faire.

La magie opère alors vraiment !

En nourrissant les autres avec cette résonance, en reconnaissant leur réussite sans poser aucune condition sur eux, nous nous éveillons à une autre prise de conscience puissante : *donner inconditionnellement, c'est recevoir.*

En utilisant à nouveau le miroir, nous pouvons observer comment cela fonctionne. Retournez à nouveau devant le miroir et tendez quelque chose à votre reflet. Remarquez comment votre reflet vous tend de même quelque chose. Cela démontre bien que donner, c'est recevoir. Il est cependant essentiel de réaliser que la clé pour enclencher cette relation du *donner* et du *recevoir* au sein du champ unifié se résume à un seul mot : *inconditionnel.*

« Donner, c'est recevoir » est la fréquence énergétique sur laquelle le champ unifié que nous appelons l'univers est aligné. Toutefois, *là où se produit le donner n'est pas nécessairement là où le recevoir se manifestera.* Puisque nous évoluons dans un champ unifié, ce que nous recevons en conséquence de nos dons inconditionnels peut nous revenir de *n'importe où.*

Lorsque nous croyons que le *recevoir* doit se faire exactement de la façon dont nous avons donné, c'est que la manipulation est toujours présente dans notre don. Une telle manipulation est ce qui transforme le « donner » en « prendre » et le « recevoir » en « obtenir ».

Apprendre à offrir inconditionnellement la résonance de ce que nous recherchons pour nous-mêmes, puis développer la capacité de transmettre la perception de cette résonance à quelqu'un d'autre sans condition, est la clé de l'abondance illimitée.

L'abondance illimitée, c'est le fait de *pouvoir recevoir tout ce dont nous avons besoin* au moment où nous en avons besoin. Ce n'est pas obtenir ce que nous voulons quand nous le voulons. Cela n'a rien à voir avec la satisfaction de nos désirs et de leurs conditions. Nos « vœux » sont tous conditionnels. Voilà pourquoi la résonance de la charge émotionnelle qui anime notre vouloir doit être intégrée avant que nous puissions expérimenter l'abondance illimitée. Vouloir – ainsi que le comportement qui est d'« obtenir en prenant » – entraîne le manque, pas l'abondance.

Nous libérer du manque et entrer dans l'abondance illimitée commence lorsque nous nous offrons à nous-mêmes inconditionnellement ce que nous avons recherché chez les autres : *l'attention inconditionnelle*.

L'amour est tout. C'est pourquoi l'intégration de notre définition inconsciente de l'amour est la clé pour débloquer à la fois la prise de conscience et l'expérience de ce qu'est vraiment l'abondance illimitée.

Notre expérience est nécessaire exactement de la manière dont elle se déroule – peu importe comment elle nous apparaît. Si elle se produit, c'est qu'elle est nécessaire. Notre tâche est de répondre à ce qui nous arrive comme étant quelque chose de valable, au lieu d'y réagir. Par une réponse inconditionnelle, nous intégrons. Par une réaction conditionnelle, nous désintégrons.

Répondre inconditionnellement à notre expérience actuelle est simple. Nous sommes présents à ce qui nous arrive grâce à la perception de nos ressentis. Nous ressentons la résonance de ce qui nous arrive en partant de la perspective que cela nous est nécessaire et, par conséquent, valable. Nous le ressentons *sans y ajouter de conditions*.

Il ne s'agit pas de guérir, de comprendre, de corriger, voire de transformer notre expérience. Nous la ressentons inconditionnellement *puisqu'elle est en train de se produire*. Notre ressenti à cet égard n'est pas lié à des attentes.

Au départ, cela peut s'avérer difficile. C'est uniquement parce que nous sommes dépendants du fait de réagir à notre expérience et que nous manipulons systématiquement cette expérience pour qu'elle devienne ce que nous voulons en obtenir – ce que nous voulons qu'elle soit. L'intégration de notre définition inconsciente de l'amour commence dès l'instant où nous cessons cette manipulation. Elle cesse au moment où nous nous autorisons à recevoir ce qui nous arrive comme quelque chose de nécessaire, en le ressentant sans condition. Voilà, en pratique, ce que signifie « nous aimer inconditionnellement ».

Nous aimer inconditionnellement, c'est embrasser le ressenti de notre expérience à chaque moment. C'est aussi reconnaître que cette expérience est à la fois valable et nécessaire, sans juger ce qui s'y déroule ni ce qui

nous arrive. Ce n'est que lorsque nous sommes en mesure d'être présents de cette façon aux ressentis de notre expérience que nous avons la capacité d'être présents de cette façon aux autres et aux expériences qu'ils doivent traverser.

Il n'y a rien à *obtenir* du monde extérieur. Nous sommes venus en ce monde en ne possédant rien et nous partirons ainsi. C'est la preuve que cette mentalité qui consiste à «obtenir en prenant» ne fait pas partie de notre raison d'être ici.

Il n'y a pas non plus d'amour à *obtenir* dans le monde extérieur. Le monde est aussi neutre qu'un miroir. Nous y percevons ce que nous plaçons devant lui. Avec l'intégration, nous comprenons qu'il n'y a rien à *obtenir* dans ce monde. C'est plutôt que *nous sommes venus ici pour poser de l'amour inconditionnel au cœur de notre expérience en ce monde*. Nous traversons alors un pont et entrons dans une expérience où nous recevons continuellement tout ce dont nous avons besoin et qui nous est nécessaire.

Le *message* que tentent de nous transmettre nos parents, les membres de notre famille ainsi que ceux qui apportent toute forme d'intimité au sein de notre expérience est de nous offrir à nous-mêmes ce que nous avons à tort recherché chez les autres. Il n'a jamais été de leur responsabilité d'apporter l'amour inconditionnel au sein de *notre* expérience, et cela ne le sera jamais. Leur seule responsabilité est de nous refléter ce que nous posons comme conditions par rapport à l'amour que nous avons pour eux. Nous sommes venus surmonter ces conditions imposées dans notre corps émotionnel pendant notre enfance, car elles nous empêchent d'expérimenter l'amour inconditionnel. C'est la raison de notre incarnation dans cette vie.

Dès l'instant où nous prenons des mesures pour intégrer la résonance inconfortable, nous commençons à percevoir nos parents, notre famille et nos êtres chers du passé sous un jour nouveau. Le voile que l'état de notre charge émotionnelle projette sur eux se lève, et nous les percevons «à la lumière» de ce qu'ils sont vraiment. Ces êtres nous ont assez aimés pour assumer les rôles douloureux de refléter notre charge émotionnelle non intégrée, et ce, afin que nous puissions avoir la possibilité de la percevoir,

de la *ressentir* inconditionnellement et de l'intégrer. Et nous pouvons uniquement la percevoir lorsqu'elle se manifeste sous la forme d'un drame extérieur. Dès l'instant où nous prenons les mesures nécessaires pour intégrer cette charge émotionnelle, cette pièce tragique qui se joue devant nous dans « le temps » n'est plus nécessaire.

C'est nous qui ne savons pas voir. Les acteurs (les messagers), qu'ils en soient conscients ou non, ont nos meilleurs intérêts à cœur, car derrière l'apparence de surface de leurs rôles se trouve l'énergie inconditionnelle d'amour de notre Présence commune. Elle fait tout en son pouvoir pour nous éveiller aussi doucement que possible, sans nous priver de notre responsabilité inhérente. La Présence sait que la liberté sans responsabilités n'est pas du tout la liberté. Comment pouvons-nous être libres si nous sommes incapables de répondre consciemment à chaque instant ?

Il ne s'agit pas du libre arbitre de *faire* et d'*obtenir* exactement ce que nous voulons, mais d'avoir la capacité de répondre consciemment à ce qui est nécessaire. Lorsque nous nous débattons pour abandonner les conditionnements de nos empreintes, les anges qui viennent nous libérer se transforment en démons. Mais dès le moment où nous répondons consciemment et pénétrons ainsi dans la conscience du moment présent, ces démons se transforment de nouveau et deviennent les anges qu'ils sont en vérité. Ils sont nos frères et sœurs, travaillant avec nous afin d'établir l'harmonie consciente de l'ensemble. Cette harmonie naît de la conscience de la responsabilité, et avec cette conscience, notre peur, notre colère et notre douleur commencent leur intégration.

L'une des raisons pour lesquelles nous avons cette vie à vivre est justement pour découvrir ce que signifie aimer inconditionnellement. Expérimenter notre vie par l'entremise de nos ressentis, sans y poser aucune condition, c'est faire preuve d'amour inconditionnel envers nous-mêmes. En accomplissant cela pour nous, nous développons la capacité de le faire pour tout le monde.

VOILÀ QUI CONCLUT LA NEUVIÈME SEMAINE.

Dixième semaine

Notre réponse consciente pour les sept prochains jours est :

« J'APPRÉCIE CE QUE JE SUIS. »

Entrer consciemment dans le champ unifié

LA CAUSE ET L'EFFET DÉCLARENT que « ce qu'on cherche, on le trouve » et « ce qu'on demande, on le reçoit ». La conséquence automatique et infallible est que nous trouvons toujours ce que nous recherchons et que les expériences faites à chaque instant sont exactement celles que nous avons demandées.

Cela signifie que notre vie et la manière dont nous l'expérimentons sont des réponses continues aux questions posées ainsi que des révélations continues de ce que nous recherchons. Cela peut être difficile à reconnaître, car en grande partie notre recherche et nos questionnements se font de manière inconsciente. Ils sont conduits par la charge émotionnelle imprimée dans notre champ d'énergie lorsque nous étions enfants.

Si nous avons la possibilité de regarder à l'intérieur et de ressentir toute la charge imprégnant notre condition actuelle, nous nous rendrions compte que notre vie extérieure correspond avec précision à toute la résonance émanant des facettes émotionnelles, mentales et physiques de notre vie. Pour cette raison, chaque fois que l'harmonie est absente de la qualité de notre expérience, il est de notre responsabilité d'intégrer la condition

imprégnée qui en est l'origine. Personne ne peut faire cela pour nous. Le libre arbitre, c'est avoir la capacité de le faire pour soi.

Un des grands bénéfices du processus de la Présence est de nous donner l'occasion *de vivre notre raison d'être* à même le champ unifié de l'expérience humaine. Voyons comment cela peut être mis en pratique dans notre quotidien.

Tout d'abord, il faut savoir qu'un vide existe entre nous et tout autre être humain : c'est l'espace que nous percevons entre nous. Ce vide semble réel du fait de notre corps physique. C'est dans ce vide entre les autres et nous-mêmes que le monde se manifeste. Notre monde est ce vide.

Puisque notre corps physique nous amène à croire que ce vide est réel, cela nous convainc qu'une séparation existe bel et bien entre nous. Puis, cela nous amène à croire également que notre corps est séparé du corps des autres et que nous possédons donc nos propres sensations physiques. Ensuite vient la croyance que nous possédons notre propre corps mental et donc nos propres pensées. Enfin, nous finissons par croire que nous possédons non seulement notre propre cœur, et donc nos propres états de perception, mais aussi notre propre corps vibratoire et donc nos propres intuitions et révélations vibratoires.

Cette perception de séparation nous dit que lorsque nous ne sommes pas en présence d'un autre humain, nous sommes complètement seuls. Posséder un corps physique signifie que nous sommes totalement seuls dans le champ unifié.

Toutefois, nous faisons tous des expériences qui prouvent le contraire. Appelons-les des « expériences d'unité ». Nous avons vu des personnes se blesser et nous avons ressenti immédiatement leur douleur dans notre propre corps physique. Nous avons pensé à quelqu'un, puis nous l'avons croisé peu de temps après ou nous avons reçu un coup de fil de sa part. Il se peut aussi que nous ayons déjà « senti » quelque chose derrière nous et qu'en nous retournant nous ayons découvert que quelqu'un nous observait. Et qui, un jour, n'a pas fait l'expérience de vouloir à un certain moment exprimer sa pensée puis entendre une personne juste à côté la verbaliser parfaitement ? Ou encore, nous avons été sur le point de confier

à une personne nos ressentis, mais celle-ci nous a devancés en nous révélant qu'elle aussi vivait la même expérience émotionnelle que nous. Et enfin, nous avons eu aussi des intuitions et des révélations vibratoires, nous croyant seuls à les ressentir, mais d'autres ont dit avoir reçu la même intuition ou la même révélation.

Nous pouvons accoler bien des étiquettes à ces expériences d'unité : «être psychique», «transfert», «intuition», «empathie», «télépathie», ou la conséquence «être sensitif», mais ces étiquettes n'ont pas d'importance. Ce qui importe, c'est d'ajuster notre perception de la «réalité» avec l'évidence continuellement placée devant nous grâce à de telles expériences d'unité. L'évidence inhérente à ces expériences d'unité révèle que :

- Nos corps physiques, bien qu'ils apparaissent séparés, ne le sont pas. Ils sont intimement et énergétiquement connectés les uns aux autres.
- Notre corps mental n'est pas le cerveau physique dans notre tête. Ses capacités s'étendent au-delà des limites de notre corps physique, quelle que soit la distance à laquelle nous émettons nos pensées.
- Nos expériences émotionnelles ne se limitent pas uniquement à nous. Nous les partageons avec tout ce qui nous entoure.
- Notre conscience vibratoire qui se déploie constamment n'est pas personnelle ni exclusive. Elle est universelle et inclusive.

Malgré ces expériences d'unité évidentes – que le corps mental rejette aussi vite que possible –, notre incapacité à communiquer clairement ce qui nous arrive a pour conséquence que nous continuons à croire que notre expérience est séparée de celle des autres. Nous ne réalisons pas encore qu'en expliquant aux autres ce que nous vivons, nous exprimons mutuellement toujours une même expérience. Nous n'en avons pas conscience, car nous sommes focalisés sur notre interprétation personnelle

de l'expérience que nous vivons – notre histoire mentale – et non pas sur la résonance de l'expérience elle-même.

Dès l'instant où nous interprétons mentalement une expérience, nous la personnalisons et, ce faisant, nous la transformons en un incident individuel et donc séparé, et apparemment distinct et isolé. Lorsque les autres ne peuvent comprendre ou se connecter à ce que nous essayons de leur communiquer, nous ressentons un sentiment de séparation et d'isolement. Cela renforce l'illusion que nous sommes séparés des autres et que nous vivons donc « notre propre expérience ».

Chaque fois que nous essayons de nous communiquer mutuellement notre expérience physique, mentale ou émotionnelle, nous sommes trop focalisés sur ce que notre expérience *signifie* et pas assez sur ce qui se passe en nous en ce qui a trait à la pure perception de nos ressentis.

En raison de nos différents systèmes de croyances – qui sont nos histoires mentales concernant la nature de l'expérience –, un événement spécifique signifiera différentes choses pour différentes personnes. Puisque nos croyances nous entraînent à voir ce que nous recherchons, nous modelons l'interprétation de ce que nous expérimentons afin qu'elle confirme la véracité de ce que nous croyons.

Si ce qui se manifeste devant nous ne correspond pas à notre histoire mentale personnelle de ce que nous considérons comme possible, nous trouvons le moyen de donner une explication convaincante. C'est l'équivalent de *ne rien voir du tout*. Le corps mental trouve sans cesse une explication aux expériences d'unité parce que celles-ci ne correspondent pas à notre histoire collective actuelle, qui nous dit que notre corps physique nous sépare des autres.

Cela n'a aucun sens d'entrer dans un débat, d'avoir une discussion pour savoir si nous sommes dans l'unité ou non puisque – en accord avec nos histoires personnelles – ce que signifie « être dans l'unité » diffère d'une personne à l'autre. Il est donc plus productif d'ignorer ce que nous *pensons* du fait d'être dans l'unité, et de nous focaliser sur ce que nos expériences de l'unité nous révèlent déjà. Laissons notre expérience en être la preuve. Laissons notre expérience nous enseigner. Permettons-

nous d'embrasser notre expérience comme étant quelque chose de valable.

Si nous pensons à une personne et qu'au même moment celle-ci nous téléphone, pourquoi continuons-nous à nous comporter comme si nous étions séparés d'elle ? Cette preuve n'est-elle pas suffisante ?

Tandis que nous abordons à présent consciemment l'expérience de l'unité – qui est la connexion intime de la Présence existant à l'intérieur de chacun de nous et de toute forme de vie –, nous nous souvenons également dans quelle mesure nos perceptions sont toujours asservies inconsciemment par les vieilles empreintes qui nous ont été transmises par les générations passées. Ces empreintes se traduisent mentalement en croyances millénaires alimentant une conscience de séparation. Dès l'instant où nous sommes entrés dans notre expérience actuelle, nous avons hérité de ces vieilles empreintes par nos parents – tout comme ils ont hérité des leurs par leurs propres parents.

Commençons par reconnaître que par leur nature même ces vieilles empreintes, et les croyances qu'elles engendrent concernant la manière dont ce monde fonctionne, sont dépassées. Même si elles sont familières et donc confortables pour le corps mental, elles s'avèrent inefficaces. Nous pouvons reconnaître qu'elles nous ont servi à un moment donné de notre évolution, mais que cela n'est plus le cas. À présent, elles nous limitent et elles maintiennent l'illusion que nous sommes seuls, séparés les uns des autres, et qu'il nous faut « aller chercher à l'extérieur ce qui nous appartient », ou bien nous en passer.

Ces empreintes et les systèmes de croyances obsolètes qu'elles soutiennent sont les fondements d'une grande partie des souffrances actuelles de notre espèce. Par la séparation, la ségrégation, le racisme, le nationalisme et la conscience de classe qu'ils encouragent, ces empreintes et leurs systèmes de croyances sont depuis des millénaires les fondements de la peur, de la colère et du chagrin. Avec l'évidence de nos expériences actuelles d'unité, maintenir la perception que nous sommes séparés les uns des autres à quelque niveau que ce soit est pure folie. C'est du déni et une illusion. C'est croire que la Terre est plate

alors que nous pouvons clairement percevoir la courbe de l'horizon dégagé.

Un moyen efficace et rapide de mettre à jour notre perception, afin de nous adapter au fait d'être dans l'unité, est d'inviter délibérément ce paradigme unifié à inonder notre conscience. Nous amorçons la mise à jour de notre perception par l'expérience en choisissant désormais *de nous comporter comme si nous étions UN avec toute vie qui nous entoure*. Dans le même temps, nous accueillons quotidiennement les événements qui soutiennent l'impact du paradigme d'unité sur notre expérience personnelle.

Demander et recevoir. Nous activons cela par le système de causes et d'effets, en recherchant dans nos expériences la preuve que nous sommes chacun un corps unifié, une matrice mentale unifiée, un cœur unifié et un champ vibratoire unifié. En cherchant cette preuve de façon consciente, il est possible de la percevoir, car ce système de causes et d'effets affirme que nous percevons ce que nous recherchons.

Chercher et trouver. Toutes ces demandes et ces recherches reposent sur un seul accord passé avec nous-mêmes : *lorsque la preuve par l'expérience est placée devant nous, nous ne permettons pas à notre corps mental de la minimiser par une explication logique.*

Le meilleur moyen d'être sûrs que cela n'arrive pas est d'appliquer la méthode qui est de *contenir l'information*. Si, dans nos rencontres quotidiennes, la preuve de notre paradigme d'unité se présente, nous résistons à la tentation de la révéler ou de l'expliquer aux autres. Une telle révélation cache non seulement un désir de reconnaissance, mais une confirmation que ce qui nous arrive est valable. Personne ne pourra jamais confirmer notre expérience personnelle du champ unifié. Le simple fait de l'expliquer est une déclaration immédiate de séparation. Dès l'instant où nous expliquons à quelqu'un d'autre que nous sommes dans l'unité, nous passons du stade d'être un à celui d'être deux. L'explication d'une expérience d'unité entre deux personnes nécessite une conscience de séparation et la renforce.

L'accord ou le désaccord d'une autre personne n'a rien à voir avec la validité de ce que nous expérimentons.

Lorsque nous ne tentons pas d'expliquer ces expériences d'unité aux autres, elles ne peuvent être minimisées. Lorsque nous faisons une expérience d'unité et qu'elle est contenue, elle est assimilée. Le bénéfice ressenti lorsque ces expériences sont contenues en notre for intérieur est que notre foi dans le paradigme d'unité grandit jusqu'à devenir une « connaissance ». Puis, cette connaissance imprègne notre conscience et notre comportement en dépit de ce que les vieilles empreintes du monde propagent. La foi n'a pas besoin d'un soutien extérieur ; seule la croyance en a besoin.

Toute personne qui nous dit que « nous sommes UN » s'exprime à partir d'un point de conscience séparé. Le véritable ressenti *d'être dans l'unité* s'étend naturellement jusque dans nos comportements. Ce n'est pas quelque chose dont nous pouvons parler, discuter ou débattre pour en rechercher la validation.

Après avoir accepté de contenir et d'assimiler notre expérience, nous pouvons alors accélérer le processus en invitant ce paradigme unifié à inonder notre conscience. Nous réalisons cela en faisant un pas dynamique en avant vers la confirmation de ce paradigme. Nous choisissons de vivre ainsi délibérément. Accomplir cela est simple. C'est vers cet accomplissement que nous guide le processus de la Présence. C'est l'invitation inhérente à l'expérimentation de la Présence, car être dans l'unité appartient à la conscience du moment présent. L'unification avec toutes les formes de vie n'est possible que dans le présent, qui est le champ unifié.

Dirigeons maintenant notre attention sur le vide que nous percevons entre nous – le vide dans lequel le monde existe. Dans ce vide, il y a des choses, beaucoup de choses. Nous savons ce que sont ces choses puisque nous sommes d'accord sur les noms que nous donnons à chaque élément.

