

# De l'ego vers le cœur

par Jeshua ben Joseph  
canalisé par Pamela Kribbe

## **Quatre étapes dans la transformation de la conscience**

Dans les parties précédentes, nous avons décrit le contexte historique du voyage de l'artisan de la lumière depuis la conscience fondée sur l'ego vers la conscience fondée sur le cœur.

Cette partie sera entièrement consacrée aux caractéristiques psychologiques de cette transformation. Nous avons divisé ce processus en quatre pas ou étapes que nous résumons à nouveau pour plus de clarté :

- 1 Etre insatisfait par ce que la conscience fondée sur l'ego a à vous offrir, avoir très envie de 'quelque chose d'autre' : *le début de la fin.*
- 2 Devenir conscient de vos liens à la conscience fondée sur l'ego, reconnaître et laisser partir les émotions et les pensées qui vont avec elle : *le milieu de la fin.*
- 3 Laisser mourir les vieilles énergies fondées sur l'ego à l'intérieur de vous, rejeter le cocon, devenir votre nouveau soi : *la fin de la fin.*
- 4 L'éveil d'une conscience fondée sur le cœur à l'intérieur de vous, motivée par l'amour et la liberté; aider les autres à faire la transition.

## **Etape n° 'un' : l'ego ne répond plus aux besoins**

La transition de la conscience fondée sur l'ego - à la conscience fondée sur le cœur commence par l'expérience *d'un vide intérieur*. Les choses qui avaient l'habitude d'attirer toute votre attention, ou des situations dans lesquelles vous étiez complètement pris, vous laissent maintenant vide ou ne vous inspirent plus. D'une façon ou d'une autre, les choses semblent avoir perdu leur signification et leur but habituels.

Avant de faire l'expérience de ce vide, la conscience est sous l'emprise de la peur et il s'ensuit le besoin de constamment se réaffirmer. Elle cherche constamment une validation extérieure, parce qu'elle veut faire face à la crainte sous-jacente du rejet et de la solitude. Cette crainte profonde et le besoin d'une validation extérieure peuvent être longtemps cachés alors qu'ils sont la vraie motivation de nombre de vos actions. Votre vie entière peut être construite sur eux, sans que vous en soyez consciemment conscient. Peut-être êtes-vous conscients d'une vague agitation ou d'une tension intérieure. Mais souvent, un événement majeur comme la rupture d'une relation, le décès d'une personne aimée ou la perte d'un travail doit advenir pour vous inviter à vraiment examiner en quoi consistent cette tension ou cette agitation.

Quand l'ego est le centre de votre être, votre conscience et votre vie émotionnelle sont dans un état *de crampe*. Vous êtes dans un mouvement de recul du à la peur, et à partir de cette position, vous êtes constamment sur la défensive. Quand vous êtes dans l'étape de l'ego, vous éprouvez *toujours le manque*, un besoin *de plus*. La base de votre pensée, de votre sensibilité et de votre agir est un trou noir, un vide qui ne peut jamais être rempli complètement. C'est un trou de peur, une place recouverte par des

ombres, puisque vous en détournez votre conscience. Dans les ombres, il y a un vide, dont vous êtes vaguement conscients, mais vous ne voulez pas y aller.

A ce stade, votre relation à Dieu ou "Tout Ce Qui Est" est marquée par des sentiments de séparation. Au plus profond, vous vous sentez seuls et abandonnés. Vous vous sentez comme un fragment brisé, sans signification et sans but. Et comme vous dissimulez votre crainte de ceci, vous l'éprouvez seulement indirectement, comme une ombre.

Les gens sont terrifiés de faire face au vide intérieur en toute conscience. Ils sont terrifiés à la perspective de rencontrer leur obscurité intérieure face à face et de l'examiner. Cependant, si vous n'y faites pas face, elle reste toujours là et vous devrez vous développer « des stratégies se chargeant » de rendre la vie supportable. La stratégie de l'ego consiste toujours à traiter avec le problème à la périphérie, au lieu du centre. L'ego cherche à résoudre le problème en tournant votre conscience vers l'extérieur. Il essaye de soulager la douleur intérieure en *vous alimentant avec des énergies extérieures*. Les énergies dont il est particulièrement friand sont la reconnaissance, l'admiration, le pouvoir, l'attention et caetera. De cette façon, en apparence l'ego crée une réponse au désir profond de l'âme pour l'unité, la sécurité et l'amour.

Ce désir profond est en lui-même entièrement valable et véritable. C'est Dieu qui vous appelle. C'est votre propre nature qui vous appelle. Vous êtes Dieu! Dieu est l'énergie d'unité, de sécurité et d'amour. Chacun désire ardemment l'amour inconditionnel et l'étreinte de l'Énergie que vous appelez Dieu. En essence, ce désir est le désir d'être totalement conscient de votre propre Moi divin, et par là-même de faire un avec lui. Votre propre divinité est votre accès à l'amour inconditionnel. Vous ne pouvez le trouver qu'en traversant la crainte et l'obscurité qui l'entourent, et ceci, vous le faites en *vous tournant vers l'intérieur*, au lieu de l'extérieur. Vous le faites en utilisant votre conscience comme une lumière qui chasse les ombres au loin. La conscience est lumière. Par conséquent, elle n'a pas besoin de se battre avec l'obscurité; sa simple présence la dissout. En tournant votre conscience vers l'intérieur, des miracles ne manqueront pas de vous arriver .

L'ego, cependant, procède exactement à l'opposé. Il enregistre le besoin d'amour et de sécurité mais il vise à répondre à ce besoin sans faire face à l'obscurité intérieure et à la peur. Pour accomplir ceci, il met en oeuvre un certain 'tour de passe-passe' : il transforme le besoin d'amour en un besoin d'approbation et d'identification par d'autres personnes. Il transforme le besoin d'unité et d'harmonie en besoin d'exceller et d'être mieux que les autres. Une fois que vous pensez qu'être aimé, c'est être admiré pour vos réalisations, vous n'avez plus besoin d'aller à l'intérieur pour trouver l'amour; vous devez simplement travailler plus dur! De cette façon, l'ego s'efforce de maintenir le couvercle sur la casserole de la peur.

Votre désir originel d'amour et d'unité dans la félicité s'est déformé et il est maintenant devenu un désir de reconnaissance. Vous cherchez constamment une validation extérieure, ce qui procure temporairement une certaine assurance. Votre conscience est essentiellement concentrée sur le monde extérieur.

Vous êtes dépendants des jugements des autres et vous êtes très concernés par ce que les gens pensent de vous. C'est d'une grande importance pour vous, puisque votre estime de soi en dépend. En fait, votre sensation d'estime de soi baisse de plus en plus, puisque vous donnez votre pouvoir à des forces extérieures, qui vous jugent pour vos performances extérieures, pas pour ce que vous êtes vraiment.

Pendant ce temps, la sensation profonde d'abandon et de solitude n'est pas apaisée. En réalité elle empire, puisque vous refusez de la regarder. Cela même que vous ne voulez pas regarder devient votre 'côté fantôme'. La peur, la colère et la négativité peuvent traîner là et vous influencer, intensifiées par le refus d'aller voir à l'intérieur.

L'ego peut être très récalcitrant quand il est question de la suppression de certains doutes, pressentiments ou sentiments; il ne va pas facilement lâcher le contrôle.

Ce que vous percevez comme ' mal' dans votre monde est toujours le résultat du fait de s'accrocher au pouvoir personnel. C'est le refus de renoncer au contrôle et d'accepter la peur et l'obscurité intérieures.

Le premier pas vers l'illumination consiste à se soumettre à ' ce qui est'. L'illumination signifie que vous *permettez* à tous les aspects de votre être d'être dans la lumière de votre conscience. L'illumination ne signifie pas que vous prenez entièrement conscience de tout à l'intérieur de vous, mais que vous *désirez* faire face consciemment à chaque aspect.

L'illumination égale l'amour. L'amour signifie : acceptez vous comme vous êtes.