Par exemple, lorsque nous plaçons un stylo dans le vide qui nous sépare, chacun sait de quoi il s'agit parce que nous sommes tous d'accord quant au nom que nous donnons à cet objet particulier et quant à son rôle. Grâce à cet accord, nous pouvons donc dire : « S'il te plaît, passe-moi le stylo » ou « S'il te plaît donne-moi de l'encre pour remplir la cartouche de mon stylo ». Du fait de notre accord sur ce qu'est un stylo, nous nous comprenons les uns les autres sans qu'une discussion soit nécessaire. C'est

ainsi parce qu'aucun débat n'est nécessaire à propos de ce qu'est un stylo et de son utilité.

Telle est la nature de tous les objets que l'on trouve dans le vide existant entre nous – ils ont tous un nom et une utilité. Il existe un accord quasi général sur les noms donnés aux différentes choses qui apparaissent dans le vide existant entre nous. Les noms sont susceptibles de changer si la personne qui se sert de l'objet parle une autre langue, mais à part la traduction, nous sommes généralement d'accord avec le fait qu'un stylo est un stylo, qu'une voiture est une voiture et qu'une maison est une maison.

Quand une différence d'opinions survient – où la signification de l'objet devient utile dans l'expérience de l'utilisateur et qu'une discussion, un débat et d'éventuels malentendus peuvent se manifester –, c'est par rapport à la nature de sa signification. Le stylo lui-même est neutre comme tous les objets du vide existant entre nous. En soi, il n'a pas d'utilité et donc pas de signification. C'est l'utilisateur qui lui donne un sens et un but, et c'est alors que l'expérience est partagée ou séparée.

Par exemple, un stylo peut servir à écrire une lettre d'amour ou à signer une déclaration de guerre. Le stylo en lui-même n'est pas alimenté par l'amour ou la haine, mais utilisé pour réaliser ces actions. Que nous soyons favorables à l'amour ou à la haine détermine le fait que nous partageons ou non l'expérience de la personne utilisant le stylo. Le stylo est là pour faciliter l'expérience.

En continuant en ce sens, nous sommes invités à suspendre nos croyances concernant la séparation afin d'examiner la situation délicate dans laquelle cette idée de division nous a placés. Nous pouvons facilement accepter qu'il y ait un vide entre les autres humains et nous-mêmes. Nous pouvons également accepter que ce soit dans ce vide qu'existe le monde que nous connaissons. Le processus de la Présence nous invite à considérer que ce vide entre nous – celui dans lequel le monde existe, que nous avons nommé et auquel nous avons donné une raison d'être – est la frontière entre nous et notre expérience de notre Présence commune.

En d'autres termes, il nous est demandé de considérer que la distance que nous percevons entre tout autre être humain ou créature vivante et

nous-mêmes est la distance exacte entre nous et notre expérience de la Présence. Dans un même temps, nous sommes invités à considérer qu'à tout moment l'importance que nous accordons à ce vide est ce qui nous empêche de réaliser que c'est toujours la Présence qui nous regarde directement depuis l'autre côté du vide.

Il est bénéfique de relire lentement le paragraphe ci-dessus avec l'intention de permettre à notre cœur d'en ressentir et d'en assimiler les mots.

Le processus de la Présence nous invite à percevoir que ce vide existant entre nous – ce monde que nous avons créé – est un voile plus mince que l'aile d'un papillon et plus transparent qu'un souffle d'air. Mais en raison de l'importance que nous accordons aux objets qui se trouvent dans ce vide, et de la signification et du but que nous leur assignons, nous oublions comment percevoir ce qui est authentique. Nous oublions de regarder au-delà du vide et de reconnaître ce qui ne change jamais.

Tous les éléments du vide changent sans cesse. Par conséquent, le vide et tout ce qu'il contient ne peuvent être définis comme ayant une réalité durable. Lorsque, grâce au développement de la perception de nos ressentis, nous nous rappelons comment percevoir ce qui est authentique et éternel, nous prenons conscience que la Présence, qui nous regarde attentivement depuis l'autre côté du vide, est toujours la même.

En ne nous engageant que dans ce qui est inauthentique – le vide et ses composants –, nous nous focalisons sur l'expression de la Présence, non pas sur la Présence elle-même.

Pour aller au-delà du vide, il est nécessaire de nous rappeler comment percevoir la subtilité de la trinité qui constitue la structure de notre expérience humaine transitoire. Nous devons nous entraîner à ne pas accorder, à aucun moment, une trop grande importance au comportement et à l'apparence de l'expression de la Présence ou encore aux circonstances qu'elle place devant nous. Pourquoi? Parce que ces aspects de la Présence sont en constante évolution et ne sont donc pas authentiques. Ils ne concernent pas la cause et ne peuvent donc être perçus comme tels. Ils font partie du voile de l'illusion entre nous et ce qui est à jamais immuable. Lorsque, grâce à la perception des ressentis, nous regardons à travers le vide et per-

cevons ce qui existe au-delà de ces expressions changeantes, nous réalisons que c'est toujours la même Présence qui est devant nous. Il n'y a qu'une Présence. Une Présence commune. C'est nous, dans l'unité.

Tant que notre charge émotionnelle reste non intégrée et que la perception de nos ressentis demeure donc non développée, nous croyons automatiquement à l'histoire mentale selon laquelle notre comportement, notre apparence et nos circonstances de vie représentent notre véritable identité. Nous créons à tort le même scénario en ce qui concerne les autres.

Tant que nous n'avons pas la capacité d'exercer la perception de nos ressentis pour nous connecter à la Présence qui est là, en nous, nous essayons d'établir cette connexion avec la Présence qui se trouve chez les autres. Par conséquent, nous passons à côté du fait que nous sommes un seul corps, une seule matrice mentale, un seul cœur et une seule essence vibratoire. Heureusement, le choix de démanteler cette illusion ne nécessite que l'intention.

À tout moment, deux options s'offrent à nous :

- *soit nous creusons le vide qui est entre nous en vivant selon nos anciennes empreintes ;*
- *soit nous le comblons en nous ouvrant aux possibilités illimitées d'être la Présence unifiée.*

On peut valoriser le vide, ou la Présence de l'autre côté du vide. C'est aussi simple, évident et facile que cela. Ce choix nous appartient.

Par exemple, lorsque nous payons nos courses, nous nous concentrons soit sur les articles achetés, soit sur la caissière qui encaisse notre argent. Ensuite, nous pouvons nous plaindre du prix des produits ou saluer chaleureusement la caissière. Nous pouvons également nous préoccuper de savoir si nous avons acheté tous les ingrédients nécessaires pour notre dîner ou demander à la caissière comment s'est passé son week-end.

Nous pouvons donc creuser le vide en nous focalisant sur les éléments qu'il contient ou combler ce vide en reconnaissant la Présence de l'autre

côté de celui-ci. C'est aussi simple, évident et facile que cela. Ce choix nous appartient.

Lorsque nous nous concentrons uniquement sur les choses de la vie – le monde que nous avons construit entre nous –, le vide se creuse. Lorsque nous nous concentrons sur la Présence de l'autre côté du vide, celui-ci est comblé. Chaque rencontre humaine permet soit de creuser le vide, soit de le combler.

Creuser le vide est une réaction face à la vie, alors que le combler est une réponse.

Chaque moment que nous traversons nous permet de maintenir le voile de la séparation ou de nous en séparer au nom de notre Présence unifiée et commune.

Creuser ou combler le vide n'est pas «un agissement», mais un état d'être. Il n'y a pas de temps, de lieu, de travail spécifiques qui rendent possible ou impossible le fait de creuser ou de combler le vide. C'est un point de vue qui reconnaît «le point sacré qui réside en nous»*. Cela se vit à partir du cœur. C'est un niveau de conscience consciemment choisi qui ne nécessite que la conscience du moment présent.

Notre interaction et notre relation avec les éléments du vide déterminent également si nous creusons ou comblons le vide. Nous pouvons utiliser ces éléments pour servir l'un ou l'autre de ces objectifs, car les éléments n'ont pas de but inhérent propre. Nous pouvons convenir que tout ce que renferme le vide que nous appelons «le monde» est neutre, car c'est le cas. Une bombe est un assemblage de choses jusqu'à ce que nous lui assignions son objectif. Une rose est juste une fleur parmi bien d'autres jusqu'à ce que nous l'offrions à une personne que nous aimons. Nous pouvons nous entendre sur le fait que les éléments sont neutres, car c'est l'utilisateur qui apporte signification et raison d'être aux éléments du vide. L'utilisateur décide si un stylo écrit des lettres d'amour ou de haine. Lorsque nous écrivons des lettres d'amour, nous comblons le vide. Lorsque nous écrivons des courriels de haine, nous creusons le vide. Ce choix est le nôtre et notre

* Ndt : L'auteur fait un jeu de mots phonétique entre *sacred point of view* et *sacred point of you*.

expérience de vie continue est une conséquence des choix que nous faisons et de l'intention que nous mettons en place. C'est aussi simple, évident et facile que cela.

Vivre sa raison d'être

Lorsque certains d'entre nous entrent dans le processus de la Présence, l'une de leurs intentions peut être de découvrir leur raison d'être dans la vie. Il est possible que nous croyions devoir «faire quelque chose», que si nous arrivons à comprendre ce que nous sommes censés faire – ce que sont notre vocation et notre don particuliers –, nous connaîtrons l'équilibre, l'harmonie et l'épanouissement. Il est possible que nous croyions que d'être en paix dans la vie dépend de la découverte de notre raison d'être.

L'idée que la raison d'être de notre vie puisse se trouver dans quelque chose que nous sommes censés faire est un malentendu qui provient de l'enfance. C'est un malentendu transmis comme partie intégrante des anciens systèmes de croyances énergétiquement imprimés en nous par les générations précédentes. La cause à l'origine de ce malentendu est simple.

Puisque nous ne sommes pas aimés pour ce que nous sommes déjà – chacun de nous étant une expression unique de la Présence –, nous essayons de comprendre ce que nous devons faire pour devenir dignes de l'amour inconditionnel.

Comme nous n'avons pas connu l'amour inconditionnel en tant qu'enfants, petit à petit nous commençons à ressentir de l'inconfort en nous. Nous sommes mal à l'aise, ce qui déclenche une série de conséquences dans lesquelles nous recherchons ce qui nous permettrait d'être en paix avec ce que nous sommes déjà. Puisque nous ne sommes pas acceptés pour ce que nous sommes déjà, nous tournons notre attention vers l'extérieur, loin de notre authentique Présence. Nous cherchons ce que nous sommes censés être.

Quand nous sommes enfants, nos parents nous demandent ce que nous voulons être quand nous serons grands. Cette question nie la validité

de tout ce que nous sommes déjà. De ce fait, nous nous comportons comme si construire une vie autour de la « bonne » réponse nous offrira l'amour inconditionnel que nous n'avons pas reçu jusque-là.

Cette quête met en mouvement des « agissements » continuels qui deviennent notre expérience de vie adulte. Nous essayons de prouver que nous sommes dignes d'être en vie, en réussissant ou en échouant. Même si nous sommes déjà en vie, nous partons en quête d'un but qui va nous permettre de « gagner notre vie ».

Ce que nous essayons de faire, c'est de « gagner de l'amour ».

La conséquence de ce comportement réactif est le mal-être, la confusion, la séparation, le manque et l'ensemble des déséquilibres qui découlent de la trinité de la peur, de la colère et du chagrin. Notre expérience de vie devient alors une quête empoisonnée continue en vue de trouver une signification et une raison d'être à tout ce que nous *faisons*.

Puisque nous n'accordons aucune importance à ce que nous sommes déjà – une expression unique de notre Présence commune –, nous essayons de trouver un sens à notre vie par nos actes. En outre, nous accordons une portée infondée aux choses que nous utilisons et que nous achetons. En croyant que nos actions et les choses que nous avons engagées au service de ces agissements sont la source de notre libération, nous construisons un mur entre nous et ce qui est authentique. Nous fabriquons un vide illusoire entre notre sens inné de l'intégrité et notre expression fabriquée au sein du monde. Ce vide, ainsi que notre croyance en sa validité, est la cause première de toute crainte ou colère, de tout chagrin. Ce vide n'est pas notre raison d'être et celle-ci ne peut être trouvée en lui. Ce vide est quelque chose que nous faisons. Ce n'est pas la vérité, juste l'une de ses expressions transitoires.

S'il y a une chose que le processus de la Présence tente d'accomplir, c'est celle-ci : il nous accompagne en nous préservant d'une gamme infinie d'agissements inconscients et, dans un même temps, il nous invite à reprendre conscience de ce que nous sommes déjà.

Dès le départ, ce procédé nous invite à nous *arrêter* – à nous connecter à notre respiration et à répondre à ce que nous sommes déjà grâce à la

résonance du moment présent. Nous sommes déjà complets tels que nous sommes. Rien que nous puissions faire n'améliorera ce que nous sommes déjà. Il n'y a rien à «devenir» autre que d'être présents à notre expérience actuelle telle qu'elle est, d'être pleinement présents dans *ce qui est ici maintenant*.

Le processus de la Présence nous invite à nous arrêter afin de découvrir la possibilité de notre raison d'être, et ce, non pas en «agissant», mais en «étant». Nous sommes des êtres humains, pas des *agissements* humains. Nous prenons conscience de cela en amenant notre comportement réactif à un point d'immobilité afin de pouvoir le contenir, de ressentir la charge imprimée qui l'influence inconsciemment et, en le ressentant sans condition – en «étant» avec lui tel qu'il est –, de lui permettre de s'intégrer.

Jusqu'à ce que nous expérimentions l'intégration de ces vieilles empreintes énergétiques, nous sommes à jamais perdus dans un monde de réactivité inconsciente, à la dérive dans le vide. Jusqu'à ce que nous découvrions comment nous arrêter, comment prendre une grande respiration connectée et comment ressentir ce qui est inconditionnel, nous sommes coincés dans une expérience dans laquelle nous croyons à tort que lorsque nous découvrirons ce que nous sommes censés *faire*, tout ira bien.

En ressentant la validité de la Présence commune que nous sommes déjà, nous ressentons également la résonance de la paix qui nous est déjà donnée. Alors, *quoi qu'il arrive*, nous allons en paix.

Apprécier la valorisation

Tandis que nous parvenons à l'achèvement de cette méthode particulière, le processus de la Présence nous propose une dernière tâche – une tâche que nous sommes invités à poursuivre au-delà de ce voyage de dix semaines. Encore une fois, cette tâche ne comporte pas «un acte»; elle est plutôt une résonance de *l'Être*.

Nous sommes invités à nous valoriser pour ce que nous sommes déjà et avons toujours été, une expression unique de la Présence unifiée. Nous

sommes invités à regarder ce que nous avons tissé comme expérience de vie en ayant conscience que ce spectacle temporaire n'est pas ce que nous sommes. Plutôt, il s'agit d'*une expression rayonnante et unique*, en constante évolution, de qui nous sommes. Nous sommes invités à apprécier non seulement notre éternelle Présence commune, mais également son expression unique, profondément complexe et magnifique dans cette sphère d'action que nous appelons «le monde». Toutefois, gardons à l'esprit ce qui est à l'origine des choses et ce qui ne l'est pas. Sachons apprécier ce qui l'est : la Présence que nous avons tous en commun.

Que signifie pour nous le mot «valoriser»? En surface, cela signifie admirer, donner de la valeur, avoir de la reconnaissance, etc. Mais il existe un autre emploi de ce mot : lorsque nous possédons des valeurs immobilières et que leur valeur augmente, nous appelons cette hausse une *valorisation*. En d'autres mots, valoriser quelque chose c'est également accroître sa valeur.

L'une de nos capacités créatrices dont tout le potentiel est rarement utilisé est que *tout ce à quoi nous offrons notre perception attentive de manière inconditionnelle augmente sans effort*. Dans le cadre du processus de la Présence, le mot valorisation signifie donc également *donner par amour une importance supplémentaire à quelque chose en voyant et en reconnaissant sa valeur grâce à notre perception attentive*.

Nous sommes invités à valoriser notre Présence commune afin d'accroître avec amour la conscience que nous en avons. Nous sommes également invités à valoriser toutes les facettes des expressions de la Présence. Par la valorisation, nous augmentons en même temps notre conscience des attributs de notre Présence commune : la paix, l'innocence, l'amour inconditionnel et la conscience d'être dans l'unité avec tout ce qui est.

Valoriser la Présence est quelque chose qu'aucun autre humain ne peut expérimenter pour nous. Jusqu'à ce que nous accomplissions cela pour nous-mêmes, nous n'avons pas la capacité de percevoir au-delà de l'illusion du vide et ainsi de reconnaître et d'apprécier la Présence familière qui nous regarde à partir de toutes les formes de vie et à travers elles.

Grâce à notre valorisation inconditionnelle de la Présence, nous restaurons notre allégeance à ce que nous sommes déjà au lieu de ne valoriser que ce que nous faisons. Par cette intention, le vide est comblé à chacune de nos respirations. Nous réalisons également qu'il s'agit de notre choix quant à la façon d'utiliser les éléments du vide. En reconnaissant la valeur de notre Présence commune, nous utilisons automatiquement les éléments que nous rencontrons en ayant pour objectif de combler le vide.

En choisissant de combler le vide avec le simple outil de la valorisation, nous découvrons quelque chose qui propulse notre expérience dans un émerveillement infini : *la propension naturelle du champ unifié est de combler le vide.*

Au moment où nous nous engageons sincèrement à utiliser notre expérience et « les choses » de ce monde en ayant pour objectif de combler le vide, toutes les ressources du champ unifié s'unissent à nous et soutiennent nos moindres mouvements. Nous comprenons alors que notre inconfort, notre confusion et notre expérience de manque, de solitude, de peur, de colère et de chagrin proviennent du fait que nous ressentons, pensons, parlons et agissons comme si nous vivions dans la séparation. Le champ unifié ne soutient pas un tel comportement parce qu'il ne soutient pas l'inauthenticité. Nous avons eu à soutenir cette illusion avec notre sang, notre sueur et nos larmes.

Vivre dans la séparation est comme tenter de faire remonter une rivière à sa source. Cela demande de nombreuses machines, beaucoup de ressources et énormément de travail – et c'est quelque chose d'impossible à maintenir indéfiniment. Si nous avons accompli quelque chose avec l'idée fausse de vivre dans la séparation, nous l'avons fait au prix d'un grand effort. De plus, ce que nous avons accompli de ce point de vue n'est pas durable. En attendant, des expressions d'inconfort sont continuellement semées.

Reconnaître la valeur de notre Présence commune en tant qu'origine de toute expérience humaine, *peu importe ce qu'est* cette expérience, amène une toute nouvelle manière d'être. Nous découvrons la facilité, la clarté, la joie spontanée, le confort, la sécurité et une source illimitée d'amour

inconditionnel. Nous découvrons la paix et l'harmonie. Nous redécouvrons ce qui est authentique et, surtout, le potentiel de la Présence qui est partout, à chaque instant, et à même de nous apporter exactement ce qui est nécessaire chaque fois que c'est nécessaire.

La tâche qui nous attend est simple. Nous sommes invités à détourner notre attention des provisions de ce monde et à choisir plutôt de regarder dans les yeux de la caissière de l'autre côté du vide avec l'intention de reconnaître notre Présence commune. Nous sommes invités à en ressentir l'authenticité.

De ce point de vue, nous pouvons dire : « Bonjour, comment allez-vous aujourd'hui ? » C'est aussi simple, évident et facile que cela.

Lorsque notre rencontre est terminée, nous pouvons dire avec reconnaissance : « Merci d'avoir pris soin de moi aujourd'hui. » C'est aussi simple, évident et facile que cela.

Dans ce moment de reconnaissance, de remerciement, de souvenance et plus que tout, *de valorisation*, nous invitons la Présence à regarder consciemment dans les yeux d'une autre personne directement à travers nos yeux. Lorsque nous nous approchons d'une personne à partir de ce point de vue, nous sommes témoins de la manière dont elle devient présente. Cela nous permet de nous sentir présents à notre tour. Nous invitons une expérience authentique si nous prenons le temps de regarder au-delà du vide et choisissons de communiquer intentionnellement avec la Présence.

En posant notre intention d'apprécier la Présence en tout un chacun, nous nous offrons en même temps l'occasion de regarder directement dans les yeux de la source de toute chose, quelle qu'elle soit pour nous. Nous lui permettons, en la reconnaissant, de nous regarder attentivement en retour et de nous faire un clin d'œil. Nous nous donnons l'occasion de nous rappeler que nous sommes tous des cellules connectées au sein d'un même corps, d'une même matrice mentale, que nous ressentons tous avec un même cœur et que nous dansons tous à l'intérieur d'une seule résonance vibratoire commune.

En faisant «appel à la Présence» – sans expliquer à personne la nature de notre intention –, nous sommes témoins du miracle de la conscience du moment présent. Nous reconnaissons la Présence, qui s'exprime de manières inattendues et illimitées, s'éveillant chez des personnes apparemment inconnues. Au moment où nous nous y attendons le moins, nous assistons au jeu de la Présence qui renvoie cette appréciation avec des gestes délibérés, tendres et aimants.

Tandis que nous nous autorisons à faire de plus en plus ces expériences d'unité, nous savons sans l'ombre d'un doute que nous ne sommes jamais seuls. Également, lorsque nous acceptons le fait que nous sommes tous unis, et nous savons cela grâce à notre expérience personnelle, le voile se lève et nous percevons toute chose simplement telle qu'elle est, se déroulant selon son dessein. Nous avons alors découvert l'objectif du pourquoi «nous sommes ici maintenant». Cette raison d'être est d'aimer et d'apprécier ce que nous sommes déjà – sans condition.