L'obscurité intérieure, cette sensation d'abandon dans les profondeurs de votre âme que vous craignez tous tellement, est provisoire. L'étape de l'ego est juste un pas dans un grand développement et déploiement de la conscience. Dans cette étape, le premier bond est fait vers *une conscience divine individualisée*.

La naissance de la conscience individuelle, votre naissance en tant qu' ' âme séparée ', va ensemble avec l'expérience d'être laissé tout seul, d'être séparé de votre Mère/Père. C'est comparable avec le trauma de naissance dans votre monde physique. Dans l'utérus, le bébé éprouve un sentiment océanique d'unité avec la mère. Quand il naît, il devient une unité à lui seul.

À cause de ce trauma de naissance – en parlant maintenant de la naissance de l'âme - l'âme porte en elle la sensation d' être déchirée; elle a eu à se séparer de tout ce qu'elle considérait comme naturel.

L'âme nouveau-née languit d' un retour à l'état semi- conscient d'unité, d'où elle est venue et qu'elle considère comme sa Maison. Parce que c'est impossible, elle éprouve une grande crainte et des sentiments de désolation et de doute. Cette douleur intérieure et cette désorientation, formeront graduellement le terrain propice à la prise de pouvoir par l'ego. L'âme doit se débrouiller avec la crainte et la douleur et l'ego promet d'apporter une solution. L'ego montre la possibilité du pouvoir et du contrôle à la conscience de l'âme. L'âme, se sentant impuissante et perdue, abandonne et donne les commandes à l'ego.

L'ego est cette partie de l'âme qui est orientée vers le monde matériel, externe. En essence, l'ego est l'instrument qu'a l'âme pour se manifester en tant qu' être physique dans le temps et l'espace. L'ego fournit la conscience avec *le centrage*. Il rend la conscience spécifique au lieu d'océanique, ' ici et maintenant ' au lieu d' ' absolument partout'. L'ego traduit des impulsions intérieures dans la forme matérielle spécifique. C'est cette partie de vous qui fait le pont entre la partie (spirituelle) non-physique de vous et la partie physique.

Pour l'âme en tant qu'être spirituel non-physique, il est tout à fait artificiel d'être fixé dans le temps et l'espace. L'âme est essentiellement indépendante de toute forme matérielle. Quand vous avez des rêves où vous volez, c'est avec cette partie de vous, indépendante et libre, que vous entrez en contact. L'ego, d'autre part, *lie et fixe*. Il vous permet de fonctionner dans la réalité physique. En tant que tel, l'ego joue un rôle très appréciable qui n'a rien à voir avec 'bon' ou 'mauvais'. Quand il fonctionne dans une position équilibrée, c'est un outil neutre et indispensable pour l'âme qui habite sur terre dans un corps physique.

Cependant, quand l'ego commence à *gouverner* la conscience de l'âme, au lieu de fonctionner comme son outil, l'âme devient déséquilibrée. Quand l'ego donne des ordres à l'âme ( la marque de la conscience basée sur l'ego ) l'ego ne va pas simplement traduire des impulsions intérieures dans la forme matérielle, mais il *va contrôler et supprimer* ces impulsions *de façon sélective*. L'ego vous donne alors une image déformée de la réalité. L'ego non équilibré est toujours à la poursuite du pouvoir et du contrôle et, en fonction de cet éclairage, il va interpréter tous les faits comme étant positifs ou négatifs.

Dans votre quotidien, il est très instructif de mettre à jour vos motivations personnelles basées sur le pouvoir et le contrôle. Essayez de noter les fois où vous voulez plier les choses ou les gens à votre

volonté, même si c'est pour une noble cause. Etes-vous souvent agacés par des choses qui ne vont pas dans votre sens ?

Il est important de réaliser que derrière le besoin de contrôle, il y a toujours la peur de perdre le contrôle. Alors posez-vous la question : quel risque y a-t-il à lâcher le contrôle, à lâcher le besoin de prévoir ? Quelle est ma peur la plus profonde ?

Le prix que vous payez maintenant pour maintenir les choses 'sous contrôle', c'est que votre attitude face à la vie est tendue et restreinte.

Quand vous osez vivre à partir de l'inspiration intérieure, et faire seulement ce qui vous apporte de la joie, cela créera un ordre naturel et vrai dans votre vie. Vous vous sentirez détendus et heureux, sans avoir besoin de modeler le flux de vie. C'est cela, vivre sans peur : vivre avec une confiance totale dans ce que la vie vous apportera. Pouvez-vous faire ceci ?

Pour une jeune âme, le piège de la conscience fondée sur l'ego est presque inévitable. L'ego offre une sortie du problème (de la peur et de l'abandon); il déplace votre attention de ' ce qu'il y a à l'intérieur ' vers ' ce que vous pouvez obtenir du monde extérieur '. Ce n'est pas une solution réelle du problème, mais ça semble vraiment apporter un soulagement pour quelque temps. Exercer le pouvoir et contrôler votre environnement peut vous donner une satisfaction provisoire ou 'un coup de pied'. Il y a une brève sensation d'être aimé, admiré et respecté. Cela calme votre douleur pendant un moment. Mais c'est de courte durée et vous devez vous à nouveau vous donner du mal pour vous distinguer, être encore mieux, plus gentils ou plus serviables.

S'il vous plaît soyez conscient que, sous le drapeau de l'ego, vous pouvez être à la fois doux et désagréable, à la fois donner et prendre, être dominant ou soumis. Beaucoup de ce qui est donné de façon désintéressée en apparence, est un appel inconscient pour avoir de l'attention, de l'amour et de la reconnaissance de la part de celui qui reçoit le cadeau. Quand vous êtes tout le temps en train de prendre soin des autres, de donner aux autres, c'est simplement que vous vous cachez à vos propres yeux. Ainsi, pour comprendre ce que signifie la domination de l'ego, il n'est pas nécessaire de penser aux tyrans cruels comme Hitler ou Saddam Hussein. Faites simple; observez- vous dans votre vie quotidienne. La présence de la domination de l'ego peut être reconnue par le besoin de contrôler les choses. Vous voulez que certaines personnes se comportent selon des façons particulières, par exemple. Pour arriver à vos fins, vous adoptez certains modèles de comportement. Vous êtes dociles et doux par exemple, et vous essayez de ne jamais heurter les sentiments de quelqu'un. Il y a un besoin de contrôle derrière ce comportement. " Parce que je veux que tu m'aimes, je n'irai pas contre toi ". Cette ligne de pensée est basée sur la crainte. C'est la peur de vous affirmer, la peur d'être rejeté et abandonné. Ce qui semble être doux et agréable est en fait une forme de déni de soi. C'est l'ego en action.

Tant que l'ego gouvernera votre âme, vous devrez vous alimenter de l'énergie des autres, pour vous sentir bien. Vous semblez devoir mériter l'acceptation des autres ou de quelque autorité à l'extérieur de vous. Cependant, le monde autour de vous n'est pas fixe ou stable. Vous ne pouvez jamais compter sur l'adhésion permanente de ce sur quoi vous comptez, que ce soit le conjoint, le patron ou des parents. C'est pourquoi vous devez 'travailler' tout le temps, toujours être à la recherche de 'parts d'approbation 'qui viennent à vous. Cela explique l'état d'esprit tendu et nerveux dans lequel se trouve de façon permanente quelqu'un qui est dans l'étape de l'ego.

L'ego ne peut pas vous fournir le vrai amour et l'estime de soi. La solution qu'il offre pour le trauma d'abandon est en fait une fosse sans fond. La vraie mission de la conscience de la jeune âme est de *devenir le parent qu'il a perdu.*

S'il vous plaît soyez conscient que la structure de vie terrestre, c'est à dire le processus consistant à démarrer comme un petit bébé impuissant et à grandir pour être un adulte indépendant, vous invite

souvent à faire précisément cela. Si souvent la clef vers le bonheur réel dans vos vies se trouve en ceci : que vous deveniez vos propres père et mère, et que vous vous donniez l'amour et la compréhension qui vous ont manqué et dont vous manquez venant des autres. Sur le niveau métaphysique plus large dont nous avons parlé, cela signifie : venez-en à la compréhension que vous êtes Dieu, pas un de ses petits moutons perdus. C'est la réalisation qui vous amènera à la maison. C'est la réalisation qui vous amènera au coeur de qui vous êtes, qui est l'amour et la puissance divines.

La fin de l'étape de l'ego arrive en vue quand l'âme réalise qu'elle répète le même cycle d'actions et des pensées encore et encore. L'ego perd sa dominance quand l'âme devient fatiguée et lasse de lutter tout le temps pour un trésor qui échappe toujours. L'âme commence alors à soupçonner que les promesses du jeu dans lequel elle se trouve sont fausses et qu'il n'y a là vraiment rien à gagner pour elle. Quand elle se met à être fatiguée d'essayer et tout dépassée par ça tout le temps, *elle lâche un peu le contrôle*.

Quand moins d'énergie va vers le contrôle des pensées et du comportement, un espace énergétique s'ouvre qui permet des expériences nouvelles et différentes.

Au début, quand vous entrez dans cette phase, il se peut que vous vous sentiez juste très fatigués et vides à l'intérieur. Les choses que vous considériez comme importantes auparavant peuvent apparaître entièrement dénuées de sens à présent. Et aussi, des peurs n'ayant aucune cause claire ou immédiate, peuvent faire surface. Ce peut être de vagues peurs de la mort ou de perdre ceux que vous aimez. Egalement, de la colère peut se présenter, au niveau de situations dans votre travail ou votre mariage. Tout ce qui semblait aller de soi est maintenant sujet au doute.

Ce que la conscience fondée sur l'ego avait entrepris d'empêcher arrive enfin.

Graduellement, le couvercle de la casserole se soulève et toutes sortes d'émotions et de craintes incontrôlables pointent leur nez et entrent dans votre conscience, semant doute et confusion dans votre vie. Jusqu'à ce moment, vous fonctionniez en grande partie sur pilote automatique. Nombre de vos modèles de pensée et de sentiment arrivaient automatiquement; vous les laissez passer sans vous poser de questions. Cela donnait unité et stabilité à votre conscience. Cependant, quand votre conscience grandit et s'expande, votre personnalité est divisée en deux. Une partie de vous veut s'accrocher aux vieilles façons d'être, l'autre partie met en doute ces voies et vous confronte à des sentiments inconfortables comme la colère, la crainte et le doute.

L'expansion de conscience qui se produit à la fin de l'étape de l'ego est donc souvent ressentie comme un empêcheur de tourner en rond, un intrus importun qui gâte le jeu. Cette nouvelle conscience perturbe tout qui semblait évident auparavant et réveille en vous des émotions que vous ne savez pas comment traiter. Quand vous commencez à douter des modèles de pensée et d'agir fondés sur l'ego, un côté entièrement nouveau de vous-même entre dans votre conscience. C'est une partie de vous qui aime la vérité au lieu du pouvoir .

Vivre selon les préceptes de l'ego est très répressif. Vous servez un petit – et craintif - dictateur qui vise le pouvoir et le contrôle, non pas simplement sur votre environnement, mais particulièrement sur vous. Il restreint le flux spontané de votre ressenti et de votre intuition . L'ego n'aime pas tellement la spontanéité. Il vous empêche d'exprimer librement vos sentiments, puisque les sentiments et les émotions sont incontrôlables et imprévisibles, qui est dangereux pour l'ego. L'ego fonctionne avec des masques.

Si votre ego vous dicte : "sois doux et prévenant, pour gagner la sympathie des gens", vous allez systématiquement supprimer en vous les sentiments de mécontentement et de colère. Si vous commencez à douter du bien-fondé de cet ordre, ces émotions supprimées se présentent à nouveau immédiatement. Les sentiments ne sont pas éliminés en étant réprimés. Ils continuent à vivre et gagnent d'autant plus en intensité que vous les réprimez.

Une fois que l'âme fait l'expérience du vide et du doute si caractéristiques de l'étape de la fin de l'ego, il est possible de rencontrer tous les sentiments et les émotions qui ont été cachés dans l'obscurité auparavant et d'y faire face . Ces émotions et ces sentiments refoulés sont la porte d'entrée vers votre Soi plus vaste. En explorant ce que vous ressentez vraiment, et non ce que vous êtes censés ressentir, vous restaurez votre spontanéité et votre intégrité, cette partie de vous appelée aussi votre ' enfant intérieur '. Entrer en contact avec vos vrais sentiments et vos vraies émotions vous place sur la route menant à la libération. La transition vers une conscience fondée sur le coeur a alors commencé.

### ***L'exploration de vos blessures intérieures***

Nous avons distingué quatre étapes dans la transformation d'une conscience fondée sur l' ego vers une conscience fondée sur le coeur.

- 1 Etre insatisfait par ce que la conscience fondée sur l'ego a à vous offrir, avoir très envie de 'quelque chose d'autre' : *le début de la fin.*
- 2 Devenir conscient de vos liens à la conscience fondée sur l'ego, reconnaître et laisser partir les émotions et les pensées qui vont avec elle : *le milieu de la fin.*
- 3 Laisser mourir les vieilles énergies fondées sur l'ego à l'intérieur de vous, rejeter le cocon, devenir votre nouveau soi : *la fin de la fin.*
- 4 L'éveil d'une conscience fondée sur le coeur à l'intérieur de vous, motivée par l'amour et la liberté; aider les autres à faire la transition.

Dans ce chapitre, nous allons parler de l'étape n°2.

Quand vous cessez de vous identifier avec l'ego, vous entrez d'abord dans un état de confusion concernant qui vous êtes. Cette confusion peut être profonde et de nature très philosophique. Vous en venez à vous poser des questions au sujet du sens de la vie, du bien et du mal, de ce que vous ressentez et pensez vraiment par opposition à ce que d'autres vous ont appris à sentir et penser. Ces questions sont soudain très réelles pour vous et elles ont un rapport direct sur les choix de vie que vous faites. Vous vous regardez et vous pensez : est-ce que ceci, c'est moi ? Est-ce cela que je veux ? Il est dur de faire des choix maintenant, puisque plus rien ne va de soi désormais.

En fait, vous faites un pas *en arrière* à présent, un pas dans la profondeur : un pas à l'intérieur. Vous prenez conscience de parties de vous plus profondes, de parties qui sont moins conditionnées par votre éducation et par la société. Vous entrevoyez qui vous êtes vraiment : votre caractère unique, votre individualité. Vous vous souvenez qu'il y a une part de vous qui n'est pas dépendante de quoi que ce soit autour de vous, vos parents, votre travail, vos relations, pas même votre corps. C'est lorsque vous sentez - vaguement - votre divinité, la part de vous qui est totalement sans limites et éternelle.

En fait, vous êtes tous des êtres multidimensionnels : vous pouvez (et vous le faites) vous manifester dans plusieurs réalités différentes en même temps. Vous n'êtes pas limités par un cadre temporel linéaire. Votre personnalité actuelle est seulement un aspect de l'entité multidimensionnelle que vous êtes. Chaque fois que vous réalisez que votre expression actuelle en tant qu'être humain physique est simplement un aspect de vous, vous allez au-delà et vous pouvez entrer en contact avec le Soi plus grand que vous êtes.

Mais avant d'en arriver là, vous avez besoin de guérir les parties blessées à l'intérieur de vous.

Vivre selon les ordres et les demandes de l'ego a créé des blessures psychologiques en vous. Dans un premier temps, laisser partir la conscience fondée sur l'ego crée de la confusion, du doute et de la désorientation. Après ce premier pas, vous entrez dans une nouvelle phase : c'est l'étape de l'observation, de la compréhension et de la guérison de vos blessures intérieures. Nous allons maintenant parler de cette étape.