À mesure que nos expériences de la Présence augmentent dans ce champ unifié de conscience, nous gardons précieusement la joie de ces rencontres à l'intérieur de nous en les contenant et en les assimilant plutôt qu'en tentant de les justifier par des explications.

Être dans l'unité n'est pas quelque chose que nous avons besoin d'expliquer à notre source. C'est une expérience que nous seuls pouvons apprécier.

FÉLICITATIONS!

VOILÀ QUI CONCLUT LA DIXIÈME SEMAINE ET NOTRE VOYAGE
PAR L'EXPÉRIMENTATION DANS LE PROCESSUS DE LA PRÉSENCE.

4^e PARTIE

POSSIBILITÉS

Où il y a un jardinier il existe un jardin

LA VIE D'UN JARDINIER est une bonne métaphore pour mettre en images la nature de notre Présence commune. Retrousser ses manches et mettre ses mains dans la terre avec l'intention de participer pleinement à toutes les expressions de la vie amène inévitablement la conscience du moment présent au cœur de toutes nos expériences. Cela signifie que nous nous exprimons à partir de l'origine de toute chose. Nous sommes alors, de façon consciente, des jardiniers de la vie. Cela a pour conséquence de nous élever à un degré de service où, par l'exemple, nous ouvrons les portes qui mènent vers l'ombre rafraîchissante de la conscience avec chaque personne que nous rencontrons.

La prochaine partie du livre nous mène à la prise de conscience des possibilités inhérentes au choix d'être responsables du jardin de notre expérience. Elle révèle les fruits et les fleurs potentiels de notre désir de manifester de manière intime le rayonnement de la Présence dans notre expérience.

Ces fruits et ces fleurs sont les possibilités auxquelles nous ouvrons les portes en choisissant de nous montrer au grand jour dans le *ceci-ici-maintenant*.

Il existe sans aucun doute beaucoup d'autres expériences et endroits captivants à même le champ unifié, mais en ce moment, c'est ici que nous devons être. Ce n'est qu'en étant *ici, maintenant, dans cet espace*, que nous acquérons la sagesse et l'impulsion nécessaire pour nous projeter au-delà des limites de notre expérience humaine actuelle. Aucune évolution n'est

possible par le déni, la distraction ou en souhaitant être ailleurs. Nous évoluons en faisant face et en embrassant les circonstances et les opportunités placées devant nous dans le *ceci-ici-maintenant*.

Le processus de la Présence a commencé d'abord en nous invitant à prendre une toute première respiration consciente et connectée, puis une autre, et encore une autre, jusqu'à ce que notre voyage d'éveil dans la conscience du moment présent soit pleinement activé. Cette invitation a été faite, car c'est seulement en prenant soin de la vie que nous avons, celle que nous expérimentons *ici et maintenant*, que l'échelle menant à toute autre chose se construit.

Que l'accomplissement de ce processus ait eu lieu par l'expérimentation ou simplement par l'assimilation du texte, une intention énergétique a été mise en mouvement qui changera à jamais le cours de notre expérience. Maintenant, regardons de plus près les possibilités liées au fait d'avoir consciemment amorcé ce voyage dans le moment présent.

Fruits et fleurs

Cette partie du livre examine les possibilités auxquelles nous nous ouvrons du fait d'avoir embrassé la conscience du moment présent. Il est possible que nous reconnaissons déjà certains de ces changements dans notre vie. Si c'est le cas, soyons-en conscients.

NOUS RÉPONDONS AU LIEU DE RÉAGIR. C'est d'ailleurs une conséquence de l'élévation de la conscience du moment présent. À partir du moment où nous comprenons que nous sommes responsables de la qualité de notre expérience, nous sommes moins enclins à réagir vis-à-vis de nos circonstances de vie, peu importe la manière dont elles se déroulent.

En notre for intérieur, nous savons tous que notre expérience est la somme de nos émotions, de nos pensées, de nos paroles et de nos actions. Attribuer la responsabilité de tout ce qui nous arrive à qui que ce soit est en réalité un déni de cette vérité.

En intégrant une importante quantité de charges émotionnelles, nous sommes moins susceptibles de devoir avancer dans la vie en « transportant une charge ». Nous sommes donc moins susceptibles d'éclater émotionnellement et de « péter les plombs », et également de manifester des expériences générées par la peur, la colère et le chagrin.

Un comportement réactif est un comportement inconscient. Plus nous devenons présents, moins nous entretenons cet état.

NOUS AVONS DAVANTAGE D'ÉNERGIE. Jusqu'à ce que nous ayons l'opportunité de diminuer notre charge émotionnelle, nous investissons une grande quantité d'énergie à endormir et contrôler l'inconfort émanant de notre corps émotionnel.

De plus, tant que nous n'avons pas compris que le monde fonctionne comme un miroir et qu'il agit en nous reflétant ce que nous ne pouvons percevoir de notre condition et de ses empreintes, nous avons tendance à utiliser une grande quantité d'énergie pour affronter tout ce qui nous est reflété.

En outre, nous investir dans la peur, la colère et le chagrin à n'importe quel degré est fatigant au plus haut point. Avoir des ressentiments et comploter inconsciemment une vengeance par rapport à ce qui s'est produit dans le passé est épuisant. Tenter de contrôler le futur afin que le passé ne se reproduise pas nous exténue. Au moment où nous cessons de nous investir dans un comportement réactif, nous expérimentons une vitalité croissante.

NOUS SURMONTONS LA PROCRASTINATION. Dans un paradigme basé sur le temps, nous voulons réaliser de nombreux projets « au bon moment ». Toutefois, le moment n'est jamais le bon quand nous le passons à réfléchir au passé ou à cogiter sur l'avenir.

Alors que notre conscience du moment présent s'élève, nous découvrons que *le bon moment c'est maintenant*.

Nous nous occupons de nos choses dans l'instant présent sans ruminer le passé ni rêvasser sur le futur. En conséquence, nous accomplissons

les tâches que nous avions prévues et planifiées depuis longtemps, alors qu'avant nous n'avions jamais le temps de les faire.

NOUS RÉALISONS DES TÂCHES AVEC EFFICACITÉ, SANS EFFORT, EN RESSENTANT QUE NOUS AVONS DAVANTAGE DE TEMPS POUR LES ACCOMPLIR. Tant que nous n'avons pas découvert comment intégrer notre activité mentale inconsciente, cette dernière nous harcèle vingt-quatre heures par jour. Souvent, nous croyons porter toute notre attention sur quelque chose quand, en réalité, c'est rarement le cas. En fait, la plus grande partie de notre attention est investie dans des conflits inconscients qui se déroulent en nous.

Une fois que nous avons intégré cela, notre capacité à nous concentrer sur l'activité en cours augmente. Dès lors, les tâches qui auparavant étaient difficiles et épuisantes se font maintenant sans effort et sont accomplies rapidement. Nous avons le sentiment d'avoir davantage de temps et que tout se produit plus rapidement.

Par ailleurs, comme nous faisons moins de choses inconsciemment pour nous distraire de notre présent, nous sommes surpris d'apprécier des tâches qui jusque-là nous épuisaient et d'être même dynamisés par ces tâches. Élever la conscience du moment présent transforme les corvées banales en des activités joyeuses qui ont désormais un sens.

NOUS NE SOMMES PLUS PRESSÉS. Comme autre conséquence de l'élévation de la conscience du moment présent, nous réalisons qu'il y a un temps et un lieu pour toute chose dans le déroulement de l'aventure de la vie. Nous comprenons qu'il est inutile d'essayer de forcer un mouvement lorsque les choses ne bougent pas ou de tenter d'arrêter ce qui est en mouvement. Plus rien n'est forcé. Nous faisons de notre mieux pour achever nos tâches, mais si nous sommes dans l'impossibilité de le faire, nous restons en paix avec nous-mêmes.

Nous faisons de notre mieux, mais nous ne nous hâtons pas à tout prix. Nous avons conscience que *se presser c'est manifester inconsciemment une expérience de retard.*

En commençant à puiser dans la Présence, nous nous rendons compte que la vie est sans fin et qu'il est donc inutile de se presser de l'accomplir. Nous échangeons la conscience de la destination contre la conscience du voyage.

Ne pas se presser dans la vie a pour conséquence systématique l'amélioration de la qualité de notre attention... ce qui augmente inévitablement la quantité et la qualité de nos réalisations.

NOS CONDITIONS DE TRAVAIL DEVIENNENT PLUS AGRÉABLES. Avant d'entrer dans le processus de la Présence, bon nombre d'entre nous pensaient fréquemment à quitter leur travail et à trouver un autre emploi. *Vivre dans le temps* fait en sorte que nous aimons rarement notre emploi ou la manière dont nous gagnons notre vie.

Cependant, à mesure que nous avançons dans le processus, nous découvrons que notre emploi est de plus en plus agréable. Il devient plus intéressant et s'effectue sans effort, nous trouvons la compagnie de nos collègues plus agréable, et l'idée d'abandonner cet emploi pour rechercher des pâturages plus verts se dissipe.

Nous savons avec certitude que nous sommes là où nous devons être et que nous y serons jusqu'à ce que nous arrivions à un point d'accomplissement dans cet environnement particulier. Au moment venu, les portes du changement s'ouvriront sans effort et automatiquement. Nous réalisons que d'être dans cet espace particulier, à ce moment particulier de notre expérience de vie, fait partie de l'accomplissement de l'objectif de notre vie. Le plus important est *d'être ici tant que nous sommes ici*.

Nous apprécions davantage l'environnement de notre travail non pas parce qu'il a changé, mais parce qu'en intégrant notre charge émotionnelle nous changeons l'expérience de notre environnement.

DEVANT LES COURANTS IMPRÉVISIBLES DE LA VIE, IL Y A MOINS DE RÉSISTANCE. C'est le fait de «savoir» naturellement que tout dans la vie s'accomplit en son temps et en son heure. Augmenter la conscience du moment présent nous permet de réaliser que tout ce qui s'est produit dans

le passé, en particulier les expériences difficiles, est la matière première du développement émotionnel et de l'évolution de notre humanité.

Nous réalisons que le bonheur est un état transitoire qui va et vient. Dans les moments heureux, nous prenons du plaisir, bien que nous reconnaissons que ces périodes ne sont pas nécessairement orientées vers la croissance émotionnelle. Ce sont des périodes de repos dans notre évolution émotionnelle.

C'est pourquoi nous choisissons la joie authentique, qui n'est pas un état émotionnel, mais un état d'être dans lequel nous acceptons tous les cadeaux de la vie qui s'avèrent nécessaires, en particulier les moments difficiles. La joie authentique sait que si le bonheur est un temps pour le rire, le repos et le jeu, les moments de malheur apparent sont des temps pour la croissance, l'introspection et un gain de force pour la suite de notre voyage.

Dans cette perspective, ce que nous considérons comme le bonheur et le malheur s'estompe pour ne devenir qu'un. Nous sommes joyeux dans ces deux états, car nous les acceptons tous les deux comme étant les composants essentiels pour réaliser l'intégration de notre expérience de vie. Embrasser les deux états nous mène dans la plénitude et c'est ainsi que nous touchons à la béatitude.

Par conséquent, nous sommes moins dans la résistance face aux courants imprévisibles de la vie. Nous découvrons comment lâcher prise et «se laisser porter» par la vie. Dorénavant, nous savons que peu importent les formes que prend notre expérience, celle-ci se déroule en faveur de notre plus haute et noble intention.

NOUS EXPÉRIMENTONS LA CRÉATIVITÉ SPONTANÉE. Ce que nous honorons comme étant notre source n'est pas «une guérisseuse». Ce que la source crée ne peut être détruit, car c'est une manifestation parfaite. Et, par définition, ce qui se manifeste de manière parfaite ne peut créer l'imperfection.

Cependant, ce que notre soi a fabriqué devient imparfait en raison de nos interprétations et de leurs empreintes. Ces interprétations de «ce qui

est» ne sont qu'illusions, car elles sont basées sur un passé non intégré et non sur ce qui se produit actuellement. C'est pourquoi nous croyons en cette idée que nous devons nous guérir nous-mêmes. À mesure que nous avançons dans le processus, nous nous apercevons que la seule chose nécessaire est d'intégrer ce passé et non pas de se guérir. À partir de cette compréhension, notre énergie pénètre dans l'authenticité.

La guérison n'est pas une utilisation authentique de l'énergie. La guérison est transitoire; c'est un réalignement temporaire. Lorsque nous nous identifions constamment à la phase de guérison de notre expérience, nous sommes comme un chien qui court après sa queue (sans y prendre autant de plaisir). Notre source commune n'est pas une guérisseuse – c'est une créatrice.

Au moment où nous accomplissons le travail d'intégration de notre expérience, nous entrons dans la plénitude – l'espace sacré. De ce fait, notre expérience s'aligne sur la volonté de notre source commune. Nous constatons que nous sommes inspirés de manière créative. Être semblable à la source, demeurer à l'origine de toute chose, c'est être créatif. Être constamment préoccupé par l'idée de la guérison, c'est se limiter à n'être qu'un humain hésitant dans le «faire» au lieu d'évoluer pour devenir un humain créatif.

Lorsque nous choisissons la profession de guérisseur, nous prenons le risque de choisir inconsciemment de rester hésitants et d'en faire une manière de vivre au sein de ce monde.

NOUS NOUS SENTONS PLUS À L'AISE AVEC NOTRE FAMILLE PROCHE. Jusqu'à ce que nous intégrions notre charge émotionnelle, notre famille proche est le miroir le plus limpide du travail intérieur qui nous attend. Jusqu'à ce que nous réalisions comment ce miroir fonctionne et jusqu'à ce que nous choissions consciemment de regarder ces reflets comme un moyen d'intégrer notre expérience, il nous est souvent difficile de côtoyer les membres de notre famille proche parce qu'ils ne cessent de refléter certains aspects de nous-mêmes que nous n'avons pas encore intégrés. Cela se traduit par le fait qu'ils nous contrarient comme s'ils « nous provoquaient ».

Toutefois, dès le moment où nous accomplissons notre travail d'intégration, notre famille n'est plus nécessaire pour refléter notre charge émotionnelle non intégrée. Au lieu de cela, nous expérimentons des signes de progrès par un sentiment croissant de bien-être et de joie en sa présence. Nous nous sentons paisibles en sa compagnie. Accomplir consciemment notre intégration émotionnelle nous permet de nous sentir à l'aise avec notre famille.

LES CIRCONSTANCES ET LES PERSONNES QUI NOUS CONTRARIAIENT AUPARAVANT NE RETIENNENT PLUS NOTRE ATTENTION. Lorsque nous avons consciemment choisi de répondre au reflet du miroir au lieu d'y réagir, les choses du monde extérieur qui nous agaçaient et nous irritaient semblent miraculeusement disparaître. En réalité, elles ne disparaissent pas. Lorsque nous observons attentivement, nous réalisons qu'elles sont toujours là, inchangées. C'est nous qui nous sommes transformés intérieurement et, par conséquent, qui avons changé notre rapport émotionnel avec nos expériences.

Le processus de la Présence nous permet d'arrêter de nettoyer le miroir dans la tentative d'intégrer les reflets de nos imperfections.

NOS RELATIONS INTIMES S'AMÉLIORENT. Tout comme notre famille, nos compagnons de vie sont également des miroirs. Jusqu'à ce que nous nous occupions de notre intégration émotionnelle, nous sommes inconsciemment attirés par les personnes qui reflètent nos problèmes non intégrés. Au départ, ce reflet nous plaît, car nous y voyons là « une possibilité d'être heureux ».

L'idée que *cette personne nous rendra heureux* est une réalisation inconsciente du fait que *lorsque nous intégrons les empreintes que cette personne particulière reflète, la qualité de notre expérience s'améliore*.

Inconsciemment, nous cherchons à intégrer les empreintes de notre enfance qui ont pris naissance avec maman et papa. Consciemment, nous croyons « être amoureux » et avoir finalement « trouvé la personne que nous recherchons ». Elle est « la personne de nos rêves ». Effectivement, elle

est la personne que nous recherchons non pas pour nous rendre heureux, mais parce que nous avons passé un accord sacré avec elle pour qu'elle puisse nous refléter exactement ce qui a besoin d'être intégré. Le but ultime est que nous puissions retrouver la conscience du moment présent.

Lorsqu'il devient évident que nos notions romantiques ne sont que cela – des notions romantiques, au lieu d'être des notions réalistes –, nous devenons aigris. Puisque nous ne saisissons pas l'occasion de travailler avec ce qu'elles reflètent, les caractéristiques qui nous ont attirés au départ nous importunent et nous irritent maintenant. Nous revêtons ensuite une armure et adoptons des positions de défense ou d'attaque. Cependant, au moment où nous acceptons d'intégrer notre bagage émotionnel, tout ce scénario se transforme. Nous découvrons que ce qui nous attirait au départ s'avère superficiel et basé sur notre sentiment d'inachèvement avec nos parents.

Une fois réalisée l'intégration émotionnelle en nous-mêmes, notre compagnon se transforme. Étonnamment, nous découvrons quelqu'un que nous avons l'impression de rencontrer pour la première fois! Nous le percevons pour ce qu'il est, et non pour l'aspect de notre passé qu'il reflète.

Ce changement dans notre expérience peut se dérouler dans l'une des deux directions suivantes : soit notre amour s'épanouit en une intimité authentique, soit nous acceptons l'idée que nous ne sommes absolument pas destinés à être intimes l'un avec l'autre. Quelle que soit la direction, notre relation s'améliore et devient plus proche, car elle entre dans l'authenticité.

NOUS CESSONS D'INTERFÉRER DANS LA VIE D'AUTRUI. Lorsque nous acceptons que notre expérience se déroule exactement comme elle doit – et que si elle n'est pas confortable, cela est dû à notre charge émotionnelle non intégrée –, il est peu probable que nous donnions aux autres des conseils non sollicités. Nous comprenons que, comme nous, les autres font de leur mieux avec ce qu'ils connaissent et comprennent. Eux aussi s'éveillent à leur responsabilité inhérente lorsqu'ils sont prêts, et pas avant.

Interférer dans l'expérience des autres en leur donnant des conseils non sollicités sur la façon dont ils évoluent dans leur expérience, c'est agir

inconsciemment en croyant que leur apparence, leur comportement et le déroulement des circonstances de leur vie peuvent créer un impact négatif sur nous. Autrement, pourquoi nous en préoccuper ? Interférer, c'est « entrer dans la peur ».

Se mêler de l'expérience de qui que ce soit, c'est nier ouvertement que nous sommes tous responsables de la qualité de notre expérience. En embrassant la conscience du moment présent, nous percevons que toute personne, du fait de sa charge émotionnelle non intégrée, se trouve là où elle doit être sur son chemin, tout comme nous.

Pour cette raison, nous ne devons pas craindre que le comportement des autres ait un véritable impact sur la qualité de notre expérience. Quand cela semble être le cas, c'est que les autres sont en train de refléter notre charge non intégrée.

Nous savons déjà à présent que nous ne pouvons parvenir à une intégration authentique en incluant « le messager » dans notre drame. Nous ne pouvons accomplir l'intégration qu'en écoutant, en observant et en utilisant notre intuition à partir des reflets que les messagers nous envoient. Ainsi, tandis que nous augmentons notre conscience du moment présent, nous prenons conscience de l'importance de ne pas interférer. Lorsque nous intégrons notre peur, nous cessons d'y entrer à cause des autres.

NOTRE SOMMEIL EST PLUS RÉPARATEUR. Jusqu'à ce que nous intégrions consciemment notre charge émotionnelle, nous essayons de le faire inconsciemment. Cela a deux conséquences. D'abord, tout au long de la journée, notre esprit conscient a recours à toutes les tactiques possibles de sédation et de contrôle pour éviter de devoir traiter « nos affaires ». Ensuite, la nuit, lorsque notre esprit conscient s'abandonne au sommeil et que notre esprit inconscient prend la place, il commence à faire de son mieux pour trier et intégrer nos expériences. Cette activité inconsciente demande de l'énergie et nous prive donc d'un sommeil réparateur.

Dès l'instant où nous prenons consciemment la responsabilité de la qualité de notre expérience éveillée, nous découvrons que notre rythme de

sommeil passe par une période de transition. Au début, il est possible que nous dormions plus. Ensuite, il est possible que nous ne puissions dormir aussi bien qu'auparavant. Enfin, notre rythme de sommeil s'équilibre et nous profitons d'un sommeil plus réparateur. Nous nous rappelons plus facilement des rêves reliés à nos expériences éveillées. Cet ajustement général de notre rythme de sommeil se produit parce que nous sommes à présent en train d'effectuer un travail intérieur à l'état d'éveil au lieu de le faire inconsciemment pendant notre repos.

LES SYMPTÔMES PERSISTANTS QUE NOUS AVONS PU EXPÉRIMENTER DEPUIS DES ANNÉES SONT INTÉGRÉS. C'est la conséquence naturelle de l'intégration de notre charge émotionnelle. Souvent, nous nous engageons dans une expérience comme le processus de la Présence en raison de l'impact de symptômes traumatiques sur notre expérience. Toutefois, lorsque nous vivons un traumatisme symptomatique majeur, nous vivons également de manière prévisible avec de nombreuses affections symptomatiques mineures que nous acceptons comme partie intégrante de notre expérience humaine. C'est merveilleux de pouvoir témoigner de la manière dont ces symptômes tenaces arrivent à être intégrés.