Avec l'ego au poste de contrôle, pendant longtemps vos actions et vos pensées ont été basées sur la peur. En un sens, vous avez impitoyablement poursuivi votre désir de pouvoir, de reconnaissance et de contrôle. En ceci, vous avez démenti votre propre nature. Votre comportement s'est basé sur des standards extérieurs au lieu de vos vrais besoins personnels. Ainsi, vous n'avez pas été capables d'aimer réellement quelqu'un d'autre, puisque l'amour est complètement à l'opposé du besoin de contrôler ou de dominer. Tout cet état de conscience a porté atteinte à l'intégrité de votre âme. L'âme a souffert sous le règne de l'ego.

Quand vous vous dégagez de la poigne et de l'étreinte de l'ego, cette souffrance intérieure devient plus visible pour vous. Elle s'expose - nue et crue - sans masques. Cependant, vous ne savez pas encore que faire de cette souffrance, puisque vous êtes toujours dans un état de confusion et de désorientation. Le plus souvent, vous passez à travers une phase où vous jugez vos blessures intérieures, parce qu'elles semblent vous mener à des modèles négatifs de comportement : dépendance, dépression, sautes d'humeur incontrôlables, problèmes de communication, difficultés dans les relations- avec l'intimité.

Ce jugement sur vous-même inflige davantage de souffrance sur l'âme, alors qu'elle vient de commencer à se tourner vers la Lumière. Elle laisse partir le besoin de pouvoir et de contrôle, elle devient ... plus sensible .. et ensuite elle est prise dans l'auto-jugement.

Beaucoup de personnes errent dans ce no man's land intermédiaire entre l'ego et le coeur. Elles recherchent une réalité plus aimante, mais elles sont encore à portée du fouet de l'ego.

En fait, ce n'est pas votre souffrance intérieure qui vous fait devenir la proie de ce que vous considérez comme « des traits négatifs » en vous. C'est  *votre jugement de la souffrance*  qui cause la négativité. Si vous vous regardez dans une attitude d'acceptation, vous ne voyez pas une personne dépendante, ou diminuée, ou en échec. Vous voyez juste la douleur intérieure dont il faut s'occuper et prendre soin de la façon la plus gentille et la plus douce possible.

Le pas le plus important dans la phase deux de la transition de l'ego vers coeur est  *votre désir de compréhension de votre souffrance intérieure*  : acceptez-la, comprenez ses origines et permettez-lui d'être.

Si vous pouvez percevoir la racine de peur inhérente à toutes les expressions de la conscience centrée sur l'ego, c'est que vous êtes entrés dans la réalité de la conscience fondée sur le coeur. Aussi répréhensible que soit le comportement de quelqu'un, si vous reconnaissez la douleur, la solitude et le besoin d'autoprotection qui est en-dessous, vous entrez en contact avec  *l'âme*  qui se manifeste dans le comportement négatif. Dès que vous percevez l'âme dans la peur, vous êtes capables  *de pardonner* .

Ceci s'applique tout d'abord en ce qui vous concerne.

Prenez quelque chose en vous que vous détestez vraiment . Quelque chose qui vous ennuie vraiment et dont vous pensez que vous auriez dû vous débarrasser depuis longtemps. Ce peut être l'insécurité, ou la paresse, ou l'impatience, ou une dépendance : quelque chose qui, selon votre ressenti,  *ne devrait pas être là* . Maintenant essayez de comprendre le motif réel derrière ce trait ou cette tendance. Qu'est-ce qui vous contraint à ressentir ou à faire cette chose encore et encore ? Pouvez-vous percevoir un élément de peur dans votre motivation ?

Est-ce que vous remarquez que, dès que vous réalisez qu'il y a de la peur, vous vous radoucissez intérieurement, avec une sensation du genre : "oh ça alors!, je ne savais pas que tu avais tellement peur! Je vais t' aider". Il y a de la tolérance dans votre attitude maintenant. Il y a de l'amour et du pardon.

Aussi longtemps que vous jugez le comportement fondé sur la peur, comme l'agressivité, la dépendance, l'obséquiosité, la vanité (et caetera) comme "mauvais", "coupable" ou "idiot", vous êtes dans le jugement. Mais le jugement lui-même est une activité basée sur la peur. Avez-vous remarqué que lorsque vous jugez, vous devenez durs intérieurement. Quelque chose se serre, comme des lèvres pincées et des yeux qui deviennent froids. Pourquoi avons-nous besoin de juger les choses ? Quel est ce besoin de réduire les choses en bien et mal ? Quelle est la peur en-dessous de notre besoin de juger ? C'est une peur de faire face à notre obscurité intérieure personnelle. C'est, essentiellement, la peur *de vivre*.

En laissant partir la conscience fondée sur l'ego, vous allez développer une façon entièrement nouvelle de regarder les choses. La meilleure façon de décrire cette façon de voir est de la qualifier de *neutre*, ce qui veut dire qu'elle prend simplement acte *de ce qui est*, et qu'elle n'est plus intéressée par la façon dont les choses "devraient être". Les causes et les effets des comportements fondés sur l'ego sont observés, le noyau de peur qui est à l'intérieur est reconnu, et donc l'ego devient vraiment transparent à vos yeux. Quand quelque chose est transparent à vos yeux, vous pouvez le lâcher si vous le désirez.

Chaque être humain connaît la peur. Chacun d'entre vous connaît l'obscurité et la solitude d'être pris par la peur. Quand la peur se dit ouvertement sur le visage d'un enfant, la plupart des personnes réagissent instantanément en tendant les bras. Mais quand la peur se dit indirectement, à travers les masques de la violence et de la brutalité, cela semble impardonnable. Plus le comportement est destructif et cruel, plus il est difficile de percevoir la crainte et la désolation derrière.

Cependant, vous en êtes capables .

Depuis les profondeurs de votre expérience personnelle de peur et de désolation, vous pouvez entrer en contact avec la peur profonde dans les âmes des meurtriers, des violeurs et des criminels.

Il vous est possible *de comprendre* leurs actions. Et si vous le faites, en vous appuyant sur votre expérience intime de l'obscurité, vous pouvez la laisser partir. Vous pouvez *laisser les choses être*, sans le besoin de juger quoi que ce soit. Si vous comprenez vraiment que la peur est une puissance qui existe et avec laquelle vous êtes totalement familiers de par vos expériences de vie, vous pouvez lâcher le jugement. La peur n'est ni bonne, ni mauvaise. La peur EST et a un certain rôle à jouer.

Pour des raisons qu'il est très difficile d'exprimer à travers des concepts humains, la peur est une bénédiction aussi bien qu'une torture. En tout cas, le choix de permettre la peur dans votre réalité n'a pas été fait *pour vous* ( à votre place). Vous étiez les Dieux – pour ainsi dire - qui permirent à la peur de jouer un rôle constitutif dans votre réalité. Vous avez agi ainsi, non pour vous torturer, mais POUR CRÉER, pour créer une réalité qui ait plus de substance, plus de "plénitude" qu'un monde uniquement basé sur l'amour. Je réalise que cela peut sembler incroyable, mais peut-être pouvez- vous intuitivement saisir ce que j'essaye de dire ici.

La peur est une part de la vie de la création. Là où est la peur, l'amour n' est pas. Là où l'amour n'est pas, l'amour peut être *trouvé* selon des voies nouvelles et imprévisibles. Toute une variété d'émotions peut être explorée, créée même, par l'absence d'amour. L'absence d'amour peut être *ressentie* de différentes façons. La présence de l'amour peut être *ressentie* seulement en opposition avec la peur en arrière-plan. Autrement, il se répandrait et vous ne le remarqueriez pas comme tel.

Ainsi, en créant la peur, en vous catapultant à l'extérieur de l'océan d'amour qui vous entourait, vous vous êtes permis *de faire l'expérience de l'amour pour la première fois*.

Comprenez-vous ?

Vous n'avez pas créé l'amour, mais vous avez créé *l'expérience* de l'amour. Vous avez eu besoin d'un opposé, quelque chose d'autre que l'amour pour ce faire et vous avez utilisé la peur comme un instrument. Nous, de l'autre côté du voile, pouvons clairement voir le rôle spirituel que la peur joue dans votre réalité. Donc, nous vous supplions, encore et encore, de ne pas *juger*. S'il vous plaît, ne jugez pas la peur et l'obscurité qu'elle apporte, soit en vous, soit chez quelqu'un d'autre. Vous êtes tous créés à partir de l'amour et à l'amour vous retournerez.

Quand vous entrez dans l'étape deux du processus de transformation allant de l'ego vers le coeur, vous êtes confrontés avec votre blessure intérieure, votre peur et vous êtes invités à la regarder avec compréhension et acceptation.

Après avoir pris conscience de votre blessure et de votre peur intérieures, il est possible que vous passiez d'abord par une période d'auto-jugement, durant laquelle il se peut que vous ayez un comportement destructif. Ce qui peut donner l'impression que vous régressez au lieu d'aller de l'avant. À ce stade, vous êtes dans la zone dangereuse, dans le no man's land entre l'ego et le coeur. Vous savez que vous voulez vous débarrasser de l'ancien, mais vous ne pouvez pas encore vraiment embrasser le nouveau, et vous êtes donc coincés dans le doute sur vous-même et l'auto-jugement. Le tournant, c'est quand vous arrêtez de vous juger - au moins pour quelque temps.

C'est seulement quand vous êtes prêts à vous regarder avec intérêt et ouverture que vous entrez dans la réalité de la conscience fondée sur le coeur. Avant cela, vous ne faites que vous comparer à une norme artificielle ou à un idéal que, la plupart du temps, vous n'atteignez pas. Vous vous malmenez pour cela et ensuite, vous essayez à nouveau de vous forcer à entrer dans ce moule que vous avez créé pour vous-même dans votre tête.

Cette sorte de perfectionnisme, je vous le dis, est une arme meurtrière. C'est tout le contraire de l'amour. En vérité, l'amour ne compare pas et, ce qui est plus important, ne veut jamais vous forcer en quoi que ce soit ou vous changer d'une quelconque façon. L'amour n'est pas du tout sensible à ce *qui devrait* être. La catégorie même de 'ça devrait' est absente de la conscience du coeur. Vu à partir du coeur, les catégories morales sont simplement des façons d'interpréter ou de 'partager' la réalité. Ce sont des idées dans votre tête et comme vous le savez, elles peuvent différer énormément d'une tête à une autre. Le besoin même de mettre des standards et de définir ce qui est bien est le signe avant-coureur du conflit humain et la guerre. Ce ne sont pas tant les idées que le besoin sous-jacent de contrôler et de fixer, qui cause l'agression et le conflit.

Les idéaux politiques, personnels ou spirituels, les standards de santé, la beauté et la santé mentale, tous vous fournissent les standards de comment les choses devraient être, comment vous devriez vous comporter. Ils essaient tous de fixer et définir ce qui est BIEN.

Mais l'AMOUR n'est pas intéressé par la définition de ce qui est Bien. Il n'est pas intéressé par les idées, mais par la réalité. L'amour se tourne vers ce qui est réel.

Le coeur est intéressé par tout ce qui est, dans chacune de vos expressions, les destructives et les constructives. Il prend simplement acte; il est simplement là, vous entourant de sa présence, si vous le lui permettez.

Si vous vous ouvrez à la réalité de l'amour, la réalité du coeur, vous lâchez le jugement. Vous acceptez qui vous êtes à ce moment-là. Vous réalisez que vous êtes qui vous êtes à cause d'une multitude de raisons, que vous allez maintenant examiner et explorer.

Quand ce moment arrive, c'est une grande bénédiction pour l'âme. Vous êtes maintenant capables de vous guérir. Vous retombez dans l'auto-jugement de temps en temps, mais vous avez maintenant une mémoire consciente de la façon dont l'amour se ressent. Et dès vous avez cette mémoire, vous allez chercher à le retrouver, car vous avez goûté à nouveau au doux parfum de la Maison.

Dans la deuxième étape de la transition de l'ego vers le coeur, vous entrez plus étroitement en contact avec vous-même. Vous examinez de plus près votre bagage du passé. Vous revivez des mémoires (douloureuses). Des mémoires de cette vie, peut-être des mémoires de vies passées. Le bagage psychologique que vous transportez depuis toutes vos vies, jusqu'à présent, compose votre identité actuelle. Vous pouvez considérer ce bagage comme une valise pleine de vêtements. Vous avez joué beaucoup de rôles dans le passé, assumé beaucoup d'identités, comme des costumes. Il y a certains rôles en lesquels vous avez cru fortement, au point où vous en êtes venus à les considérer comme faisant partie de votre identité. "C'est moi", pensez-vous de tels rôles ou 'vêtements'.

Toutefois, si vous examinez vraiment ce que ces rôles ont à faire avec vous, , vous allez découvrir *que vous n'êtes pas eux*. Vous n'êtes pas les rôles psychologiques ou les identités que vous assumez. Vous n'êtes pas vos vêtements. Vous avez *utilisé* ces rôles, parce que l'âme ressentait un besoin d'expérience.

L'âme prend plaisir à toutes les expériences, parce qu'elles font partie du processus d'étude dans lequel elle s'est engagée. A cet égard toutes les expériences sont utiles et ont de la valeur.

Quand vous regardez de plus près vos rôles ou vos identités, vous remarquez bientôt qu'il y a eu des expériences douloureuses, même traumatiques, dans votre passé, qui vous ' collent 'encore. Vous semblez incapables de les lâcher. Elles sont devenues comme ' une deuxième peau ' : une peau au lieu d'être un simple vêtement.

Ce sont les éléments difficiles de votre passé, les morceaux qui vous empêchent à présent de vraiment vivre et de jouir de la vie. Vous vous êtes tellement identifié avec ces parties, que vous pensez que c'est vous. À cause de cela, vous avez le sentiment d'être *une victime*, et vous en tirez une conclusion négative concernant la vie. Mais ces conclusions ne concernent pas la vie elle-même, elles concernent juste les parties traumatisées dans la conscience de votre âme.

Ce sont ces parties qui ont besoin d'être guéries maintenant. Vous le faites en allant à nouveau dans le passé, mais avec une conscience qui a plus d'amour et de sagesse que jamais auparavant. Dans la deuxième étape du processus de transformation allant de l'ego vers le coeur, vous guérissez des épisodes du passé en les entourant avec votre conscience actuelle. En les re-vivant dans le présent, à partir d'une attention centrée sur le coeur, vous allez laisser partir les parties traumatiques de votre passé.

Le trauma arrive quand vous faites l'expérience d' une grande perte, d'une souffrance ou du mal, et que vous ne pouvez pas comprendre pourquoi cela arrive. Vous avez tous vécu des trauma, dans nombre de vos vies. En fait, la conscience de l'âme pendant l'étape de l'ego est traumatisée depuis le départ: elle se souvient de la perte de l'Unité ou de la Maison et ne comprend pas.

Quand vous revivez l'événement traumatique original par l'imagination et que vous l'entourez avec la conscience du coeur, *vous changez votre réponse originelle* à l'événement. Vous changez l'horreur et l'incrédulité, pour simplement prendre acte de ce qui se passe. Dans la régression, vous *prenez simplement acte* de ce qui est arrivé et c'est cette action même qui crée *de l'espace pour la compréhension*, de l'espace pour une compréhension spirituelle de ce qui a eu lieu en réalité dans cet événement. Quand cet espace est présent, vous devenez à nouveau le maître de votre réalité. Vous pouvez maintenant parvenir à une acceptation de tout l'épisode, puisque vous comprenez, à partir du coeur, qu'il y a un sens et un but pour chaque chose qui arrive. A partir du coeur, vous pouvez ressentir qu'il y a un élément du don du libre arbitre dans tout ce qui arrive, et ainsi vous allez vers une acceptation de votre propre responsabilité pour l'événement. Quand vous acceptez votre responsabilité personnelle, vous êtes libres de vous continuer à avancer.