DES HABITUDES DE LONGUE DATE DISPARAISSENT. Des habitudes de longue date comme celles de se ronger les ongles ou les troubles obsessionnels-compulsifs disparaissent. Il est possible qu'elles cessent de manière si soudaine que cela peut prendre des semaines avant que nous nous rendions compte qu'elles sont parties.

Ces types d'habitudes, comme les tics nerveux, sont causés par l'anxiété, qui est un désir de quitter le présent. Dès l'instant où nous nous sentons à l'aise dans l'instant présent et donc dans notre corps physique, ces comportements persistants sont intégrés.

NOUS PERDONS DU POIDS SANS FAIRE DE RÉGIME. Être en surpoids est le signe que nous portons une charge émotionnelle excessive. Suivre un régime sans résoudre la charge émotionnelle sous-jacente, c'est comme mettre un minuscule pansement sur une morsure de requin.

Il est possible que nous trouvions de nombreuses façons d'étouffer temporairement la conscience de notre état intérieur en endormant et en contrôlant vigoureusement notre inconfort. Cependant, jusqu'à ce que nous intégrions la cause de notre condition, nous sommes rarement capables de manger en paix. Tôt ou tard, nous baissons la garde, après quoi le poids que nous nous sommes efforcés d'ajuster par un régime revient.

Tandis que nous intégrons notre charge émotionnelle, notre poids s'ajuste automatiquement. Le surpoids est un effet, non une cause. En toute personne en surpoids existe une forte charge émotionnelle aspirant à l'intégration.

NOUS APPRÉCIONS LA COMPAGNIE DE NOS ENFANTS. C'est le résultat inévitable d'une résolution des empreintes de l'enfance. Selon un dicton : « Il n'est jamais trop tard pour une enfance joyeuse* . »

L'enfant en soi se retire dans un état semblable à la mort parce que l'adulte en manque de sécurité que l'on est l'étouffe. Lorsque nous intégrons les insécurités de l'âge adulte, notre enfant intérieur sort pour s'amuser.

Souvent, les adultes qui nous entourent ne peuvent nous rejoindre dans cet élan pour s'amuser parce qu'ils sont trop occupés à faire semblant d'être des adultes. Par conséquent, nous allons naturellement vers les enfants et ils apprécient tout aussi naturellement notre compagnie.

Nous sommes tous les enfants de la Présence.

NOUS RIONS PLUS SOUVENT ET NOUS SOMMES PLUS JOUEURS. Encore une fois, il n'est jamais trop tard pour une enfance joyeuse ! Nous nous rendons compte maintenant qu'un adulte est une « concoction » humaine, alors que l'enfant est une manifestation de la Présence. Les adultes sont souvent trop sérieux et trop occupés pour s'amuser. Puisque notre comportement adulte étouffe généralement la Présence, nous avons alors l'impression de devoir diriger le monde entier nous-mêmes et nous savons combien ce travail est épuisant !

* Ndt : il s'agit d'un dicton anglais.

D'un autre côté, les enfants sont légers et pleins de rires. Nous découvrons maintenant qu'il n'y a pas d'adultes dans ce monde. Il y a des enfants pleins de vie, présents et joueurs – et des enfants morts, sérieux, travaillant dur pour maintenir les faux-semblants adultes.

Une fois que nous lâchons prise par rapport aux griefs du passé et aux craintes de l'avenir, pourquoi être si sérieux? Nous sommes vivants, et dans cette vie tout est possible. Il est faux de penser que les êtres qui sont conscients sur le plan vibratoire sont sérieux, pieux et en profonde contemplation dans la lourdeur d'affaires religieuses.

Plus nous devenons éveillés, plus nous rions. Lorsque nous découvrons comment rire de nous-mêmes et de nos drames apparemment sans fin, nous rions sans cesse. Que nous ayons l'intuition et le courage de nous l'avouer ou pas, nous oublions que, finalement, le rire est le remède que nous recherchons. Des rires francs et candides dissolvent tout sens de séparation. Le rire est un orgasme vibratoire.

SANS EFFORT, NOUS AVONS UNE ALIMENTATION SAINES. C'est la conséquence naturelle d'être *présent* dans un corps physique. Lorsque nous «vivons dans le temps», nous mangeons, mais ne ressentons pas l'effet de la nourriture parce que nous ne sommes jamais assez présents dans notre corps pour digérer consciemment cet aspect de l'expérience.

Tandis que nous élevons notre conscience du moment présent, en particulier sur le plan physique, nous devenons de plus en plus conscients de la manière dont notre corps réagit aux différents types d'aliments. Les aliments qui ne nous conviennent pas perdent de l'intérêt. Les aliments qui sont vivants et vitaux deviennent attirants. Nous n'avons pas à forcer cette transformation par des régimes basés sur des règles; il nous suffit d'activer la conscience du moment présent.

Notre façon de manger est un effet. Souvent, nous mangeons comme un moyen d'endormir et de contrôler notre charge émotionnelle. Nous nous servons de la nourriture pour recouvrir une charge émotionnelle et nous distraire de circonstances inconfortables. Une fois notre charge émotionnelle intégrée, l'action de manger comme une automédication cesse.

Nous mangeons alors non pas pour éprouver un plaisir falsifié ou une satisfaction vide, mais dans le but de nous nourrir, d'être en bonne santé et de connaître le bien-être.

Certaines personnes supposent que l'alimentation inspirée par des considérations nutritionnelles plutôt que par le plaisir mène à un régime ennuyeux. Au contraire, les aliments vivants et nourrissants ont meilleur goût et sont plus beaux. Notre corps les assimile également mieux; ils nous permettent d'avoir un esprit plus clair et de calmer nos émotions.

NOUS NOUS INTÉRESSONS ACTIVEMENT À NOTRE SANTÉ. Ce n'est que lorsque nous devenons présents dans notre corps physique que nous ressentons l'effet boomerang de sa triste condition sur notre bien-être mental et émotionnel.

Jusqu'à ce que nous lui devenions présents, le corps physique est en grande partie une manifestation inconsciente de nos états émotionnels non intégrés. Au moment où nous lui devenons présents, nous sommes capables de l'utiliser comme un instrument de causalité. Lorsque nous activons la Présence physique, nous prenons conscience de notre grand privilège d'avoir un corps. C'est un remarquable mécanisme biologique qui possède plus de fonctions que l'on ne peut compter. Toutefois, la fonction première de l'organisme est de servir d'ancrage pour la pleine conscience de notre expérience actuelle. Sans lui, nous ne pouvons être pleinement présents dans l'*ici-maintenant*.

Il est difficile d'être présent dans un corps inconfortable. Apprendre à nous occuper de notre bien-être physique fait intimement partie de l'acceptation de la responsabilité de la qualité de notre expérience. Sans un corps, nous ne pouvons danser. Sans la danse, nous ne sommes pas en vie. Sans un corps, nous ne pouvons être présents dans l'*ici-maintenant*.

Notre corps est notre temple, car en lui se trouve l'autel sur lequel nous posons nos prières de gratitude envers la source de toute chose. Tandis que notre conscience du moment présent s'élève, nous tendons avec douceur, amour et responsabilité vers cette exceptionnelle expression de notre Présence commune.

LES GENS SONT ATTIRÉS VERS NOUS. ILS APPRÉCIENT NOTRE COMPAGNIE. Nous dégageons de l'authenticité. Que nous en soyons conscients ou non, nous sommes tous à la recherche d'authenticité. C'est dans notre nature.

Nous pensons que chaque fois que beaucoup de gens sont attirés par un individu en particulier, c'est en raison de son apparence, de son comportement ou de sa situation de vie. Cependant, c'est rarement à cause de ces caractéristiques extérieures. C'est plutôt en raison de son exceptionnelle expression de la Présence. Notre conscience refoulée de la Présence cherche à se manifester et se sent attirée par des personnes qui expriment leur Présence. Qui se ressemble s'assemble.

La présence, même refoulée, est attirée par la Présence. Par conséquent, plus nous sommes présents, plus nous paraissions attirants aux yeux des autres. Il semble que nous ayons ce qu'ils recherchent, même s'ils ne savent pas que c'est ce qu'ils recherchent. Nous entendons souvent les gens décrire ce magnétisme en parlant de quelqu'un qui est « plus vrai que nature ». On peut aussi entendre dire d'une personne qu'elle a « tellement de présence ! »

NOUS APPRÉCIONS LA SOLITUDE. Lorsqu'il nous est difficile d'être présents, nous utilisons la compagnie des autres pour nous distraire. À partir du moment où nous prenons la responsabilité d'intégrer nos empreintes, nous sommes moins susceptibles de rechercher de la compagnie dans le but de nous distraire. Nous commençons à apprécier la paix et le calme de notre propre compagnie. Nous échangeons le fait de *nous sentir seuls* contre le fait d'*être seuls avec nous-mêmes*. Apprécier la solitude est une indication de notre maturation émotionnelle.

NOUS RESENTONS LES ÉVÉNEMENTS AVANT QU'ILS NE SE PRODUISENT. C'est ainsi, car la Présence fonctionne au-delà du temps. Intimement connectée au courant de la vie, elle connaît tout du passé et de l'avenir. En étant à l'écoute de notre intuition, nous sommes à même de percevoir ce qui va se passer dans l'avenir. En réalité, nous percevons *les conséquences de ce qui se passe en ce moment*.

Tout ce qui se produit en ce moment a des conséquences. Nous ne pouvons apprécier cela lorsque nous «vivons dans le temps», mais en nous approchant de la Présence, nous nous ajustons intuitivement aux conséquences. C'est comme si nous connaissions les événements avant qu'ils ne surviennent. Dans un certain sens, c'est vrai. Toutefois, une conséquence est quelque chose qui est déjà arrivé, même si cela n'est pas encore manifeste au sein du champ de la conscience du moment présent.

Chaque moment de causalité entraîne un effet. Lorsque nous vivons dans le point causal de la vie, qui est le moment présent, les effets inévitables – même s'ils ne sont pas encore manifestes physiquement, mentalement et émotionnellement – nous sont déjà évidents. La cause et ses effets ne sont pas deux événements distincts; ils se produisent simultanément. Dans «le temps», ils semblent survenir avec du retard. C'est une ruse du temps. Tout a lieu simultanément puisque la cause et l'effet ne font qu'un. Le corps mental ne peut appréhender cette simultanéité, car cela doit être ressenti et non pas compris à partir du mental.

NOUS EXPÉRIMENTONS DE PLUS EN PLUS DE SYNCHRONICITÉS. Les synchronicités sont une autre expérience qui se présente lorsque nous percevons la connexion énergétique entre la cause et l'effet. Le *déjà-vu* est aussi une conséquence de la conscience du moment présent; il apparaît lorsque notre esprit est en contact avec l'effet avant qu'il ne soit conscient du point d'origine. Lorsque nous prenons conscience du point d'origine, nous ressentons ce qui se produit en ce moment comme si cela avait déjà eu lieu auparavant. Encore une fois, c'est la conséquence du fait de prendre conscience de la simultanéité.

NOUS EXPÉRIMENTONS UNE PLUS GRANDE ABONDANCE. L'argent est un reflet extérieur du flux énergétique intérieur. Lorsque notre corps émotionnel expérimente des blocages sérieux, cela se manifeste extérieurement par un manque d'argent. Cependant, il ne serait pas juste de croire qu'en devenant de plus en plus présents grâce à l'intégration émotionnelle, nous allons soudainement accumuler de grosses sommes d'argent.

L'accumulation d'argent naît de la peur, en particulier lorsque cette richesse est accumulée par le sang, la sueur, les larmes, le contrôle et la manipulation d'autrui et du monde extérieur.

Alors que nous entrons dans la conscience du moment présent, l'argent est semblable au pain ; nous manifestons alors exactement à chaque moment ce qui est nécessaire pour subvenir à nos besoins. Nous avons ce qui nous est nécessaire. Nous n'amassons pas l'argent, mais lui permettons au contraire de circuler librement – de façon responsable – *par* nous. Lorsque, par crainte de la faim, nous achetons assez de pain pour des années, il devient moisi et inutile après que nous n'en avons mangé que quelques miches. Dans le présent, l'argent est une « énergie » qui arrive dans notre expérience selon la quantité dont nous avons besoin, lorsque nous en avons besoin – souvent quelques instants seulement avant que nous n'en ayons besoin.

Lorsque nous sommes présents, nous n'avons aucune crainte concernant cette circulation d'argent, car nous savons que notre manière de répondre à notre expérience est à l'origine de la manière dont l'argent circule. Plus nous sommes présents, moins nous sommes susceptibles de nous mettre en situation délicate et de créer le manque. Chaque moment, nous manifestons ce qui est suffisant, et comme nous vivons dans le moment présent, nous en avons assez. Et si nous ressentons que ce n'est pas le cas, nous prenons conscience que cette expérience-là aussi est nécessaire. Nous savons que c'est seulement *en réalisant que nous avons ce qui nous est nécessaire en ce moment* que nous aurons aussi le nécessaire dans tous les « maintenant » futurs.

L'abondance financière n'a rien à voir avec le fait de posséder beaucoup. Cela veut dire avoir exactement ce dont nous avons besoin lorsque nous en avons besoin. Nous pouvons penser à cela comme le fait de vivre en harmonie avec l'économie de la source, qui, elle, n'a pas besoin de grandes chambres fortes construites sur la peur afin d'engranger d'immenses richesses juste au cas où demain apporterait quelque chose d'inattendu. L'économie de la source est fondée sur la foi, et avoir la foi c'est

avoir confiance en notre capacité d'être responsables de la qualité de notre expérience.

Il n'y a pas plus grand gaspillage d'énergie que *d'accumuler pour le plaisir d'accumuler*. Être riche pour le plaisir de l'être est une maladie née de la peur et un comportement dénué de foi.

NOUS SOMMES MOINS ENCLINS À PLANIFIER LE FUTUR. Lorsque nous nous occupons de ce qui se passe véritablement dans l'instant, nos futurs moments présents sont pris en charge.

Planifier, c'est un peu comme naviguer sur un fleuve tout en essayant de décider de ce que devrait être son cours afin d'atteindre l'océan. Un tel comportement naît de l'arrogance et de l'illusion. Il n'y a qu'un seul cours que la rivière de la vie peut suivre, et c'est celui de la volonté de notre Présence commune.

Bien sûr, l'idée de ne rien planifier et que la volonté de la Présence existe agresse le corps mental, qui croit désespérément au libre arbitre. Cependant, le corps mental croit que le libre arbitre signifie «être capable de faire exactement ce que je veux, quand je le veux» et avoir la capacité de fonctionner séparément de l'ensemble. C'est aussi illusoire que de penser que l'on peut déterminer le cours d'une rivière en naviguant dessus. Lorsqu'une cellule se comporte ainsi dans le corps humain, nous appelons cela le cancer. Lorsqu'un être humain se comporte ainsi, nous appelons cela «l'ambition» ou «le capitalisme».

Une fois le chemin vers la conscience du moment présent entrepris, nous comprenons à quel point notre expérience en tant qu'enfants a eu une grande influence. Nous nous rendons compte que le libre arbitre est en fait une réaction inconsciente face à la vie et que celle-ci provient de nos empreintes. Nous percevons que même nos manies sont des reproductions. Comment pouvons-nous dire que nous sommes libres alors que nous sommes devenus des reproductions de nos parents qui, eux-mêmes, sont des reproductions des leurs?

Il n'existe qu'une chose dans toute la création qui soit libre : la source de notre expression collective. Nous nous connectons à cette source collec-

tive grâce à la Présence et à la conscience du moment présent. La connexion à la source n'est pas déterminée par notre façon d'évoluer dans le monde extérieur, mais par notre façon de pénétrer en nous-mêmes dans le sanctuaire de notre cœur. Plus nous allons à l'intérieur et nous nous alignons sur la Présence, plus nous nous sentons libres.

Le libre arbitre est un concept valable dans le présent. Il n'existe pas réellement de libre arbitre dans un paradigme basé sur le temps, car cette activité basée sur le temps n'est que la reproduction émotionnelle de ce qui s'est passé auparavant. De plus, il n'existe pas de libre arbitre dans un comportement réactif. Ce n'est qu'en nous alignant sur ce qu'est notre source collective que nous pouvons rétablir la liberté, c'est-à-dire la responsabilité. Lorsque nous choisissons d'être responsables de la qualité de notre expérience, tout comme notre source collective, nous sommes libres de répondre à tout ce qui se produit dans l'instant.

Dans un tel état d'être, pourquoi devrions-nous faire des plans à l'avance? Planifier signifie que nous croyons qu'une possibilité existe qu'un grain de sable bloque les rouages du déroulement de notre intention. Lorsque nous avons la certitude d'être responsables de la qualité de notre expérience, qu'est-ce qui pourrait nous arrêter?

NOUS FAISONS UN NETTOYAGE DE PRINTEMPS DANS NOTRE MAISON ET LÂCHONS PRISE PAR RAPPORT AUX «CHOSSES» QUE NOUS AVONS AMASSÉES PENDANT DES ANNÉES. Tout comme l'excès de poids, la tendance à amasser et encombrer notre vie de trop de choses est la répercussion de problèmes émotionnels non intégrés. C'est un désir de nous accrocher au passé et de nous barricader vis-à-vis du futur. Une fois que nous intégrons la charge de notre empreinte émotionnelle, nous reconnaissons tout ce que nous avons accumulé pour ce que c'est : de l'encombrement. S'en débarrasser sans condition est libérateur. Cela entraîne une légèreté intérieure.

Souvent, les personnes minces possèdent de fortes empreintes émotionnelles et portent leur excès de poids dans la quantité de choses qui encombrant leur vie.

NOUS CRÉONS MOINS DE DRAMES. Qu'est-ce que le drame, sinon un appel inconscient pour obtenir de l'attention? Le moment où nous découvrons comment devenir nos propres parents – et donc comment guider, enseigner, nourrir et intégrer notre propre expérience – est le moment où nous sommes prêts à lâcher prise par rapport à notre tendance au drame. C'est également le moment où nous nous séparons naturellement de ceux qui brandissent leur drame comme un indicateur de réussite. Le moment où nous renonçons à notre besoin de drame est celui où nous éveillons notre soif de *dharma*. La réaction nous empêche de faire des choses avec intention.

CERTAINES PERSONNES SORTENT DE NOTRE SPHÈRE D'ACTIVITÉ. Tout le monde ne cherche pas à intégrer son passé. Tout le monde ne cherche pas à embrasser la conscience du moment présent. Tout le monde ne cherche pas à vivre consciemment. Les individus qui souhaitent s'accrocher à ce qui s'est passé hier et qui se préparent dans la peur à affronter les terribles choses qui vont se produire demain n'apprécient pas la compagnie de ceux qui choisissent de s'éveiller de telles dramatiques illusions. Tout simplement, ces personnes préfèrent rester endormies par la peur, car elles ont encore besoin de repos. Progressivement, elles s'éloignent de notre sphère d'activité. C'est très inconfortable pour elles d'être dans le rayonnement de notre Présence croissante, car nous sommes les miroirs limpides de leurs problèmes émotionnels refoulés.

La conscience du moment présent n'entretient pas les reproches ou le regret. Elle n'utilise pas les blessures apparemment injustes de la vie comme sujets de conversation. Ceux qui ne sont pas prêts à surmonter leur mentalité de victime ou de vainqueur sont dispersés par la Présence comme de la poussière loin de toute personne augmentant la conscience de sa responsabilité personnelle.

NOTRE PERSPECTIVE EST NATURELLEMENT OPTIMISTE. Et pourquoi ne le serait-elle pas? Si nous sommes responsables de la qualité de notre expérience, pourquoi ne pas apprécier chaque moment? Si nous réalisons que

tous les défis inattendus sont placés sur notre chemin pour notre plus grand bien, nous demeurons optimistes même dans les circonstances les plus difficiles. Il est facile d'être optimiste quand la vie est aisée, mais nous avons besoin de la conscience du moment présent pour rester optimistes en toutes circonstances.

Néanmoins, la conscience du moment présent n'embrasse pas une attitude positive forcée. Une attitude positive forcée est encore une forme de déni. Quand nous sommes présents dans notre expérience de vie, une approche optimiste de l'existence n'est ni ennuyeuse ni artificielle. Au contraire, elle est spontanée et communicative.

La négativité est un état de déni qui mène au drame et à la réaction.

NOUS COMMENÇONS À PORTER UN INTÉRÊT À NOTRE BIEN-ÊTRE VIBRATOIRE. Avec l'élévation de la conscience du moment présent, nous expérimentons la partie de nous qui, quoi qu'il arrive, demeure inchangée. Cette partie, ce « savoir » authentique, est notre aspect immortel. Nous cherchons de manière naturelle à développer une relation avec elle, car nous savons que notre Présence commune est la source de toute authenticité. Notre source cesse d'être une personnalité limitée par notre empreinte religieuse et elle devient une Présence sans visage, sans notion de temps, étant à la fois vacuité et le refuge de toute vie. Cependant, contrairement à d'autres « aventures » dans le paradigme vibratoire, notre façon d'aborder ce qui représente pour nous notre source dans le présent est nourrie par l'authenticité de l'expérience et non par le fait de tenter de la comprendre.

NOUS ARRÊTONS DE RECHERCHER LES DISTRACTIONS. Chaque fois qu'une charge émotionnelle est nourrie, elle l'est parce que nous cherchons tous les moyens possibles de nous en distraire. Qu'il s'agisse d'écouter de la musique à fond, de nourriture, de sport, de la compagnie des autres ou du travail, nous cherchons constamment à être occupés et en mouvement. Notre incapacité à être dans la quiétude est la preuve même que nous cherchons à couvrir quelque chose.