C'est seulement quand votre relation à vos identités passées est celle d' un acteur vis à vis de ses rôles que vous êtes libres d'aller partout où vous voulez. Vous êtes alors libres d'entrer dans la conscience fondée sur le coeur. Vous ne vous accrochez plus à un quelconque aspect de ce que vous avez été dans

le passé : victime ou agresseur, homme ou femme, noire ou blanc, pauvre ou riche, et caetera. Quand vous pouvez vous amuser avec les aspects de dualité et les utiliser simplement chaque fois que ça vous apporte de la joie et de la créativité, vous avez saisi le sens de la vie sur terre. Vous allez éprouver un grand bonheur et une sorte de retour à la maison. C'est parce que vous entrez en contact avec la conscience qui sous-tend les différents rôles et identités. Vous touchez à nouveau le fondement de votre conscience divine, en réalisant que tout est un, en bref, la réalité de l'amour.

Nous fermerons ce chapitre en vous donnant deux exercices qui peuvent vous aider à entrer en contact avec ce flot d'unité, ce flot de conscience divine qui est le courant sous-jacent de toutes vos expériences.

### **Exercice 1**

- Quelles caractéristiques psychologiques, que vous considérez comme faisant vraiment partie de vous, causent la plupart de vos problèmes dans votre vie ? Nommez deux de ces caractéristiques.

- Concentrez-vous sur les opposés de ces caractéristiques. Ainsi, si vous avez choisi 'l'impatience' ou 'l'insécurité', vous vous concentrez maintenant sur leurs contreparties : patience et confiance en soi. Sentez l'énergie de ces caractéristiques pendant un instant.

- Allez au-dedans de vous et cherchez ces énergies à l'intérieur de vous. Nommez trois exemples dans votre vie où vous avez fait preuve de ces caractéristiques positives.

- Maintenant que vous êtes en contact avec ces caractéristiques positives, laissez leur flux d'énergie passer en vous et sentez comment elles vous équilibrent..

### **Exercice 2**

- Détendez-vous et laissez votre imagination voyager en arrière vers un moment où vous avez été très heureux. Prenez la première chose qui vous vient à l'esprit. Ressentez à nouveau le bonheur.

- Maintenant choisissez un moment où vous vous êtes sentis extrêmement malheureux. Ressentez l'essence de ce que vous avez ressenti alors.

- Captez ce qui est commun aux deux expériences. *Sentez* ce qui pareil dans les deux moments. Ces deux exercices sont faits pour vous rendre conscients de la conscience sous-jacente, le " vous" qui est toujours présent dans toutes vos expériences. Ce vaisseau omniprésent de la conscience, le vecteur de vos expériences, est le Vous divin. C'est votre porte d'entrée vers une réalité au-delà de la dualité : la réalité du coeur.

### ***Laisser partir l'ancien vous***

La transition d'une conscience fondée sur l' ego vers une conscience fondée sur le coeur progresse selon un certain nombre d'étapes:

- 1 Etre insatisfait par ce que la conscience fondée sur l'ego a à vous offrir, avoir très envie de 'quelque chose d'autre' : *le début de la fin.*
- 2 Devenir conscient de vos liens à la conscience fondée sur l'ego, reconnaître et laisser partir les émotions et les pensées qui vont avec elle : *le milieu de la fin.*

- 3 Laisser mourir les vieilles énergies fondées sur l'ego à l'intérieur de vous, rejeter le cocon, devenir votre nouveau soi : *la fin de la fin*.
- 4 L'éveil d'une conscience fondée sur le coeur à l'intérieur de vous, motivée par l'amour et la liberté; aider les autres à faire la transition.

Nous allons maintenant parler de l'étape n° trois. Mais auparavant, nous voulons signaler que la transition ne se déroule pas sur un sentier droit et linéaire. Il y a des moments où vous retombez dans une étape que vous avez déjà dépassée. Mais un tel retour en arrière peut plus conduire plus tard vers un grand pas en avant. Les détours peuvent donc s'avérer être des raccourcis. Ainsi, le chemin spirituel de chaque âme est unique et individuel. Alors, ce schéma que nous vous fournissons, avec quatre étapes différentes, devrait simplement être conçu comme une façon de mettre en évidence certains moments essentiels du processus. Les schémas et les catégories sont simplement des instruments qui rendent visible une réalité qui ne peut pas être captée par le mental.

Après avoir accepté vos blessures intérieures et guéri les parties traumatisées de votre conscience, comme nous l'avons décrit dans le chapitre précédent, votre énergie change. Vous laissez partir un vieux vous. Vous faites de la place pour une façon d'être et de ressentir totalement différente. Dans ce chapitre, nous aimerions expliquer ce qui se passe *énergétiquement* quand vous libérez la conscience centrée sur l'ego. Ce qui arrive énergétiquement quand vous passez de la domination de l'ego à la conscience fondée sur le coeur, c'est que *le chakra du coeur passe avant la volonté ou le troisième chakra*.

Les chakras sont des roues d'énergie placées le long de votre colonne vertébrale. Ces centres d'énergie sont tous reliés à des thèmes de vie particuliers, par exemple 'la spiritualité' (le chakra couronne), 'la communication' (le chakra de la gorge), ou 'les émotions' (le chakra du nombril). Dans une certaine mesure, les chakras font partie de la réalité matérielle, puisqu'ils sont reliés à des endroits spécifiques de votre corps. Mais ils ne sont pas visibles à l'oeil physique, donc vous pourriez dire qu'ils naviguent entre l'esprit et la matière; ils font le pont. Ils forment le point d'entrée pour l'esprit (la conscience de votre âme), lui permettant de prendre une forme physique et de créer les choses qui arrivent dans votre vie.

Le chakra du coeur, placé au milieu de votre poitrine, est le siège de l'énergie de l'amour et de l'unité. Le coeur transporte des énergies qui unifient et harmonisent. Quand vous mettez votre attention sur ce centre pendant quelque temps, vous pouvez sentir de la chaleur ou quelque chose qui s'ouvre. Si vous ne sentez rien, lâchez simplement et essayez peut-être à un autre moment.

Le chakra au-dessous du coeur est appelé 'le plexus solaire' et il est placé près de votre estomac. C'est le siège de la volonté. C'est le centre qui concentre votre énergie dans la réalité physique. Donc, c'est le chakra qui est lié aux problèmes de créativité, de vitalité, d'ambition et de pouvoir personnel.

L'ego et la volonté sont étroitement liés l'un à l'autre. La faculté de la volonté vous permet de vous concentrer sur quelque chose, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur. Vos perceptions de la réalité, de vous-même et des autres, sont grandement influencées par ce que vous voulez, par vos désirs. Vos désirs sont souvent mélangés avec la peur. Souvent vous voulez quelque chose parce que vous avez l'impression d'en avoir besoin; il y a une sensation de manque ou de besoin au-dessous. À cause des peurs présentes dans nombre de vos désirs, le plexus solaire est souvent dirigé par l'énergie de l'ego. L'ego s'exprime particulièrement à travers le plexus solaire.

A travers la faculté de la volonté, l'ego met littéralement une pression sur la réalité. La réalité doit être comprimée dans ce que l'ego veut que vous croyiez. L'ego travaille à partir d'un jeu de suppositions de base sur la manière dont la réalité fonctionne, assomptions qui sont toutes fondées sur la peur. Il se présente à vous avec une image fortement sélective de la réalité, puisque sa façon de voir est pleine de préjugés dus à ses besoins et à ses peurs. Alors, il doit porter un jugement sur tout ce qu'il remarque. Il

n'y a pas d'espace pour simplement prendre acte des choses. Tout doit être divisé en catégories, tout doit être étiqueté bien ou mal.

Quand vous vivez à partir du coeur, il n'y a aucun jeu figé de croyances par lesquelles vous interprétez ou évaluez les faits. Désormais vous ne vous accrochez plus à des convictions fortes sur quoi que ce soit. Vous êtes devenus plutôt un observateur. Vous différez les jugements moraux sur ce qui fait problème, puisque vous sentez que vous n'avez peut-être pas compris tout ce qu'il y a à comprendre concernant la situation. Les jugements ont toujours quelque chose de définitif en eux; mais le coeur n'est pas intéressé par les définitions. Il essaye toujours d'aller au-delà de ce qui semble cerné et défini. Le coeur est ouvert, il explore et est prêt à re-examiner, prêt à pardonner.