Lorsque nous faisons en sorte d'être occupés, c'est parce que nous sommes incapables d'Être – tout simplement d'Être – et donc incapables d'apprécier les trésors en nous. En diminuant notre charge émotionnelle, nous diminuons notre frénésie. Nous nous calmons naturellement. Lorsque nous vivons dans une conscience basée sur le temps, *la chose la plus difficile à faire, c'est de ne rien faire quand il n'y a rien à faire!*

NOUS SOMMES PLUS DOUX ET COMPATISSANTS ENVERS NOUS-MÊMES. Enfants, nous avons cru que c'était parce que nous ne le méritions pas que nous ne recevions pas d'amour inconditionnel. Cela nous a conduits inconsciemment à l'autoflagellation et à l'autosabotage.

Si nos parents manifestent des problèmes dans leur couple, parce que nous sommes leurs enfants nous pensons que c'est de notre faute. En tant qu'enfants, nous avons tendance à nous blâmer pour tout ce qui va mal. C'est ainsi parce qu'au fond nous savons que nous sommes responsables de la qualité de notre expérience.

Toutefois, dans notre innocence, nous supposons que nous sommes également responsables de la qualité des expériences de nos parents et de notre fratrie! Cette supposition erronée nous conduit à une existence où nous faisons des efforts exagérés, des sacrifices inutiles, où nous devenons «ceux qui soutiennent». Ce rôle revient souvent aux enfants de parents qui souffrent d'une dépendance quelconque et qui vivent de profondes blessures.

Dans ce monde, on grandit sans savoir comment s'occuper de soi. On nous laisse même croire que le fait de prendre soin de soi est un signe de faiblesse et d'égoïsme. Cette attitude se transforme petit à petit tandis que nous évoluons dans le processus de la Présence. Nous prenons conscience de la nécessité de prendre soin de nous, car l'amour inconditionnel n'est pas quelque chose que nous «obtenons», mais que nous devons nous offrir. Alors seulement sommes-nous capables de le donner aux autres de manière authentique.

Ainsi, nous devenons plus doux et compatissants envers nous-mêmes. Nous comprenons que tout ce que nous avons cherché chez les autres est

ce que nous devons d'abord apprendre à nous donner à nous-mêmes sans condition. À partir de ce moment-là seulement, nous pouvons développer la capacité de le donner inconditionnellement à tous ceux qui pénètrent dans notre expérience. S'offrir sans condition la douceur et la compassion fait en sorte que notre expérience avec le monde extérieur le reflète.

NOUS SOMMES MOINS ANGOISSÉS. L'anxiété est un état caractérisé par le désir de s'échapper du présent en favorisant l'illusion d'un ailleurs.

L'un des plus grands bénéfices du processus de la Présence est qu'il enseigne le procédé d'intégration émotionnelle. Maîtriser cet outil nous permet d'intégrer n'importe quelle expérience, quelle qu'en soit la difficulté. Quand, en utilisant régulièrement cet outil, nous réalisons que nous pouvons intégrer toute expérience, notre anxiété diminue, car les incertitudes de la vie ne nous effraient plus. Nous savons que nous pouvons traiter et gérer toute situation, mûrir à partir de nos difficultés, et y gagner perspicacité et sagesse. Notre incertitude se transforme alors en acceptation et nous finissons par embrasser toute notre expérience de vie.

Où se trouve l'angoisse dans une vie embrassée avec amour ?

NOUS AVONS PLUS DE COMPASSION ET DE PATIENCE ENVERS AUTRUI. Puisque nous sommes tous dans le même bateau, la compassion et la patience font maintenant partie intégrante de notre relation avec les autres. La vie n'est pas facile, surtout lorsque nous ne connaissons pas les mécanismes derrière la manifestation du déroulement de notre expérience. Le processus de la Présence nous redonne notre pouvoir en nous révélant ces mécanismes. Il démontre clairement comment les empreintes de notre enfance créent un impact sur nous et sur la façon dont nous sommes alors confrontés au choix de les intégrer. De plus, il nous indique comment désapprendre des comportements qui ne nous servent plus et comment les remplacer par des comportements qui nous sont profitables.

Il est arrogant de porter un jugement sur l'expérience d'une autre personne alors que cette situation délicate est vraie pour tous les chemins. Nous sommes tous façonnés par nos empreintes et nous faisons au

mieux avec ce qui nous est donné, que cela soit visible ou non en surface. La vie de chacun est une manifestation de la façon dont il aspire à l'amour inconditionnel. Le processus de la Présence nous aide à développer plus de compassion et de patience pour ce à quoi les autres sont confrontés, en révélant la réalité de cette situation difficile par notre propre expérience.

NOTRE VIE DEVIENT UN VOYAGE ET NON PAS UNE DESTINATION SPÉCIFIQUE. Tant que nous «vivons dans le temps», notre envie de *terminer* ce que nous sommes en train de faire est inconsciemment motivée par l'obtention de l'approbation, de la reconnaissance et de l'amour inconditionnel. Nous croyons inconsciemment que, grâce à nos réalisations et aux tâches que nous achevons, nous allons enfin recevoir l'amour inconditionnel que nous recherchons. Bien sûr, c'est faux. Une fois que nous réalisons que rien de ce que nous faisons ne peut nous aider à *Être* et que rien de ce que nous faisons ne peut «obtenir» l'amour inconditionnel que nous recherchons, nous nous détendons et réévaluons la situation.

Vivre dans le temps signifie se focaliser sur le début et la fin des choses et sur toute chose comme étant un moyen vers une fin. Cependant, alors que nous entrons dans la conscience du moment présent, rien de cela n'est vrai – tout se continue à jamais, se transforme simplement en autre chose.

À partir du moment où nous savons cela, nous ralentissons et nous nous arrêtons pour sentir les roses. Il n'y a plus de raisons d'être pressés, car en réalité nous n'allons nulle part. Nous échangeons la quantité contre la qualité. Nous apprécions le moment et détournons notre attention des résultats.

Le voyage est un espace connecté aux causes, tandis que la destination est un effet dont nous n'avons pas à nous préoccuper parce qu'il se manifeste automatiquement. L'augmentation de la conscience du moment présent est un voyage continu. Notre source étant infinie, il en est de même du voyage vers la réalisation de cette source. Pourquoi se presser? Profitons de notre journée, prenons une grande respiration, sourions et demeurons en paix.

NOUS FAISONS L'EXPÉRIENCE DE LA GRATITUDE SPONTANÉE. La gratitude est un excellent baromètre pour voir notre degré de présence. Plus nous entrons dans la conscience du moment présent, plus la reconnaissance est grande. La vie est abondance, même si nous ne possédons qu'un centime. Elle s'écoule avec joie, même lorsque les circonstances ne semblent pas aller dans notre sens. Elle rayonne de santé, même si nous ressentons douleurs et souffrances.

Une telle reconnaissance est difficile à décrire à quelqu'un qui n'en a pas encore fait l'expérience. C'est une forme de gratitude qui ne peut se comparer. Elle ne nécessite aucune raison, aucune justification ou explication. Cette reconnaissance n'est pas uniquement dirigée sur les choses de la vie, les apparences et les circonstances, mais sur tout ce que la vie représente et sur l'honneur incommensurable d'en faire partie.

Surtout, nous percevons ce qui se déroule sous la surface changeante du monde. Nous ressentons alors la force invisible de ce qu'est la source, celle-là même qui nous embrasse, nous soutient et nous fait avancer mystérieusement, mais intentionnellement, vers notre destinée. Dans cette lumière, nous sommes reconnaissants pour toutes nos expériences passées, difficiles ou merveilleuses.

Nous sommes également reconnaissants pour toutes les expériences à venir, car nous savons que quoi qu'il nous arrive, cela se manifestera dans le courant de la grâce. Une gratitude de cette nature ne peut être forcée. Ce n'est pas quelque chose dont nous faisons la demande ou que nous pouvons aller chercher; cela se produit spontanément parce que nous avons choisi l'authenticité. Nous sommes tout simplement émerveillés d'être vivants, car nous sommes la vie.

CE DONT NOUS AVONS BESOIN VIENT À NOUS SANS QUE NOUS ALLIONS LE CHERCHER. Avant d'entamer le processus de la Présence, lorsque nous voulions quelque chose, nous faisions le nécessaire pour l'obtenir. Nous étions prêts à suer sang et eau pour y arriver.

Travailler dur peut se justifier tant que c'est un travail joyeux. Cependant, une fois que nous activons la conscience du moment présent,

nous découvrons que ce genre de comportement commence à se dissiper. Nous devenons plutôt comme le Bouddha de médecine [un maître guérisseur], assis calmement, les yeux fermés, les paumes ouvertes. Tout ce dont le Bouddha de médecine a besoin se manifeste sans effort au creux de ses mains magnifiques.

Nous avons tous le même potentiel. Ce potentiel s'accroît tandis que nous augmentons notre conscience du moment présent. Nous découvrons que lorsque nous nous focalisons de manière inconditionnelle sur quelque chose en nous accompagnant de la perception de nos ressentis, si cela nous est nécessaire, cela apparaît sans aucun effort. Nous devenons des aimants et attirons tout ce dont nous avons besoin. Plus notre attention inconditionnelle est placée sans effort sur ce dont nous avons besoin, plus cela se manifeste de la même façon. Il faut savoir que la Présence est au cœur de toute chose et de tout le monde ; elle gouverne et se tient derrière tous les mouvements de la vie.

Le chemin pavé de peurs et de doutes, qu'on appelle souvent la voie « du sang, de la sueur et des larmes », n'est que la preuve de notre manque de foi dans les connexions de la vie. La Présence nous permet de suivre cette voie jusqu'à épuisement. Elle n'interfère pas. Mais lorsque nous lâchons prise par rapport au contrôle et permettons à la Présence de nous apporter ce dont nous avons besoin grâce à notre foi et notre confiance, alors tout *est* accompli. C'est l'un des enseignements de la Présence du Bouddha de la médecine. Sa fréquence se trouve à l'intérieur de chacun de nous, attendant d'être activée grâce à notre conscience du moment présent.

NOUS RESENTONS UNE CONNEXION PLUS PROFONDE AVEC LA NATURE. Qu'elle se manifeste sous la forme d'un oiseau, d'un arbre ou d'un nuage, la vie sur cette planète renferme la conscience du moment présent, celle que nous activons dans le processus. C'est parce qu'il n'existe qu'une seule Présence et qu'elle réside au cœur de toute chose. Tout est manifestation et expression de la Présence. Plus nous sommes en harmonie avec elle, plus cette relation se reflète dans notre expérience du monde extérieur.

Alors que nous entrons dans la conscience du moment présent, nous ressentons parfois des moments où les oiseaux et les papillons semblent intimement conscients de notre présence. Ils le sont. Vivre dans le temps nous amène, à tort, à croire que la nature est inconsciente et insensible. Elle semble inconsciente parce que nous le sommes. Chaque plante que nous croisons et chaque brise ébouriffant nos cheveux est dans la conscience de notre Présence.

Au départ, cela est difficile à accepter et encore plus à comprendre, car, en raison de nos vieilles empreintes, nous croyons que la nature est ignorante et inconsciente. Si quelque chose ne peut s'exprimer, nous supposons que ce quelque chose nous est inférieur. S'il ne peut se mouvoir, nous concluons qu'il est sans vie. Habituellement, nous nous comportons comme si la nature était inanimée et nous croyons que les oiseaux chantent simplement pour faire du bruit. Mais la nature est vivante, infiniment intelligente et consciente. Comme tout être humain, la nature nous reflète. Plus nous devenons présents, plus nous nous sentons connectés avec celle-ci.

Seule une personne qui n'est pas dans la Présence peut faire du tort à la nature. Seule une personne inconsciente peut avoir comme passe-temps un sport où il est acceptable de tuer. Pour la plupart des gens, et parce que le centre de leur cœur est fermé, il est impossible de ressentir l'impact de ces actes sur les formes de vie qui les entourent. Grâce à la conscience du moment présent, nous nous déplaçons avec douceur de par ce monde et celui-ci se déplace alors avec douceur à nos côtés. Nous sommes dans l'unité avec lui.

NOUS DEVENONS PARTIE INTÉGRANTE DES CYCLES NATURELS. Plus nous devenons présents, plus nous sommes conscients des cycles énergétiques qui se déploient par le champ unifié. En fait, nous pouvons dire que l'ensemble du champ unifié est un cycle énergétique.

Par le passé, il se peut que nous accomplissions des rituels et des cérémonies à la pleine lune, au solstice d'hiver ou au solstice d'été. Aujourd'hui, dans la conscience du moment présent, nous fonctionnons

différemment. Nous ne sentons plus le besoin d'assister à ces cérémonies et découvrons que nous prêtons attention aux cycles de la nature. Par exemple, il est possible que nous décidions sous l'impulsion du moment de pique-niquer de nuit. Pendant que nous étendons notre nappe sous les étoiles, nous levons les yeux vers le ciel et remarquons le lever de la pleine lune. Ou encore nous décidons tout d'un coup de faire un grand nettoyage de la maison et, une fois que nous avons fini, quelqu'un nous apprend qu'une planète est rétrograde et que c'est le bon moment pour «se nettoyer de tout ce qui nous encombre».

Ces synchronicités se produisent à partir du moment où nous sommes ancrés dans le présent. Nous reconnaissons les cycles naturels au sein de notre champ unifié sans pour autant avoir besoin de le démontrer. Puisque ces cycles font partie de notre expérience habituelle, rien de spécial n'est exigé ou n'a besoin d'être fait hors de l'ordinaire. Nous les ressentons et nous y répondons de manière appropriée. Nous *devenons* ces cycles et nous ne fonctionnons plus comme des entités distinctes qui ont besoin de mettre en scène une production pour les reconnaître. Dorénavant, nous sommes en union avec ces cycles et nous n'avons donc plus besoin de les «observer».

NOUS PERCEVONS LA FAÇADE DU MONDE EXTÉRIEUR. Avec le processus, la prétention est étouffée. Nous n'avons pas besoin de porter des vêtements particuliers pour réaliser à quel point nous sommes spéciaux. Nous n'avons pas non plus à brandir une bannière pour que les gens sachent que nous sommes là. Il est inutile de se donner des noms amérindiens pour sentir les fluides de notre soi autochtone s'écouler dans notre vie quotidienne. Inutile aussi de mettre un signe sur notre porte en nous déclarant «prêts à faire du business».

Une fois que nous entrons dans la conscience du moment présent, il n'est même pas nécessaire de faire de la publicité annonçant notre activité professionnelle. Nous nous efforçons d'*être* cette activité et la Présence conduit vers nous les personnes ayant besoin de nos services. Nous faisons connaître notre activité aux personnes qui nous entourent *en étant ce que*

nous faisons au lieu d'en parler. Cette approche s'applique non seulement aux professions métaphysiques, mais aussi à tous les métiers. Une fois encore, c'est l'enseignement du Bouddha de médecine.

Nous découvrons également que nous n'avons pas besoin de rechercher ceux qui peuvent nous apporter les services dont nous avons besoin, puisqu'ils apparaissent au sein de notre expérience au moment où nous sommes prêts à interagir avec eux.

Beaucoup d'entre nous vivent déjà ainsi. Nous ne faisons pas de publicité, car nous savons que la Présence est omniprésente. Nous n'essayons pas de tirer profit des autres en nous vendant. Nous ne cherchons pas à manipuler habilement les autres afin qu'ils fassent appel à nos services. Nous ne cherchons pas de clients pour les mener en bateau afin de les retenir le plus longtemps possible. Nous nous perfectionnons dans notre art et laissons la Présence conduire vers nous ceux qui ont besoin de notre attention. Telle est l'économie de la source.

NOUS NE RECHERCHONS PLUS L'EXTRAORDINAIRE. Lorsque nous sommes étrangers au moment présent, nous recherchons l'extraordinaire, car nous ne savons pas apprécier la magnificence et la beauté intrinsèque du présent dans lequel nous sommes déjà. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous recourons à des vêtements particuliers, à des noms autochtones, à des titres professionnels superficiels et à d'autres formes d'inauthenticité. Nous voyons le ridicule de toute cette situation et nous éclatons de rire devant notre comportement prétentieux. Ce rire nous ramène vers l'authenticité et nous libère de cette autosuffisance absurde.

De plus, nous cessons naturellement d'être à la recherche de l'extraordinaire. Lorsque nous sommes présents au cœur de chaque moment ordinaire – que nous prenions notre douche, que nous mangions, que nous fassions la vaisselle ou discussions avec notre voisin –, notre vie tout entière est extraordinaire. Nous découvrons que ce n'est pas la recherche de l'extraordinaire qui va rendre celle-ci extraordinaire, mais notre capacité à accueillir chaque moment apparemment ordinaire et à embrasser l'extraordinaire énergie de la Présence qui le traverse.

Nous nous détendons et profitons de chaque instant tel qu'il est, car il est extraordinaire, tout simplement de la manière dont notre source collective l'a orchestré.

NOTRE CAPACITÉ À AVOIR CONFIANCE EN NOTRE INTUITION S'ÉPANOUIT. C'est l'étape finale vers la libération et la fin de la planification et de nos tentatives de contrôler le monde extérieur. Tenter de contrôler celui-ci, c'est tenter de contrôler notre source collective. La source joue le jeu et nous laisse nourrir toutes sortes de drames, mais en fin de compte nous n'accomplissons rien du tout.

Nous soulager de cette situation désespérée dépourvue de sens nécessite que nous nous reconnectons à notre intuition, qui est la voix de la source. L'intuition est silencieuse et calme. Elle ne crie pas plus fort que la voix arrogante du corps mental contrôlant, et parle toujours clairement... si nous savons l'écouter. L'intuition nous dit tout ce que nous avons besoin de savoir puisque cette voix vient de par-delà le temps, qu'elle connaît tout du passé et de l'avenir.

Si nous écoutons notre intuition et lui faisons confiance, la planification de notre quotidien devient inutile, car chaque instant se déroule comme il se doit. Chaque moment nous révèle comment répondre au prochain.

Puis, quand nous le permettons, l'intuition remplace notre réveil et même la montre à notre poignet. Elle s'exprime également de multiples façons, que ce soit par l'entremise d'individus, de choses ou de situations. Toutefois, nous devons nous entraîner à l'écouter – pas simplement à l'entendre avec nos oreilles physiques, mais à l'écouter et à la recevoir avec le cœur.

Étant donné sa source, le défi à surmonter avec l'intuition est qu'elle ne nous apparaît pas nécessairement comme logique. Toutefois, si nous prenons le temps de l'écouter et d'agir selon sa guidance, nous réalisons qu'elle a notre plus noble intérêt à cœur. Elle nous alerte sur l'imminence d'accidents et de catastrophes naturelles tout aussi facilement qu'elle nous fait savoir que nous avons laissé un robinet ouvert ou qu'il ne nous reste plus beaucoup de lait.

Faire confiance à notre intuition est le plus grand des accomplissements, car c'est une ligne directe avec la source. Ensuite, nous n'avons plus besoin d'intermédiaires – pas de prêtres, pas de diseurs de bonne aventure ni même de météorologues. Alors, où est la peur ? Où est l'angoisse ? Elles se dispersent et nous avançons directement et intimement au cœur et dans l'intimité de la vision que la source nous réserve. Nous vivons dans l'émerveillement du miracle appelé la vie.

Apprendre à vivre, *c'est* apprendre à écouter. Écouter, c'est recevoir. Lorsque nous sommes en mesure d'écouter, nous recevons toujours tout ce dont nous avons besoin.

NOUS NOUS SENTONS BÉNIS PAR NOTRE OBJECTIF. En traversant le processus de la Présence, nous nous rendons compte qu'il n'y a rien que nous puissions faire qui nous fasse devenir ce que nous sommes plus ou moins déjà. En tant « qu'êtres », nous sommes déjà parfaits et immuables. Peut-être notre expérience est-elle déséquilibrée, mais nous savons maintenant comment intégrer cela.

Nous sommes parfaits tels que nous sommes déjà et c'est la prise de conscience que nous sommes encouragés à atteindre et à saisir. Nous reconnaissons que notre véritable objectif n'est pas un travail que nous sommes censés accomplir. C'est plutôt d'être ici, maintenant, dans ce qui est, là où nous nous trouvons actuellement. Grâce au support du processus de la Présence, nous sommes invités à considérer qu'il n'y a pas de plus grand objectif que de se montrer au grand jour et d'être disponibles et utiles en étant pleinement présents et attentifs. En d'autres termes, nous devenons les yeux, les oreilles, les mains et les pieds de la source. Nous marchons, parlons, vivons et aimons pour la source.

Quand nous acceptons cela, nous vivons une vie menée par l'intention et tout a sa raison d'être. Nous sommes, tout simplement. Nous n'avons pas d'horaire, pas de plan, ni ne faisons d'interprétation. Nous laissons tomber toutes les conditions. La vie devient une expérience de « besoin de savoir » dans laquelle nous avons confiance de savoir ce que

nous devons savoir au moment où nous avons besoin de le savoir. Telle est notre relation avec la source.

Nous ne prenons rien, nous n'interférons avec rien, nous n'interrompons rien et ne contrôlons rien. Notre expérience de vie et son contenu deviennent un coffre à outils que nous utilisons pour stimuler notre évolution individuelle et commune. Nous vivons pour l'amour et nous aimons pour vivre.