Quand vous utilisez la puissance de votre volonté centrée sur l'ego, vous pouvez ressentir quelque chose qui fait pression sur le chakra de votre plexus solaire. Le fait d'utiliser votre volonté de cette façon est un incident énergétique, dont vous pouvez prendre conscience, si vous le voulez. Chaque fois que vous sentez cette force, accompagnée par un fort désir d'avoir les choses à votre façon, vous essayez de modeler la réalité selon vos souhaits. Vous essayez de forcer vos croyances sur la réalité.

Quand vous agissez à partir du coeur, vous accompagnez le flux des choses comme il se présente; vous ne poussez pas ni ne contraignez.

Si vous travaillez très dur pour réaliser quelque chose et si vous échouez à atteindre vos buts à maintes reprises, s'il vous plaît posez vous la question de savoir à partir de quel chakra, de quel centre énergétique, vous le faites. Vous pouvez également vous brancher dans votre coeur et demander pourquoi cette chose ne marche pas ou pourquoi vous avez à y mettre tant d'énergie.

Vous essayez souvent de réaliser certains buts, sans vous être vraiment intériorisé et sans avoir vérifié avec votre coeur si c'est ce qui vous sert vraiment sur votre chemin intérieur vers la sagesse et la créativité. Par ailleurs, même si vos buts représentent vraiment vos désirs sincères les plus profonds, il se peut que vous ayez des attentes irréalistes concernant le cadre temporel au cours duquel les choses vont arriver. Vous pouvez être sur une ligne de temps qui n'est pas celle du coeur mais celle de la volonté personnelle.

Il y a un rythme naturel pour toutes les choses, et il n'a pas nécessairement l'allure que vous trouvez désirable. La réalisation de vos buts exige que l'énergie soit changée. Les changements d'énergie prennent souvent plus de temps que ce à quoi vous vous attendez ou ce que vous souhaitez. En fait, les changements d'énergie ne sont rien d'autre que *vous en train de changer*.

Quand vous aurez atteint vos buts, *vous* ne sera plus vous. Vous serez devenus une version élargie de votre soi actuel, remplis de plus de sagesse, de plus d'amour et de plus de puissance intérieure. Le temps nécessaire pour accomplir vos buts est le temps nécessaire pour changer votre conscience d'une façon telle que la réalité que vous désirez puisse entrer dans votre réalité concrète. Ainsi, si vous voulez accélérer les choses, concentrez-vous sur vous, et pas tant sur la réalité.

Souvent, vous devez même *lâcher votre but*, afin d'être ouverts pour recevoir. Cela semble paradoxal. Mais en fait nous disons seulement que vous avez besoin d'accepter entièrement votre réalité actuelle, avant de pouvoir faire un pas en avant vers une nouvelle. Si vous n'acceptez pas votre réalité actuelle, et si vous vous accrochez à vos buts d'une façon crispée, vous n'avancez pas.

Rien ne quittera votre réalité, à moins que vous ne l'aimiez. Aimer équivaut à rendre "libre".

À moins que vous n'embrassiez vraiment votre réalité actuelle et ne l'acceptiez comme *votre* création, elle ne peut pas vous quitter, car vous êtes dans le déni d'une partie de vous. Vous dites "Non" à la partie de vous qui a créé cette réalité pour vous. Vous aimeriez couper cette partie indésirable de vous et aller de l'avant.

Mais vous ne pouvez pas créer une réalité d'amour à partir de la haine de soi. Vous ne pouvez pas « vouloir » être dans une réalité nouvelle en écartant des parties indésirables. Le pouvoir de la volonté ne vous sert pas ici.

Ce dont vous avez besoin, c' est d'entrer en contact avec votre coeur. Les énergies de compréhension et d'acceptation sont les vraies composantes d'une réalité nouvelle et plus épanouissante.

Quand vous interagissez avec la réalité à partir du coeur, *vous laissez la réalité être*. Vous n'essayez pas de la changer; vous prenez acte de ce qui est, simplement et avec soin.

Quand le coeur devient le serviteur de votre être, le centre de la volonté (le plexus solaire) s'accorde à lui. L'ego (ou la faculté de la volonté) ne sera pas éliminé, puisque son rôle naturel consiste à traduire l'énergie du niveau de la conscience vers le niveau de la réalité physique. Quand cette traduction ou manifestation sont guidées par le coeur, l'énergie de la volonté crée et coule aisément. Aucune pression ni contrainte ne sont impliquées. C'est là que survient *la synchronicité* : une coïncidence remarquable d'événements, qui augmente énormément la réalisation de vos buts. Cela vous semble miraculeux quand les choses fonctionnent ensemble d'une telle façon. Mais en fait c'est ce qui arrive tout le temps quand vous créez à partir du coeur. Le fait que ce soit sans effort est signe que la création vient du coeur.

### **Créer votre réalité à partir du coeur**

La vraie créativité n'est pas basée sur la détermination et une volonté forte mais sur un coeur ouvert. Être ouvert et réceptif à ce qui est nouveau et inconnu est essentiel pour être un vrai créateur.

Une clef de la vraie créativité, alors, est la capacité *de ne rien faire*: se retenir de faire, de fixer les choses, de se concentrer sur quelque chose. C'est la capacité de placer votre conscience dans *un mode purement réceptif mais attentif*.

C'est uniquement par le non-savoir, en gardant les choses ouvertes, que vous pouvez créer de la place pour que quelque chose de nouveau entre dans votre réalité.

Cela va à l'inverse de la plupart de ce que dit la littérature new age au sujet de ' la création de votre réalité personnelle '. Il est vrai que vous créez votre réalité tout le temps. Votre conscience est créatrice, que vous en soyez conscients ou non. Mais quand vous voulez créer votre réalité *consciemment*, comme tant de livres et de thérapies vous l'enseignent , il est essentiel de comprendre que la forme de création la plus puissante n'est pas basée sur *la volonté* (en étant actif) mais sur *la conscience de soi* (en étant réceptif).

Tout changement dans le monde matériel, par exemple dans le domaine du travail, des relations ou de votre environnement matériel, est un reflet des changements au niveau intérieur. C'est seulement quand les processus de transformation intérieure sont achevés que la réalité matérielle peut répondre en vous en renvoyant le reflet à travers des changements de circonstances dans votre vie.

Quand vous essayez de créer à partir de la volonté, par exemple en vous concentrant ou en visualisant vos buts tout le temps, vous ignorez la transformation intérieure qui est la chose préalable réelle pour le changement. Vous créez d'une façon artificielle, et il est obligé que vous soyez déçus. Vous ne créez pas à partir de la profondeur de votre âme.

L'âme vous parle dans les moments de silence. Vous écoutez vraiment sa voix quand vous *ne savez plus*. Souvent, l'âme parle très clairement à des moments où vous abandonnez et jetez l'éponge. Ce qui arrive quand vous *abandonnez* et désespérez, c' est que vous *vous ouvrez au nouveau*. Vous laissez partir toutes vos attentes, et vous êtes vraiment réceptifs à *ce qui est*.

Le désespoir est causé par les fortes croyances que vous aviez concernant ce *qui devrait arriver* dans votre vie. Quand la réalité échoue à répondre à ces croyances, vous êtes déçus et même désespérés jusqu' à un certain point.

Cependant, si vous renoncez aux fortes attentes et osez être ouverts au nouveau, vous n'êtes pas forcés d'atteindre ce point de désespoir avant d'entrer à nouveau en contact avec votre âme. Vous pouvez alors être tranquilles, réceptifs et ouverts à ce qu'elle vous dit, sans devoir d'abord être déçu.