NOUS CONTRIBUONS À CE MONDE AVEC AUTHENTICITÉ. Tandis que nous entrons dans la conscience du moment présent, il devient évident que la plus haute fréquence d'activité est *de servir* – de servir l'ensemble en prenant soin de la partie se trouvant dans notre expérience. Pendant que nous augmentons la conscience du moment présent, cet enthousiasme de pouvoir servir jaillit de l'intérieur; et lorsque nous suivons ses signaux, il entraîne une expérience joyeuse et profondément satisfaisante.

Il n'y a plus de lieu plus béni où nous trouver qu'au centre d'une expérience de vie dédiée au service inconditionnel. C'est la source de la fontaine éternelle de l'amour inconditionnel. C'est le sommet de la plus haute montagne que nous puissions gravir. Avoir l'occasion de porter les ailes du service dans la joie est le plus beau cadeau que nous offrons à notre cœur.

Les empreintes d'un service aimant émergent du centre du cœur de la source et y mènent également. Tout d'abord, nous nous servons nous-mêmes en rétablissant la conscience du moment présent. Puis nous servons les membres de notre famille en les considérant comme parfaits, complets tels qu'ils sont et comme une bénédiction à chacun de nos pas. Ensuite, nous servons notre communauté en y évoluant de manière totalement éveillée sans jugement ni inquiétude. Puis, nous servons notre ville en maintenant une vision de libération hors de la brume du temps pour tout le monde. Enfin, nous servons notre planète en nous plaçant au centre de notre expérience et en permettant à la source d'être aussi présente que possible dans chacune de nos respirations.

Puis, de manière aussi authentique que possible, nous portons notre regard au-delà du champ unifié et sourions aux étoiles, à la lune et au

soleil. Car le plus grand service que chacun de nous peut rendre sur terre est de rester éveillé et de déclarer dans une certitude profonde :

Je suis ici, maintenant, dans ce qui est, éveillé et vivant. Je suis un être humain et pourtant tellement plus encore. Je suis une vibration pleinement présente et consciente au cœur de la matière. Grâce à notre Présence commune, je porte sur vous mon regard avec amour et donc avec reconnaissance. Je suis ici pour me rappeler que vous êtes moi et que je suis vous. Réveillons-nous ensemble du sortilège du temps et entamons la chanson appelée « La Vie éternelle, maintenant et à jamais ».

Rayonner la conscience du moment présent de manière responsable

*Au moment de notre réveil,
quittons doucement notre lit
et marchons silencieusement sur la pointe des pieds,
hors de cette chambre obscure, vers la lumière du matin.
Entrons dans la lumière du matin pour nous y amuser,
ne bousculons pas ceux qui sont toujours au lit;
s'ils dorment toujours, c'est qu'ils ont besoin de repos.
Lorsqu'ils se réveilleront et nous entendront jouer,
ils se lèveront et viendront nous rejoindre.*

Le processus de la Présence nous invite à émerger de notre rêve et à cheminer au sein de notre expérience en ce monde en étant les exemples vivants de ce qu'est la véritable responsabilité. Il nous enseigne à pénétrer dans l'expérience de la conscience du moment présent pour nous-mêmes. Nous ne pouvons le faire pour quelqu'un d'autre, et personne ne peut le faire pour nous.

Afin que notre voyage soit authentique, les pas que nous faisons en vue de notre libération de la conscience basée sur le temps, pour entrer

dans la conscience du moment présent, sont effectués pour nous-mêmes et par nous-mêmes. Une fois que nous prenons le rythme, notre dévouement envers cette quête rayonne cette conscience dans chaque cellule de chaque forme de vie bénie par notre Présence. C'est à ce stade de notre voyage que nous embrassons consciemment notre tâche, qui consiste à rayonner la conscience du moment présent de manière responsable.

Réveiller les autres simplement parce que nous les croyons endormis est stupide. C'est de l'arrogance, de l'ingérence et de l'ignorance. Le sommeil n'est pas une erreur; il a sa raison d'être. Une graine dort jusqu'à ce qu'elle germe. Elle ne germe pas uniquement parce qu'elle est prête à vivre, mais parce que toutes les formes de vie autour d'elle sont également prêtes à soutenir son éveil. Forcer une graine à germer, c'est la percevoir dans la séparation et, par conséquent, ne pas tenir compte de la participation intime de toutes les parties du champ unifié dans le miracle de son éveil.

Pour vous parler de la tâche de rayonner la conscience du moment présent de manière responsable, je vais cesser de parler de notre voyage collectif et revenir une fois de plus à mon expérience personnelle. Partager mon expérience d'éveil à la résonance de non-ingérence est la meilleure façon de vous transmettre cette consigne. Cette consigne est indispensable, car plus nous devenons présents, plus nous sommes tenus d'être responsables. Une telle connaissance appelle l'intégrité, et sans intégrité nous causons du tort.

L'élévation de notre conscience du moment présent nous permet de percevoir clairement la situation critique d'autres personnes alors qu'elles se déplacent comme des somnambules dans ce monde. Si vous avez déjà réveillé un somnambule, vous savez à quel point il est alors désorienté. La meilleure ligne de conduite à adopter lorsque nous avons affaire à des personnes somnambules, c'est d'éviter de les réveiller complètement et plutôt de les guider en douceur vers la sécurité de leur lit, où elles pourront se reposer confortablement et se réveiller naturellement. C'est une dangereuse erreur que de les réveiller en les secouant. J'ai découvert cette leçon difficilement. Aujourd'hui, je partage cette information avec vous pour

que votre expérience puisse être plus douce et plus responsable que ne le fut la mienne.

Comme je l'ai déjà expliqué dans l'introduction de ce livre, le processus de la Présence m'a été révélé grâce à mon intention qu'un tel procédé puisse exister, et je l'ai découvert en l'expérimentant moi-même. Je ne cherchais pas «l'illumination». Je ne le désire toujours pas. En fait, je pense encore être le seul dans mon monde qui est actuellement un non-illuminé. C'est sans doute parce que je ne crois pas à un tel concept, qui est dirigé par le mental et axé sur une destination.

Je ressens profondément qu'une fois que j'aurai complètement intégré mes empreintes et que je retournerai dans l'éternel présent, tout le monde sera déjà là en train de m'attendre patiemment. Et ces gens brandiront une bannière où il sera écrit : «Tu en as mis du temps!» C'est à ce stade de mon voyage que je tomberai sans doute sur mes genoux et que je me mettrai à éclater de rire de ma folie. C'est ce rire particulier qui est le remède que je recherche. Toutefois, puisque j'aime la notion de service, j'ai voulu que mon entrée dans la conscience du moment présent éternel s'accomplisse progressivement et méthodiquement afin d'en dresser une carte claire. J'ai choisi cette approche pour que d'autres personnes, qui souhaitent entreprendre un tel périple, puissent le faire. C'est ma petite contribution au *dharma* de l'humanité. Je sais qu'un paradoxe s'entremêle à tout ça, mais ma vie se révèle un paradoxe entre l'immunité de l'analyse du corps mental et la clarté évidente de l'intention de mon cœur.

Au début, dans une tentative désespérée de «me guérir», je suivais mon parcours dans la conscience du moment présent plutôt de façon inconsciente. J'ai commencé ce voyage en entrant dans l'univers de la guérison non pas parce que je cherchais avant tout à devenir un guérisseur, mais parce que je vivais dans la souffrance. À mesure que je découvrais les différentes techniques de guérison, je me suis retrouvé emporté par la possibilité d'influer non seulement sur ma situation, mais également sur celle des autres.

Nous sommes profondément imbus de nous-mêmes lorsque nous faisons la démarche de vouloir faire de la guérison «une profession». Cela

s'insinue en nous sans prévenir. Cela m'est arrivé et j'ai été témoin de nombreuses personnes sous l'emprise de cette maladie.

Je voulais essayer de guérir le monde entier avant d'avoir restauré un semblant d'harmonie dans ma propre expérience. Je me croyais « guérisseur », bien que je camouflais l'importance exacerbée que je me donnais en admettant humblement ne pas être que le guérisseur de moi-même. Je chérissais secrètement l'idée d'exercer des talents invisibles, mystiques et magiques susceptibles d'apporter le réconfort à ceux qui souffraient, le repos à ceux qui étaient épuisés, et l'espoir aux désespérés. Cette attitude est sans doute un effet secondaire d'une empreinte religieuse.

Enivré par l'idée de sauver le monde de sa situation désespérée, j'oubliais d'œuvrer à la guérison de ma propre souffrance, devenant presque avide de pouvoir, cherchant à perfectionner mes talents de guérison sur les maux dont je voyais les reflets dans le monde entier. Bien sûr, les reflets du monde extérieur jouaient le jeu, de sorte que plus je voulais guérir le monde, plus le monde paraissait déséquilibré.

Finalement, cette voie imbue d'elle-même qui semblait « pavée de bonnes intentions » m'a conduit à une impasse. Après avoir ouvert ambitieusement mon propre cabinet de guérison, je me suis bientôt retrouvé de plus en plus troublé tandis que les personnes que j'essayais de « guérir » restaient aussi bloquées que moi. Mon expérience douloureuse a alors commencé à me submerger, menaçant de me noyer. Par conséquent, je me suis éloigné aussi vite que possible de toute personne qui semblait avoir besoin de mon aide. J'étais incapable d'endurer une plainte ou un gémissement supplémentaire, car cela devenait douloureusement évident que je n'avais pas la capacité de faire quoi que ce soit d'authentique à ce sujet.

Pendant environ deux ans, j'ai souffert d'une profonde anxiété sur le plan physique, de confusion mentale et de troubles émotionnels. Je me sentais comme un naufragé, déconnecté de toute conscience vibratoire et échoué sur une île de déceptions. Cette situation est devenue si extrême que je me suis mis à craindre de perdre mes facultés physiques et mentales. J'avais depuis longtemps perdu le contact avec mon cœur. J'avais depuis longtemps trahi mon intégrité. J'étais dérouté et incapable de comprendre

comment je m'étais empêtré, malgré mes bonnes intentions, dans des situations si désespérées.

Ce n'est que le jour où j'ai atteint un point de désespoir absolu que j'ai pu entendre et écouter quelqu'un me dire ces paroles avisées : « Quand vas-tu t'écouter ? Quand vas-tu faire pour toi-même ce que tu essaies de faire pour les autres ? Quand vas-tu guérir ta propre expérience ? »

Cet instant de prise de conscience, ainsi que ma volonté de mettre fin à ce saccage stupide et arrogant de vouloir guérir le monde, a été celui où j'ai commencé à me hisser hors du gouffre du « guérisseur blessé ». J'ai regardé dans le miroir et j'ai vu clairement à quel point ma vie ne tenait qu'à un fil et qu'un moment d'arrogance supplémentaire pourrait signifier la rupture de ce fil. J'ai réalisé que j'étais incapable de guérir qui que ce soit et j'ai dû admettre que personne dans mon monde n'avait plus besoin que moi de guérir son expérience.

Comme toujours, le monde extérieur a joué le rôle de miroir fidèle et obéissant. Tant que j'essayais de me convaincre qu'il avait besoin de *mon* aide, il me reflétait cette situation illusoire. Il m'envoyait des signes depuis toutes les directions. Il me submergeait de ses cris plaintifs. Il n'y avait pas de fin à sa misère. Mais quand j'ai compris que c'était moi qui avais besoin d'aide et que j'ai pu mettre de côté mon arrogance et mon orgueil assez longtemps pour demander conseil, une aide authentique est venue à moi de toutes sortes de manières et sous diverses formes pour me sortir du gouffre de ma prétention. Ce n'est qu'alors que des enseignants de sagesse sont entrés dans mon univers et ont commencé à me révéler comment je devais me nourrir, me guider, me guérir et m'instruire. Ces enseignants communiquaient chacun leur enseignement et repartaient aussi vite qu'ils étaient venus, comme pour ne pas me permettre de devenir dépendant d'eux. Ils me révélaient la tâche, mais me laissaient seul pour la réaliser. Ils ne me prenaient pas en charge. Ils n'interféraient pas. Ils me présentaient leur enseignement avec amour puis s'éloignaient silencieusement afin de me laisser seul avec mes choix. Ils venaient à moi sans pitié ni indulgence et repartaient sans se préoccuper. Ils m'offraient une véritable autonomie et ne demandaient rien en retour.

Cela fut le fondement de mon approche du processus de la Présence et de sa création. Dès l'instant où je suis devenu prêt à réaliser ce voyage, je me suis dit que je n'étais rien d'autre qu'un élève de la conscience du moment présent plein de bonne volonté. Je ne suis pas un enseignant. Je suis un élève sérieux, bien que médiocre – je sais cela à présent. C'est à notre Présence commune que revient tout l'accomplissement qui embellit maintenant mon expérience.

J'ai fait de mon mieux pour garder la porte de mon cœur et de mon corps mental ouverte afin que d'autres personnes puissent continuer à être mes enseignants. Fondamentalement, tous ceux qui sont venus pour que je les accompagne individuellement tout au long de ce processus ont été mes enseignants. Chacune de ces personnes est venue en déposant un enseignement. Grâce à leur engagement d'activer leur expérience de la conscience du moment présent, elles ont consolidé l'intégrité de ce processus. En apparence, il semblait que je les accompagnais et que je construisais ce processus, mais ce n'était pas le cas. J'étais prêt à découvrir comment activer efficacement la conscience du moment présent en établissant une relation authentique avec notre Présence commune. Ces personnes venaient, envoyées par la Présence, pour me montrer le chemin.

Dans cette perspective, chaque individu qui entrait dans ce processus en me permettant d'être présent et d'agir comme facilitateur a rendu possible la rédaction de ce livre. Ces personnes demeurent les véritables héros de cette entreprise. Ce livre est un cadeau placé dans vos mains grâce à chacune d'elles. Pas un seul instant, je prétends les avoir guéries de quoi que ce soit. À tout moment, j'ai fait de mon mieux pour que reste clair dans mon cœur le fait que j'étais en train d'intégrer ma propre expérience et d'apprendre autant que je le pouvais de la conscience du moment présent en regardant et écoutant quiconque venait me montrer comment améliorer ce processus. En ce sens, la vie est mon maître et je suis son élève.

Aujourd'hui, comme je l'ai déjà dit dans ce livre, je n'emploie même plus le mot «guérir». Je préfère le mot «intégration». Je ne pourrai jamais, en aucune circonstance, me sentir à l'aise si on me qualifie de «guéris-

seur». Toutefois, si une étiquette doit être placée sur mon activité, j'avoue que j'apprécie énormément le terme «intégrationniste».

Ce que nous appelons le processus de la Présence s'est déployé en observant comment d'autres personnes ont tracé leur chemin vers la conscience du moment présent, et en dressant la carte de mon parcours grâce aux leçons que ces personnes ont placées devant moi. Le processus est né des grandes questions qui ont été posées puis des réponses qui, avec patience, se sont manifestées grâce à l'intégration d'expériences physiques, mentales et émotionnelles. Tout ce qui a trait au processus de la Présence est recueilli à partir d'une expérience authentique du moment présent et d'expériences de profonde déconnexion. Toutefois, ses fondements reposent solidement sur un seul mot : l'expérience. C'est pourquoi toute personne qui entre dans ce processus en ressent l'impact.

Je sais, au fond de mon cœur, que tous ceux qui choisissent consciemment de lire cet ouvrage et d'accomplir ce processus en faisant le saut de la foi dans leurs profondeurs émotionnelles activent l'expérience qui consiste à «se lever de chez les morts». L'intégration consciente des empreintes de notre charge émotionnelle est la voie sur laquelle marchent les plus braves des braves. Le processus de la Présence est en effet un acte de foi créé par un acte de foi et tous ceux qui pénètrent dans la lumière d'une telle foi sont récompensés en recevant exactement ce qui leur est nécessaire.

Il est essentiel de se rappeler qu'il est possible que le voyage du processus de la Présence par l'expérimentation ne convienne pas à tout le monde. Ceux qui abordent le processus n'ont besoin ni d'être persuadés ni d'être convaincus. Ceux qui ne sont pas prêts expriment naturellement leur manque d'intérêt ou leur résistance.

Ce n'est pas une expérience que l'on doit faire accepter aux autres uniquement parce que cela fonctionne pour nous. Il s'agit d'un voyage qui ne peut être vécu par l'expérimentation que par ceux qui sont prêts pour l'authenticité. Certains peuvent recevoir exactement ce dont ils ont besoin tout simplement en lisant ce livre. De plus, quelle que soit l'entrée que nous choisissons, nous plantons tous des graines dans le jardin de la conscience du moment présent – et chaque graine est valable, bienvenue

et célébrée. Il est possible que nous ne plantions qu'une minuscule graine, mais il peut s'avérer que cette graine soit celle d'une plante de moutarde ou d'un baobab.

Rappelez-vous qu'en accomplissant ce voyage – en lisant ce livre et en participant par l'expérimentation à ce processus – vous transformez toute votre perception de la matrice et, par conséquent, votre expérience en ce monde. Notre monde change lorsque nous changeons l'expérience que nous en faisons. Dorénavant, tandis que notre expérience se déploie, prenons conscience que le processus de la Présence a des conséquences profondes qui doivent être expérimentées pour être comprises.

Grâce à notre expérience continue, nous rayonnons la conscience du moment présent au cœur de l'expérience de toute personne rencontrée. Cette conséquence se poursuit et se développe pour le restant de notre vie sur cette planète – et au-delà. Grâce à notre Présence commune, nous sommes capables de partager les richesses de ce que nous nous sommes offert par cette expérience, et ce, avec tous ceux que nous sommes amenés à rencontrer dans notre monde. Certains se nourrissent de ce que nous avons planté et cultivé avec gratitude, tandis que d'autres demandent comment eux aussi peuvent planter leur jardin de la conscience du moment présent. Connaître la différence entre les deux groupes nous empêche de commettre l'erreur d'ingérence.

Je n'ai étudié aucun cas particulier dans ce texte. Cependant, pour terminer cette partie de notre voyage ensemble, j'aimerais partager avec vous une rencontre que j'ai faite. En l'observant profondément, nous pouvons y reconnaître les possibilités inhérentes à l'activation de la conscience du moment présent. Quand nous finissons par comprendre, nous sommes impressionnés par ce que nous sommes réellement et par ce qui est réalisable lorsque nous « faisons inconditionnellement à nous-mêmes ce que nous voudrions que les autres nous fassent ».

L'histoire de Clive et Nadine

Un jour, un homme du nom de Clive a téléphoné et m'a demandé si je pratiquais l'accompagnement des enfants. Il m'a dit avoir une fille de douze ans prénommée Nadine qui avait récemment été internée dans un établissement psychiatrique. Elle avait été diagnostiquée d'un trouble bipolaire et on lui avait prescrit un traitement au lithium.

Clive me raconta qu'il avait divorcé récemment et que sa fille vivait depuis lors avec son ex-femme. Apparemment, après le divorce de ses parents, Nadine avait, à l'insu de son père, commencé à avoir un comportement étrange et imprévisible. Ce comportement violent englobait des explosions de rage et, semble-t-il, des actes manifestant une confusion mentale. Cela évoluait si rapidement que sa femme avait accepté les conseils d'un psychiatre, c'est-à-dire de mettre Nadine en traitement et de la placer dans un établissement spécialisé.

Clive me dit avec colère qu'en entendant cela, il s'était immédiatement précipité dans l'établissement et y avait retiré sa fille malgré les protestations du personnel. Il m'expliqua qu'il avait maintenant chez lui une fille de douze ans sévèrement droguée et imprévisible, et qu'il voulait savoir si je pouvais l'accompagner. Ma réponse le prit au dépourvu : « Non. Mais si vous êtes prêt à venir et à expérimenter ce travail, elle sera en mesure d'intégrer sa maladie. »

Je lui expliquai brièvement que lorsque nous avons des enfants, à moins d'avoir résolu les empreintes de notre propre enfance, nous les leur transmettons directement. Je lui dis que jusqu'à ce que les enfants soient capables d'intégrer les empreintes que nous leur transmettons, ils ne peuvent faire leur propre véritable expérience. Je lui dis également que tous les enfants en difficulté sont le reflet de parents en difficulté.

Puis je lui demandai quelle était la réponse de sa femme devant l'état de leur fille. Il dit qu'elle était évidemment préoccupée, mais convaincue que l'établissement psychiatrique « gérerait cela » – même si cela signifiait que Nadine vive dans un établissement spécialisé et suive un traitement au lithium. Elle ne pouvait faire face à la présence de Nadine à la maison et

n'avait pas l'intention de le faire. Il me dit que même si *elle* était apparemment incapable et peu désireuse de prendre Nadine, lui se devait de le faire, car il ne pouvait supporter l'idée de voir sa fille rester dans cette situation difficile plus longtemps. Il me dit se sentir traumatisé de la voir dans cet état.

Je lui répondis que d'après notre brève conversation, du fait qu'il était préoccupé pour sa fille et qu'il m'avait contacté par rapport à cette situation pénible, il était évident que l'état de sa fille était dans une très grande mesure le reflet de ses propres problèmes d'enfance non intégrés. Je lui expliquai que c'était la raison pour laquelle il était « celui qui était profondément préoccupé » et lui dit : « Il n'y a rien qui ne va pas chez votre fille, Clive. Elle est une expression des empreintes non intégrées de votre enfance. Lorsque vous intégrerez votre charge émotionnelle refoulée, elle retrouvera simultanément son bien-être. »

Naturellement, il fut surpris. Il me dit n'avoir jamais entendu parler d'une telle approche. Je lui ai alors demandé ce qui lui était arrivé lorsqu'il avait douze ans. Il y eut un silence à l'autre bout du fil, puis sa voix se fit entendre faiblement : « Mon père nous a quittés. Comment savez-vous que quelque chose s'est passé quand j'avais douze ans ? » Je lui expliquai brièvement le cycle des sept ans, puis je lui demandai s'il avait conscience que ces circonstances passées se répétaient actuellement dans la vie de sa fille de manière précise et régulière. Pouvait-il observer que le départ récent de sa fille en raison de ce divorce était un schéma répétitif qui se jouait dans l'expérience de celle-ci ? Il me répondit que, jusqu'à cet instant, il ignorait que l'état de sa fille pouvait avoir un lien avec les problèmes que lui-même avait eus pendant sa jeunesse.

Jusqu'à ce jour, je ne pense pas que Clive ait vraiment assimilé ce que je lui ai dit au sujet de « l'empreinte émotionnelle » ou de la nature du cycle de sept ans jusqu'à ce qu'il accomplisse lui-même le processus. Je crois qu'au départ il a accepté mon approche, qui visait d'abord à intégrer son expérience plutôt qu'à accompagner sa fille, parce qu'il était désespéré et que, comme lui, je désapprouvais profondément la situation médicalisée dans laquelle se trouvait Nadine. Le fait de pouvoir établir le lien entre

la situation douloureuse de sa fille et son propre état émotionnel non intégré lui a offert une profonde perspective.

Clive a donc accepté immédiatement de s'engager dans le processus de la Présence. Il a également accepté de réfléchir à la manière de sevrer progressivement Nadine de son lithium de telle sorte qu'elle aurait décroché de cette médication au moment où lui aurait terminé son voyage dans le processus. Gardez ici à l'esprit que la version du processus que Clive a expérimenté grâce à un accompagnement individuel n'est pas ce que nous appliquons tout au long de ce livre. En plus du processus présenté dans ces pages, l'accompagnement individuel comporte une séance de respiration de trois heures par semaine, des séances de «réflexions en miroir» pratiquées avec mon aide, ainsi que trois séances de trois heures dans de l'eau très chaude. Rien de tout cela ne doit être tenté seul.

Je ne vous dirai pas que ce que Clive a traversé avec Nadine au cours de cette période de dix semaines a été facile, mais ce fut une expérience authentique pour chacun d'eux. En raison de son engagement à mener à terme la version du processus de la Présence par l'accompagnement individuel (un service que je ne propose plus), l'intimité d'une relation père-fille a été resuscitée et la joie est progressivement revenue à nouveau dans leur foyer.

Pendant les trois premières semaines, Clive a continué à pratiquer le processus principalement à partir de la foi et du désespoir d'un père préoccupé. Je n'avais personnellement aucun doute quant au résultat incontournable de sa quête, car j'avais été à de nombreuses reprises témoin du potentiel d'intégration du processus de la Présence. Clive ne semblait pas avoir d'autre choix que de persister et je suis certain que pendant les premières semaines il s'est accroché à ma certitude absolue qu'il était capable de réaliser son intégration.

Tandis que Clive abordait et intégrait les traumatismes de son propre corps émotionnel, des changements miraculeux se sont manifestés. Il rentrait de son travail et découvrait des changements soudains et inexplicables dans le comportement de Nadine. Il venait à ses séances et secouait la tête d'incrédulité. Une phrase comme «elle ne me crie plus dessus» est devenue «elle est venue hier soir s'asseoir dans la cuisine et m'a parlé», puis

« elle a fait la vaisselle hier soir avec moi sans même que je le lui demande », pour finir par « aujourd'hui elle a mis ses bras autour de moi dans la voiture et m'a dit qu'elle m'aimait ».

Lorsque les dix semaines de Clive furent terminées, Nadine était de retour à l'école, totalement sevrée de ses médicaments et faisant tout ce que font les adolescentes. Son ex-femme était impressionnée, surtout lorsque Clive a déposé Nadine chez elle afin qu'elles puissent toutes deux passer du temps ensemble. Le rapport de Nadine vis-à-vis de sa scolarité s'est également transformé, à tel point que le professeur de sa classe a téléphoné à Clive pour lui faire part des excellents résultats de sa fille.

Après sa dernière séance, Clive m'a demandé, avant de s'en aller, pourquoi ce travail n'était pas connu dans le monde. J'ai souri et je lui ai répondu : « Parce qu'il y a un temps pour toute chose. » Il m'a dit qu'il voulait écrire un livre sur ce qui s'était passé. Je savais que c'était sa manière d'exprimer à quel point il était reconnaissant des fruits et des fleurs de la conscience du moment présent. J'espère sincèrement qu'un jour il écrira l'histoire de Nadine pour tous les Clive et les Nadine de ce monde. S'il ne le fait pas, sa voix se sera tout de même fait entendre grâce au partage de son histoire dans ces pages.

L'histoire de Clive et Nadine en est une parmi bien d'autres. J'ai désiré la partager avec vous, car je voulais que vous sachiez profondément que le processus de la Présence ne consiste pas à se rendre ici et là afin de guérir le monde ou qui que ce soit, mais à avoir le courage d'intégrer notre propre expérience. Ce processus ne doit pas être utilisé pour pratiquer l'ingérence. Nous n'avons pas à suggérer à une personne d'accomplir le processus de la Présence pour qu'elle devienne le genre de personne que nous pensons qu'elle devrait être. Rappelons-nous qu'une route pavée de bonnes intentions mène souvent à des résultats désastreux, surtout lorsque notre intention inconsciente est de transformer les autres afin qu'ils correspondent parfaitement à l'image de notre vie. Lorsque nous n'aimons pas ce que nous percevons chez les autres, il nous faut changer notre perception en intégrant la charge émotionnelle correspondante en nous et non pas en trafiquant les circonstances extérieures que nous observons. Le processus de la

Présence est conçu comme un voyage que nous faisons en nous-mêmes et par nous-mêmes. Mais comme nous pouvons le percevoir avec l'histoire de Clive et Nadine, le miracle est que lorsque nous activons inconditionnellement la conscience du moment présent, tout le monde en bénéficie.

La conscience du moment présent activée avec authenticité se répand comme l'odeur des pêches mûres.

Le déploiement naturel de la conscience du moment présent

Ce ne fut qu'après avoir dépassé mon désir déplacé de « guérir le monde » que j'ai entrepris mon voyage vers une complétude authentique. J'ai commencé en me regardant et en travaillant sur les empreintes évidentes qui étaient la cause de mon inconfort dans mon expérience immédiate. Puis j'ai porté mon regard sur ma famille, comme dans un miroir, et j'ai utilisé ce reflet pour percevoir encore plus ce que j'avais besoin d'intégrer.

Les membres de notre famille proche sont les reflets les plus limpides et les plus honnêtes de nos empreintes non intégrées. Tout ce qui semble « aller de travers » avec les membres de notre famille immédiate, au point que cela nous contrarie émotionnellement, est *notre problème*. C'est un médicament amer à avaler, mais il n'y a pas d'exception à cette règle. Notre famille fait miroir – c'est ce qui fait d'elle notre famille. Lorsque nous commençons l'erreur d'essayer de nettoyer le miroir pour gérer ces reflets désagréables, nous ajoutons notre part aux décombres des familles malheureuses. Mais lorsque nous embrassons les membres de notre famille proche comme étant ceux qui nous aiment assez pour jouer le rôle de reflets authentiques, nous accomplissons des miracles.

Il fut un temps où je fuyais ma famille. Je choisissais n'importe quelle compagnie, sauf la leur. Aujourd'hui, grâce aux bénédictions et aux aperçus inhérents à la conscience du moment présent, je les regarde et les perçois pour ce qu'ils sont : des êtres parfaits. Tout ce que j'ai cherché à transformer chez eux par le passé est ce qui me manque maintenant lorsqu'ils ne sont pas présents dans mon expérience. Aujourd'hui, je suis béni

d'avoir une famille joyeuse non pas parce que j'ai changé qui que ce soit parmi eux, mais parce que j'ai ajusté ce que je vis avec eux à partir de ce qu'ils reflétaient. Ils sont créés de manière parfaite. C'était ce que je percevais à leur sujet qui était obscurci. Ils ne sont pas leurs empreintes, mais les expressions uniques de notre Présence commune.

Une fois que nous atteignons une conscience de paix au sein de notre famille, nous rayonnons alors la conscience du moment présent au sein de notre communauté, de notre ville, de notre pays et finalement sur tout notre continent et notre planète. J'embrasse cette intention comme étant mon voyage perpétuel.

Ce livre n'a pas été écrit pour changer ma planète ni les personnes avec qui je la partage, car nous avons déjà été créés parfaits. Nous ne sommes pas nos empreintes ni l'apparence, le comportement ou les circonstances que celles-ci projettent. Je transmets donc ce livre telle une invitation à quiconque expérimente à l'heure actuelle une charge inconfortable. Cet ouvrage peut aider toute personne à changer la qualité de son expérience; il lui enseignera comment assumer la responsabilité de sa charge, de sa difficile situation émotionnelle.

À ce jour, je n'ai pu changer personne. Je remercie la source d'avoir permis qu'il en soit ainsi, car je ne cherche pas à interférer au sein de cette magnifique création avec les expressions de notre Présence commune. Je sais à présent que lorsque quelque chose ne va pas dans mon expérience, c'est parce que je la perçois de façon négative.

Comment puis-je savoir si je suis présent ou non? Quand j'observe mon expérience en ce monde et que je perçois des circonstances du passé en pensant qu'elles auraient pu être différentes, puis que je me mets à faire des plans pour changer la manière dont les situations se déroulent actuellement, je sais que je vis dans un lieu de déconnexion appelé «le temps». Le temps est un lieu où rien n'est jamais assez bien – maintenant. Mais lorsque j'observe mon monde et que je perçois sa beauté, ses parfaites imperfections, sa complétude existentielle – et que, sans aucune raison, je ressens de la gratitude à me trouver là, à chaque infime moment –, je sais que je suis pleinement là, dans le moment présent.

Cela m'a pris beaucoup de « temps » pour embrasser « la totalité » de ce qu'est la vie. J'en suis à présent profondément amoureux, car tout est une expression de ce que la source représente pour moi. Il n'y a pas une seule miette que je cherche à changer. Bien sûr, il m'arrive d'être encore déstabilisé, mais c'est seulement parce que j'ai encore des empreintes à intégrer. Dans la maladie et la santé, la richesse et la pauvreté, la jeunesse et la vieillesse, le sommeil et l'éveil, j'aime et je chéris chaque instant.

La vie *est* ma source et la conscience du moment présent est l'autel sur lequel je dépose mes prières de gratitude. À présent, je ne désire rien. À présent, il n'y a rien que je ne désire pas. À présent, j'ai ce dont j'ai besoin et j'ai besoin de ce que j'ai. Comment pourrait-il en être autrement ? Si ça l'était, c'est que j'aurais quitté l'instant présent. Dans mon cœur, je ressens maintenant la chaleur et le sourire débordant de notre Présence commune infinie et éternelle. Tant que ce voyage continue, je suis heureux de pouvoir le poursuivre.

Je sais que grâce à l'activation de la conscience du moment présent des portes ouvertes existent, qui vont au-delà de ce qui a pu être écrit dans ce livre. Et des états d'être qui ne nous sont transmis que par notre expérience personnelle de la conscience du moment présent existent aussi. C'est le gouffre dans lequel je me risque sans cesse périlleusement. Ce sont les aventures dans lesquelles je vous invite à naviguer. Ce sont les grandes questions que je vous encourage à vous poser.

Contrairement à ce que peut revendiquer le monde basé sur le temps, nous ne sommes pas censés apporter la paix sur cette planète. Une telle notion est illusoire et n'est qu'un divertissement. Cette planète est neutre. En ce sens, elle est la « configuration » parfaite pour toute personne prête à évoluer à partir du rite de la responsabilité personnelle. Nous sommes ici parce que nous sommes « conçus pour Être ». Nous sommes ici parce que nous sommes invités « à Être », malgré les distractions de nos actions interminables. L'école de cette Terre est un grand hall de miroirs.

Nous sommes ici, maintenant, dans ce qui Est, afin de découvrir que nous pouvons réaliser la paix, ici, maintenant et dans ce qui Est, uniquement lorsque nous offrons avec authenticité la conscience de

cette vibration à notre propre cœur. Lorsque nous nous offrons la conscience de ce qu'est la paix, le monde nous renvoie en reflets des rires devant tout ce spectacle. Puis, la conscience de paix qui nous est déjà donnée et qui le sera toujours déferle depuis toutes les directions.

5^e PARTIE

CONTINUATION

TOUT AU LONG DU PROCESSUS de la Présence, nous avons planté plus de graines qu'il n'est possible de compter. Ce voyage représente le printemps de notre réveil dans la conscience du moment présent. En menant ce processus à son terme, nous nous assurons que le jardin de notre expérience qui se déploie devient rempli et généreux – tant et si bien que nous sommes alors en mesure d'y inviter les autres à partager notre ombre rafraîchissante et à y apprécier la beauté et la générosité de nos fruits et de nos fleurs. Nous vivons constamment dans la résonance de grandes possibilités, et les autres le ressentent. Et ce, bien entendu, aussi longtemps que nous prenons soin consciemment des graines que nous avons plantées.

Tandis que nous arrivons à la fin de ce livre, sachez que « la fin », selon le processus de la Présence, ne signifie pas « terminer ». L'achèvement de ce voyage particulier signifie que nous sommes entrés dans un état de conscience dans lequel nous sommes prêts et disposés à accepter la pleine responsabilité – le point d'origine – de notre expérience. Cela signifie que nous nous sommes élevés à vivre à la source de notre conscience. Vivre sans cesse à la source de notre conscience, c'est semer continuellement des graines dans un terrain fertile. C'est un état de maturation continue.

En plus du fait de pénétrer à la source de la conscience, l'achèvement signifie également, selon le processus de la Présence, que nous sommes désormais emplis par la conscience de notre responsabilité personnelle. Par conséquent, tandis que les graines que nous plantons grâce à notre expérience ressentie de façon consciente jaillissent du sol et viennent à la

lumière, nous sommes prêts et enthousiastes pour les arroser et en prendre soin. Nous sommes résolus à vivre chaque instant de la vie consciemment, car nous savons qu'il n'y a pas d'autre manière d'exister.

Nous nous efforçons d'embrasser chaque instant de notre expérience de manière à arroser et nourrir notre conscience du moment présent. Nous savons à présent comment y parvenir : en choisissant la réponse plutôt que la réaction et en étant ainsi un véhicule et non une victime ou un vainqueur. Cette dernière partie du processus de la Présence examine brièvement le chemin qui nous attend. Elle nous offre un aperçu précieux de la résonance qui découle du fait de vivre en tant que « source », ainsi que la responsabilité d'embrasser une telle profonde intention. Elle nous offre également un outil pour aborder consciemment la conscience vibratoire.

La liberté est une responsabilité

Vous avez maintenant complété avec succès votre voyage dans le processus de la Présence et il y a encore quelques aperçus à partager avant de terminer ce livre. Avant d'aller plus loin, soyez reconnaissants envers vous-mêmes d'avoir mené à terme ce merveilleux et profond voyage. Vous êtes les seuls à savoir ce que vous avez traversé, de sorte que seule votre appréciation de cette expérience est valable. Sachez que quelle que soit l'expérience que vous avez vécue et que vous continuerez de vivre, elle est valable. C'est votre trésor, celui à partir duquel vous pourrez extraire des aperçus constants.

Que nous ayons lu *Le processus de la Présence* ou que nous y soyons entrés par l'expérimentation, l'achèvement d'une telle expérience n'est pas un accomplissement anodin. Vous avez accompli quelque chose d'authentique. Vous avez activé un véritable mouvement dans la qualité de votre expérience. Il est possible que vous ayez traversé des enfers personnels pour arriver à ce stade. Voilà pourquoi il est utile de vous arrêter, de vous connecter avec douceur à votre respiration pendant un moment, de sourire intérieurement et d'apprécier ce moment. Vous avez réalisé un beau

parcours. Vous vous êtes bénis vous-mêmes ainsi que votre expérience de vie et tous ceux avec qui vous êtes maintenant entrés en contact. Bravo!

Heureusement, ce n'est pas la fin de quoi que ce soit. Ce moment marque un point dans la continuation d'un profond voyage dans l'expérience ininterrompue de la conscience du moment présent.

Ce que nous avons accompli en menant à terme le processus de la Présence, c'est essentiellement de faire virer de bord le navire de notre expérience de vie et de le positionner dans une direction qui concourt enfin à notre bien. Nous nous dirigeons à présent hors de la mentalité basée sur le temps au lieu de fonctionner encore avec elle plus longtemps. Nous sommes mûrs pour récolter à jamais les fruits et les fleurs de ce voyage qui mène inévitablement notre conscience vers l'éternité. Notre expérience du monde ne sera plus ce qu'elle était. Nous sommes en train de nous réveiller d'un long rêve inconscient en saisissant consciemment les dons d'une expérience de vie vécue avec authenticité.

C'est ici que vivre comme des êtres responsables devient important.

Le fait d'évoluer à présent dans la bonne direction ne signifie pas que nous ôtons nos mains du volant. Même si vivre de manière responsable permet à notre expérience de s'écouler apparemment avec moins d'efforts, notre capacité d'être conscients de notre responsabilité n'est pas équipée d'un pilote automatique. La responsabilité n'a rien d'inconscient. Au contraire, plus que jamais nous sommes maintenant tenus d'adopter une approche pratique quant à la manière de diriger la qualité de notre expérience. Désormais, il est bon de garder à l'esprit l'analogie suivante : Un pilote aux commandes d'un avion tient rarement son cap. Il corrige constamment sa trajectoire, car l'avion, ballotté par les vents des turbulences atmosphériques, est constamment poussé hors de la trajectoire de vol prévue. Par conséquent, le pilote doit sans arrêt ajuster son cap pour compenser. Une compensation régulière est nécessaire afin de s'assurer que la trajectoire de vol conduit bien à la destination désirée.

Rappelons-nous qu'en ayant terminé ce livre nous avons amorcé un mouvement authentique au sein des nombreux aspects de notre expérience. Nous sommes à présent comme un train qui était autrefois à l'ar-

rêt, mais qui est maintenant en mouvement sur ses rails à une vitesse de plus en plus élevée. Si nous choisissons à présent de ne pas assumer la responsabilité de la qualité de chaque instant, nous nous écraserons inévitablement. Lorsque nous arrêtons soudainement la locomotive de notre intention afin de rester présents et d'intensifier notre relation avec la conscience du moment présent, nous ressentons la lourdeur du poids des voitures représentant les différents aspects de notre expérience s'entassant et nous faisant dérailler de notre voyage conscient vers l'authenticité. Ce n'est pas pour nous faire peur. C'est la situation qui se déroule actuellement puisque, avec l'augmentation de la conscience, se manifeste l'augmentation des responsabilités.

Un *crash* est la conséquence de notre autorisation à redevenir inconscients. Un *crash* se produit lorsque nous nous autorisons à retourner vers une danse mortelle avec les reflets imaginaires d'un passé irrésolu. Un *crash* se produit lorsque nous persistons à projeter inconsciemment la peur, la colère et le chagrin sur l'écran neutre du monde extérieur. Un *crash* se produit lorsque nous nous laissons aller à devenir physiquement distraits, mentalement confus et émotionnellement déséquilibrés. Un *crash* se produit lorsque nous choisissons de devenir irresponsables par rapport aux conséquences des charges encore non intégrées de notre corps émotionnel.

Si nous choisissons maintenant de nous accider en ne prenant pas la responsabilité de maintenir et même d'augmenter notre conscience du moment présent, cette fois nous ne pouvons plaider l'ignorance des mécanismes de notre expérience. Cette fois, si nous devenons inconscients, c'est que nous choisissons consciemment de le devenir. Un *crash* n'est pas nécessaire. Toutefois, il est possible que nous en fassions l'expérience de temps à autre juste pour nous rappeler qu'il est préférable d'être responsable.

Il est de notre responsabilité de demeurer fidèles à notre intention et d'ajuster le tir si nous perdons notre centre – en d'autres mots, de répondre. Nous ferons inévitablement des expériences dans lesquelles il nous semblera que notre conscience s'effondre, nous entraînant dans la

confusion et le démantèlement de la construction de nos intentions. Pourquoi? Parce que la turbulence atmosphérique de la vie ainsi que notre expérience des cycles énergétiques physiques, mentaux et émotionnels du champ unifié ne cessent de nous heurter en nous faisant dévier de notre cap. Nous nous rappelons donc comment nous devons répondre. Tant que nous sommes vivants en ce monde, il est nécessaire que nous répondions consciemment à notre expérience.

Notre intention est notre trajectoire de vol. Lorsque nous nous sentons ballottés dans l'inconscience du « temps », comment pouvons-nous répondre consciemment? Comment pouvons-nous compenser et apporter les ajustements nécessaires?

Nous arrêtons tout ce que nous sommes en train de faire et nous nous connectons à notre respiration jusqu'à ce que la conscience du moment présent soit rétablie. C'est aussi simple et évident que cela.

Nous connecter consciemment à notre respiration rétablit la conscience du moment présent et nous rappelle notre intention lorsque les turbulences de notre expérience créent de la confusion. Nous connecter consciemment à notre respiration nous sauve des décombres de tout accident que nous pouvons manifester. En nous engageant à pratiquer nos quinze minutes de respiration comme une partie de notre quotidien au même titre que nous nous brossons les dents, nous nous prémunissons contre la désintégration de la Présence. Notre respiration *quotidienne* est notre responsabilité, car elle nous garantit de tracer *un chemin* en nous-mêmes où s'accomplissent tous les ajustements de notre navigation. Notre respiration quotidienne est notre ceinture de sécurité en temps de turbulence excessive, nos pinces de survie dans les temps de calamités et notre boussole pour traverser toute confusion.

Nous sommes et serons toujours le centre de notre expérience. Notre expérience ne se produit que *parce que* nous la vivons. Par conséquent, il nous revient de constamment nous réengager à être aussi présents que possible. C'est notre responsabilité de maintenir la conscience d'une paix vivante en nous *en choisissant consciemment de nous sentir en paix chaque jour pendant quelques instants*. Il nous revient de nous donner incondition-

nellement à nous-mêmes ce que nous cherchons à recevoir. C'est notre responsabilité d'être ouverts à recevoir inconditionnellement ce que nous aimons donner. Il nous revient, grâce à la pratique qui nous correspond le mieux, de diriger avec constance et gratitude le navire de notre expérience vers le cœur de notre véritable être vibratoire. C'est notre responsabilité de nous souvenir de notre innocence et de nourrir notre joie spontanée, notre capacité à nous amuser et notre créativité. Il nous revient de nous offrir à nous-mêmes l'amour inconditionnel. C'est notre responsabilité de nous souvenir de nous arrêter de temps à autre afin d'apprécier l'expérience précieuse et éternelle que nous appelons « le présent » et qui nous est offerte afin que nous puissions prendre une nouvelle respiration consciente et connectée. Il nous revient de vivre en étant pleinement vivants.

Lorsque nous reprenons le processus de la Présence depuis le début du livre, nous sommes stupéfaits de voir le nombre d'outils de perception qui nous ont été donnés tout au long du texte afin d'enrichir notre voyage. Nous sommes à présent bien équipés pour naviguer consciemment dans cet extraordinaire voyage appelé la vie. En relisant ce livre chaque fois que nous en ressentons le besoin, nous découvrons également une plus grande compréhension des aperçus qu'il contient. C'est en soi le baromètre indiquant à quel point notre conscience a grandi et la rapidité à laquelle cela s'est produit. Cela nous incitera certainement à continuer à nous réveiller au potentiel illimité et stupéfiant d'une relation consciente avec notre Présence commune.

Après une période d'intégration, il est possible que nous choisissons, comme beaucoup d'autres, de renouveler cette expérience ou de relire ce texte afin d'accéder à une compréhension plus profonde. Ce processus peut être répété aussi souvent que nous l'estimons nécessaire. Il nous rencontre toujours là où nous en sommes et nous conduit vers de plus grandes profondeurs dans la conscience du moment présent. L'expérience que nous en faisons est toujours valable.

Les roses ont des épines

L'un des aperçus qui nous sont offerts par le processus de la Présence, c'est que la vie est semblable à une rose et que les roses ont des épines. Notre source collective a créé les roses comme le symbole et le parfum de l'amour. Notre source a également orné intentionnellement ces magnifiques fleurs d'épines aiguës. Cet arrangement divin nous rappelle l'équilibre, stimule l'intégration et nous réveille à la douceur et au respect.

Nous avons tous ressenti l'inconfort. Nous avons chacun déjà expérimenté tant d'inconfort physique, mental et émotionnel dans cette vie que nous avons tendance à rechercher consciemment et inconsciemment un état dans lequel nous serions joyeux à jamais. Un tel état d'être est possible ici, mais ne provient pas du choix d'un chemin possédant «une destination» ou d'une voie où nous serions dans l'exclusivité. Puisque notre source est infinie, le voyage vers la réalisation de cette source est éternel. Puisque la source a tout créé, lorsque nous intégrons celle-ci, *tout* doit être embrassé.

Tandis que nous sommes en ce monde, le moyen de parvenir à la joie authentique n'est pas de repousser certaines expériences tout en attirant d'autres vers nous. La joie ne consiste pas à atteindre un bonheur constant. Ce n'est absolument pas ce dont il s'agit dans cette vie. Toute intention de nous sentir bien constamment, que tout soit facile en permanence, et d'accomplir instantanément l'intégration de chacun des aspects de notre expérience, est illusoire. La vie a toujours deux facettes. La vie se manifeste toujours de toutes les manières possibles.

Le chemin vers la joie véritable n'est possible que lorsque nous embrassons chaque expérience offerte par la vie comme étant ce dont nous avons besoin. Il est vrai que c'est difficile. La joie émerge lorsque nous embrassons la beauté, le parfum *et* les épines de la vie. Il est possible que cela n'ait pas tout son sens à l'heure actuelle, car nous sommes peut-être encore en train d'essayer de fuir un état d'être pour un autre. Toutefois, cela prendra son sens en temps voulu tandis que nous apprenons à nous frayer notre chemin. En continuant de pratiquer ce que nous avons réalisé grâce au processus de la Présence sans nous focaliser dans

notre voyage sur un point d'arrivée, nous pénétrons inévitablement au sein d'une fréquence de joie. La joie est la conséquence inévitable de tout ce que le processus de la Présence met en place. Dans la fréquence de la patience, toutes les graines semées germent et toutes les fleurs portent leurs fruits.

Il est important, surtout lorsqu'une situation devient difficile, de nous rappeler que dans cette vie tout est une expression de notre source collective, peu importe comment nous l'interprétons à un moment donné.

Embrasser inconditionnellement au lieu de résister est la clé qui nous permet d'expérimenter l'intégration.

Nous ne pouvons entrer dans une pleine conscience de notre sainteté inhérente – notre unité – en excluant un aspect de l'expression physique, mentale, émotionnelle ou vibratoire de la source. C'est ainsi que nous sommes invités à mûrir et à devenir pleinement humains.

Il existe un moyen de savoir si nous sommes en phase avec le présent ou non : nous sommes alors capables de nous élever sans pour autant croire que descendre signifie « la fin » et nous sommes capables de descendre sans pour autant croire que nous ne remonterons jamais. De haut en bas, de bas en haut – c'est une seule et même joyeuse promenade tout au long de l'expérience de la vie. Lorsque nous ne sommes plus attachés ni au haut ni au bas, nous voyons alors avec les yeux de la source. Cette promenade sans fin s'accomplit alors véritablement dans la joie.

Le seul endroit où nous pouvons nous sentir en sécurité pendant que nous traversons cette expérience est dans l'instant présent infini où nous nous trouvons déjà. Notre foyer est notre conscience du moment présent éternel. Aspirer à nous sentir en sécurité en nous-mêmes – à être pleinement présents tout en étant dans ce monde – est une quête. En ne recherchant aucun autre refuge, nous sommes rarement déçus.

La conscience du moment présent n'est pas une destination, mais un voyage sans fin. Nous cultivons donc une patience infinie et la compassion en nous-mêmes, pour nous-mêmes. Nous faisons tout notre possible afin de nous donner inconditionnellement ce dont nous avons besoin pour accomplir ce voyage.

Plus nous devenons conscients, plus il devient clair que ce n'est pas parce que les roses ont des épines qu'il nous faut saigner, même si cela peut parfois arriver. Les épines sont là pour nous rappeler que nous devons évoluer en ce monde dans la conscience du moment présent, ne pas être pressés et être aussi doux envers nous-mêmes que la texture d'un pétale de rose. Ainsi, nous percevons comment les épines de la vie ornent notre chemin pour nous accompagner vers une plus grande conscience.

Une autre leçon sous-jacente existe concernant cette fleur royale. Ce n'est pas parce qu'une rose a des épines qu'elle doit être modifiée. Les épines nous communiquent que la beauté de cette création doit être traitée avec amour, soin, attention et avec le respect inhérent à la conscience du moment présent. Le processus de la Présence est une invitation continue offerte à chacun de se comporter en ce sens et d'être un exemple vivant montrant que cela est réalisable pour tous.

Le potentiel de la Présence

Rappelons-nous combien nous sommes chacun une bénédiction pour toute personne pénétrant dans notre expérience lorsque nous choisissons la conscience du moment présent.

Nous n'avons pas besoin de connaître l'impact que notre conscience du moment présent a sur les autres pour savoir qu'elle laisse sa marque. La conscience du moment présent rayonne automatiquement et sans effort. Elle se déplace silencieusement sous la surface des choses, apportant la lumière du souvenir dans les ténèbres de l'oubli. Même un simple moment de conscience du moment présent suffit pour toucher la vie d'autrui d'une manière telle que cela confirme que la vie est une bénédiction en soi.

Exercer consciemment la conscience du moment présent plante des graines de compassion qui permettent de faire fondre la peine et la détresse chez tous ceux que nous rencontrons. Tandis que nous avançons ainsi dans notre expérience terrestre, l'harmonie se rétablit dans notre

sillage, car la conscience du moment présent rayonne directement depuis notre source. Pour la Présence, aucune difficulté n'est trop difficile à surmonter et elle évolue au-delà des limites, des conditions et des limitations. Elle apporte ce qui est nécessaire.

La conscience du moment présent nous transmet une promesse de joie. Elle ravive chez les autres leur mémoire de ce qui est éternel au plus profond d'eux-mêmes, l'expression la plus authentique que le monde ait à offrir. En les éveillant à ce que nous avons tous en commun, notre conscience du moment présent les invite à faire l'expérience de l'unité. Lorsque nous choisissons consciemment d'être présents aux autres, ils sont mis sur une voie qui leur permet de se rappeler ce qui est authentique. Par conséquent, ils se souviennent de leur source. Se souvenir de notre source apporte une conscience à nouveau éveillée au sein de notre expérience de toute chose.

Afin de rétablir l'harmonie dans la qualité de notre expérience, nous n'avons besoin d'aucune qualification particulière. Il ne nous est pas demandé d'étudier quelque cours que ce soit ou de pratiquer une méthode complexe afin d'apporter une conscientisation de ce qu'est la paix à tous ceux que nous rencontrons. Nous n'avons pas non plus besoin de nous inscrire à un cours afin de libérer le plein potentiel de l'amour inconditionnel. Nous n'avons pas besoin d'exprimer un seul mot pour révéler ce qui est valable. Nous n'avons pas besoin de porter des vêtements aux couleurs particulières, de manger des aliments spéciaux ou d'adopter une posture magique pour devenir des exemples de conscience vibratoire. Nous n'avons pas besoin de rituels ou de chants pour libérer le potentiel de notre source.

Il ne nous est pas demandé de faire quoi que ce soit afin d'être présents. La seule chose nécessaire est que nous choissions d'être présents.

Notre profonde conscience du moment présent porte en elle toute la puissance, toute la gloire et tout l'indescriptible potentiel du champ unifié. La conscience du moment présent intègre tous les obstacles créés par la peur, la colère et le chagrin. Elle intègre les blessures infligées par le comportement inconscient émergeant de notre charge émotionnelle non

intégrée. Elle dissout instantanément les malentendus. Notre apaisante conscience du moment présent nous calme; elle est le baume qui apaise toutes les expériences infectées par le virus du « temps ». La conscience du moment présent pardonne tout à tous. Elle reconforte ceux qui sont dans la solitude et apporte le repos à ceux qui sont las. Elle est le foyer de ceux qui se sentent perdus.

Notre choix de nous révéler au grand jour et d'être présents à notre expérience permet aux autres de faire de même. À leur tour, ils sont en mesure de partager leur propre conscience du moment présent avec autrui. La conscience du moment présent déclenche donc une réaction en chaîne qui se développe de manière infiniment plus lumineuse. La conscience du moment présent est une flamme éternelle qui, une fois partagée, rayonne à l'infini. Lorsque nous choisissons consciemment de la réveiller et de la partager, rien dans la création ne peut l'éteindre.

Offerte de manière inconditionnelle, la conscience du moment présent permet à notre source collective d'être présente physiquement, mentalement et émotionnellement au cœur de notre expérience en ce monde. Elle permet à l'amour inconditionnel d'être exprimé, quelles que soient les conditions. En partageant notre conscience du moment présent, nous savons que notre source collective est amour. Alors, et alors seulement, nous sommes responsables du cadeau appelé « la vie ».

Un cadeau d'adieu

Méditation

L'approche vibratoire de la conscience

UNE FOIS VOTRE EXPÉRIENCE dans le processus de la Présence terminée, il est possible que vous vous posiez la question suivante : « Et maintenant ? » Afin d'y répondre, permettez-moi de partager une pratique quotidienne que j'appelle « L'approche vibratoire de la conscience ».

Pour obtenir les meilleurs résultats, je vous propose de commencer votre journée par cette méditation. C'est un moyen simple de vous aligner sur l'origine de toute vie, c'est-à-dire l'énergie vibratoire passant en vous et en tout ce qui est manifesté par ce qu'on appelle « la création ».

L'outil vibratoire proposé ici n'est ni religieux ni spirituel. Il s'agit d'une approche par la perception qui honore la manière dont votre expérience humaine se déploie de sa source unifiée vers le monde extérieur. Grâce à une pratique quotidienne, vous développez ainsi vos capacités à suivre le courant naturel de votre conscience qui se déploie vers la source.

S'engager à faire cette méditation est un moyen de toucher l'origine de toutes choses. Les bénéfices de cet outil de perception deviennent évidents quand cette méditation est faite de façon continue, car les changements vibratoires perçus dans votre expérience quotidienne seront dès lors assez considérables.

Vous pouvez écouter chaque partie de la méditation sur la page audio du site des éditions Ariane (www.editions-ariane.com/audio).

1^{re} partie

1. Asseyez-vous confortablement, en tailleur ou sur une chaise, le dos droit, mais détendu. Assurez-vous d'être bien au chaud.
2. Gardez vos yeux fermés pendant toute la méditation.
3. Connectez-vous à votre respiration pendant quinze minutes. (Comme il est suggéré dans cet ouvrage, inspirez... expirez... sans faire de pause entre les respirations.)
4. Respirez profondément pour entendre clairement le son de votre propre respiration.
5. De préférence, inspirez et expirez par le nez seulement. Cependant, si votre nez est bouché, faites-le par la bouche.
6. Puis, tout en demeurant synchronisé avec votre respiration connectée, répétez mentalement : « Je suis ici maintenant dans ce qui est. »
Je [pendant l'inspiration] suis [pendant l'expiration] ici [pendant l'inspiration] maintenant [pendant l'expiration] dans [pendant l'inspiration] ce qui est [pendant l'expiration].

Répétez cet exercice pendant quinze minutes.

2^e partie

1. Maintenant, inspirez par la bouche très profondément en prenant soin de remplir vos poumons au maximum, puis retenez cette inspiration en comptant jusqu'à 20 (ou moins si cela s'avère trop difficile).
2. Expirez par la bouche.
3. Faites cet exercice trois fois.

3^e partie

1. Toujours en gardant les yeux fermés, détournez votre attention de votre respiration et permettez-lui de se reposer là où se trouve votre conscience, cet espace intérieur qu'on appelle la Présence. Ce point, le troisième œil, est situé légèrement au-dessus des yeux physiques, entre eux.
2. Tout en demeurant au repos dans le troisième œil, répétez mentalement : « Je suis ici maintenant dans ce qui est. »
3. Si votre attention se détourne des mots que vous répétez et se disperse vers d'autres pensées inconscientes, ramenez-la doucement et reprenez votre répétition.
4. Constatez de quelle façon votre conscience peut se retrouver à deux endroits distincts pendant cet exercice : dans la présence pendant la répétition intentionnelle à la hauteur du troisième œil et, vagabondant inconsciemment, dans un état de rêve qu'on appelle « la pensée » (laquelle concerne le passé et l'avenir), un état éloigné du troisième œil.
5. Ne soyez pas préoccupé par ce vagabondage inconscient. Ne faites que l'observer inconditionnellement.

Faites cela durant cinq à dix minutes.

4^e partie

1. Cessez toute répétition mentale.
2. En utilisant vos ressentis, prenez conscience de toutes les sensations qui surgissent dans votre corps et autour de celui-ci. Peu importe comment vous percevez ces sensations. Cette expérience est une rencontre avec le champ vibratoire.
3. Restez quelques instants dans ce champ vibratoire.

5^e partie

1. Maintenant, arrêtez toute focalisation sur ce champ vibratoire et concentrez-vous uniquement sur l'écoute.
2. Tout d'abord, écoutez pendant quelques instants les sons qui proviennent de l'extérieur, quels qu'ils soient. Écoutez-les inconditionnellement. Puis, recevez ces vibrations sonores comme si vous étiez devenu un récepteur. Autorisez-vous à percevoir tous ces sons extérieurs, peu importe leur nature, comme s'ils étaient émis par le point d'origine unifié de toute vie. Comme si tous ces sons extérieurs accumulés étaient l'équivalent de la parole de Dieu.
3. Détachez doucement votre conscience de ces sons extérieurs et permettez-lui une fois encore d'être dans la quiétude de la Présence intérieure, toujours à la hauteur du troisième œil. Cette fois, toujours en étant dans cet espace, écoutez les sons qui proviennent de l'intérieur de vous. Chaque son est valable. Si rien ne se fait entendre, écoutez cette vacuité.
4. Tout en étant à l'écoute de ces sons ou de la vacuité, gardez toujours votre attention dans votre troisième œil. Si vous voyez que votre attention tente de se disperser et de « sortir » du troisième œil pour suivre les pensées inconscientes générées ou les sons extérieurs, ramenez-la doucement et poursuivez votre écoute.
5. Constatez de quelle façon votre attention peut se retrouver à deux endroits distincts pendant cet exercice : dans la présence d'une écoute intentionnelle à la hauteur du troisième œil et, vagabondant inconsciemment, dans un état de rêve qu'on appelle la « pensée » (laquelle concerne le passé et l'avenir), un état éloigné du troisième œil.
6. Ne soyez pas préoccupé par ce vagabondage inconscient. Ne faites que l'observer inconditionnellement.
7. Demeurez dans l'écoute intérieure pendant environ cinq minutes ou plus longtemps, si vous en ressentez le besoin.

8. Être dans cet état d'écoute, ou un récepteur, est ce qu'on appelle la contemplation vibratoire. Cette forme d'écoute est la façon dont le cœur ressent initialement la résonance avec le champ vibratoire.

Une fois que vous écoutez les sons intérieurs, ou ceux de la vacuité, vous vous trouvez au seuil de votre portail intérieur, celui qui mène à la conscience vibratoire. Quoi qu'il puisse se produire au-delà de ce stade, c'est à vous de le contenir.

L'efficacité de cette méditation ne réside pas dans ce que vous entendez intérieurement, mais dans votre capacité d'être à l'écoute. Être un récepteur permet l'ouverture nécessaire pour recevoir, directement de votre source unifiée, tout ce dont vous avez besoin pour vos rencontres quotidiennes. À mesure que votre capacité d'écoute évolue, votre capacité à recevoir se développe également.

Il ne s'agit pas d'atteindre la perfection, mais plutôt d'arriver à une pleine participation à même votre expérience humaine, à partir d'un point de causalité. Vous n'avez pas d'effort à fournir.

Détendez-vous et appréciez les résultats inéluctables. L'aisance provient du non-effort. Puisse cette méditation vous bénir éternellement ainsi que tout ce qui vous tient à cœur. Qu'elle vous apporte, à chaque moment, tout ce dont vous avez besoin.

Chers lecteurs et lectrices,

La méditation (Le souffle et l'approche vibratoire de la conscience)

qui accompagne cet ouvrage n'est plus offerte sous forme de CD.

Elle est maintenant disponible gratuitement sur internet au :

www.editions-ariane.com/audio.

*Pour toutes questions, veuillez contacter Les éditions Ariane
par téléphone au 514-276-2949 ou par courriel à : info@editions-ariane.com.*

Pourquoi est-ce aussi difficile d'être simplement présent ?

La raison principale est que nos empreintes émotionnelles ont été profondément enfouies, puis « étouffées », dans notre enfance. C'est ce que Eckhart Tolle appelle le « corps de souffrance », lequel corps nous distrait de la conscience du moment présent. À moins de libérer et d'intégrer la charge émotionnelle associée à ces empreintes du passé, toutes nos tentatives pour accéder à la paix, à la joie et à l'amour véritables, qui sont les assises mêmes d'une vie authentique, s'avéreront difficiles et le succès sera temporaire.

Dans *Le Pouvoir du moment présent* et *Nouvelle Terre*, ouvrages à grand succès depuis plus d'une décennie, Eckhart Tolle nous fait comprendre l'importance d'être conscients du moment présent et, surtout, nous donne les raisons pour lesquelles il est nécessaire de l'être. L'approche quotidienne de Michael Brown vise à libérer le corps de souffrance une fois pour toutes.

Cette méthode remarquable, créée par l'auteur, est le voyage ultime vers l'intégration de notre corps émotionnel. C'est une façon de « grandir » dans la conscience au lieu de demeurer dans l'inconscience et de subir toutes les conséquences reliées à une telle manière de vivre.

Le processus de la Présence nous enseigne, par des exercices pratiques, la façon authentique d'y arriver.



Né en Afrique du Sud, Michael Brown vivait dans une inconscience parfaite jusqu'au moment où une maladie neurologique grave changea le cours de sa vie. Il n'avait qu'un seul choix : modifier la qualité de son expérience ou vivre dans une souffrance continue.

Après plus de neuf ans d'expériences diverses, de rencontres et d'aventures, Michael a finalement découvert la voie pour devenir responsable de sa propre expérience. Ce parcours a donné naissance au *Processus de la Présence* : un voyage dans la conscience du moment présent.

www.thepresenceportal.com

www.editions-ariane.com



ISBN 978-2-89626-107-9