Aussi longtemps que vous 'croyez savoir exactement ce que vous voulez', vous limitez souvent les possibilités qui vous sont énergétiquement disponibles. Cette nouvelle réalité que vous recherchez, que ce soit un travail ou une relation, ou une meilleure santé, contient beaucoup d'éléments qui vous sont inconnus. Souvent vous pensez que ce que vous désirez est *quelque chose que vous connaissez* (un travail agréable, un partenaire en amour), *projeté dans le futur*. Mais il n'en est pas ainsi. Ce que vous faites vraiment en créant une nouvelle réalité va à l'extérieur de vos propres frontières - psychologiques. Et vous ne pouvez pas *connaître* maintenant ce qui se trouve au-delà de ces frontières.

Vous pouvez ressentir très clairement qu'il y a quelque chose de très désirable là, mais il est impératif de ne pas le rétrécir en vous concentrant dessus ou en le visualisant. Vous pouvez simplement l'attendre avec impatience, avec une sensation d'ouverture et de curiosité.

En réalité, pour créer la réalité la plus désirable pour vous-même, l'acceptation de soi est beaucoup plus importante que le fait de concentrer vos pensées ou votre volonté. Vous ne pouvez pas créer quelque chose que vous n'êtes pas. Vous pouvez réciter des mantras un millier de fois et créer un tas d'images positives dans votre mental, mais tant qu'elles ne reflètent pas ce que vous ressentez vraiment (par exemple la colère, la dépression, l'agitation), elles ne créent rien sinon la confusion et le doute. ("Je travaille si dur mais rien n'arrive").

L'acceptation de soi est une forme d'amour. L'amour est le plus grand aimant pour des changements positifs dans votre vie. Si vous vous aimez et vous acceptez pour qui vous êtes, vous attirerez des circonstances et des gens qui reflèteront l'amour que vous avez pour vous-même. C'est aussi simple que cela.

*Ressentez* votre énergie, tous vos sentiments. Ressentez combien vous êtes beaux et sincères en cet instant, au milieu de toutes vos luttes et de votre douleur. Vous ÊTES beaux, avec toutes vos 'imperfections' et vos 'fautes'. Et réaliser cela est la seule chose qui compte.

Embrassez qui vous êtes, soyez détendus avec vous-même, regardez 'vos nombreux défauts' avec le sens de l'humour. La perfection n'est pas une option que vous connaissez. C'est juste une illusion.

Créer votre réalité à partir du coeur signifie reconnaître votre Lumière, ici et maintenant. En la reconnaissant, en en prenant conscience, vous semez une graine qui va grandir et qui prendra forme au niveau physique.

Quand Dieu vous a créés en tant qu'âmes individuelles, elle n'a pas manifesté sa Volonté. Elle était simplement Elle-même et à un certain stade, elle a senti qu'il y avait quelque chose 'là-bas' qui valait la peine d'être exploré. Elle ne savait pas exactement ce que c'était, mais ça lui a donné une sensation un peu comme quand *on tombe amoureux*. Et elle a présumé sans plus de cérémonie qu'elle méritait de vivre cette nouvelle et attrayante réalité. Elle était aussi un peu amoureuse d'elle-même!

Et ainsi vous avez pris forme en tant qu'âmes individuelles et Dieu a commencé à éprouver la vie à travers vous. Comment tout ceci s'est produit - les détails du processus de création - Dieu ne s'en est pas vraiment préoccupé. Elle s'est juste aimée et elle était ouverte au changement. Et en réalité, ce sont là les seuls éléments exigés pour que vous créiez votre propre réalité parfaite : s'aimer soi-même et bien vouloir s'aventurer dans le nouveau.

## S'ajuster pour vivre à partir du cœur

Créer à partir du cœur est plus puissant et exige moins d'effort que créer à partir de l'ego. Vous n'avez pas à vous inquiéter des détails; vous avez juste besoin d'être ouverts à *tout ce qu'il y a*, à la fois à l'intérieur et à l'extérieur.

A partir de cette ouverture, vous pouvez de temps en temps ressentir un certain mouvement d'attrance. Vous pouvez vous sentir *attirés* vers certaines choses. Cette attrance est en réalité le chuchotement calme de votre cœur; c'est votre intuition. Quand vous agissez à partir de l'intuition, vous êtes *attirés* au lieu d'être *poussés*. Vous n'agissez pas à moins de ressentir au niveau intérieur qu'il est approprié d'agir.

Puisque vous êtes très habitués à *pousser*, c'est-à-dire à utiliser votre volonté pour créer des choses, le changement énergétique de l'ego vers le cœur est un vrai défi pour vous. Le changement exige un énorme 'ralentissement'. Pour vraiment entrer en contact avec le flux de votre intuition, vous devez consciemment faire l'effort "de ne pas faire", de *laisser tout être*. Cela va à l'encontre de nombre de choses que l'on vous apprend et auxquelles vous êtes habitués. Vous êtes en grande partie habitués à baser vos actions sur la pensée et la volonté. Vous laissez votre pensée déterminer vos buts et vous utilisez votre volonté pour les réaliser. C'est complètement en opposition avec la création centrée sur le cœur.

Quand vous vivez à partir du cœur, vous *écoutez* votre cœur et vous agissez ensuite en conséquence. Vous ne pensez pas, vous écoutez, avec vigilance et une conscience ouverte, ce que votre cœur vous dit. Le cœur parle par vos sentiments, pas par votre mental. C'est lorsque vous vous sentez calmes, détendus et enracinés que la voix du cœur peut être le mieux entendue.

Le cœur vous montre le chemin qui mène à la réalité la plus aimante et la plus joyeuse pour vous en ce moment. Ses chuchotements et ses suggestions ne sont pas basés sur la pensée rationnelle. Vous pouvez reconnaître la voix du cœur par sa légèreté et la note de joie qu'elle contient. La légèreté est là parce que le cœur n'impose pas; il n'y a aucune condition liée à ses suggestions. Votre "le cœur - soi" n'est pas attaché à vos décisions et il vous aime quoi que vous fassiez.

Vivre à partir du cœur ne signifie pas que vous devenez passifs ou léthargiques. Laisser les choses être, sans les étiqueter comme bien ou mal, sans les pousser dans un sens plutôt que dans un autre, exige beaucoup de force. C'est la force qui consiste à être *totalelement présent*, à faire face à tout ce qu'il y a et à *simplement le regarder*. Vous pouvez vous sentir vides, ou déprimés, ou nerveux, mais vous n'essayez pas de chasser ces choses. Tout ce que vous faites est *de les entourer avec votre conscience*.

Vous ne comprenez pas le vrai pouvoir de votre conscience. Votre conscience est faite de Lumière. Quand vous tenez quelque chose dans votre conscience, elle change à cause de cela. Votre conscience est une force de guérison, si vous ne la liez pas par votre pensée et votre penchant à 'faire'.

Vos vies sont envahies par la dictature du mental et par la volonté, par la primauté de la pensée et du faire.

Notez que le mental et la volonté travaillent tous deux avec des règles générales. Il y a des règles générales de pensée logique; ce sont les règles de la logique. Il y a des stratégies générales pour mettre de la pensée dans la matière; ce sont les règles "de gestion de projet".

Mais ce sont tous des principes généraux. Les directives générales et les règles ont toujours une composante *mécanique*. Elles sont applicables à tous ou à la plupart des cas individuels, autrement elles seraient de peu d'utilité.

Mais l'intuition travaille très différemment. L'intuition est toujours adaptée à une personne, à un moment particulier. Elle est *fortement individualiste*. Donc elle ne peut pas être soumise à l'analyse rationnelle ou aux règles générales.

Vivre et agir selon votre intuition demande donc un haut niveau *de confiance*, car vos choix sont alors purement basés sur ce *que vous* sentez être juste, au lieu de ce que les règles des autres proclament comme juste.

Vivre à partir du coeur vous demande ainsi non seulement de laisser partir l'habitude de sur-utiliser votre mental et votre volonté; il vous pousse aussi à avoir véritablement confiance en vous.

Il vous faudra du temps pour apprendre à écouter votre coeur, pour avoir confiance en ses messages et pour agir en fonction d'eux. Mais plus vous le faites, plus vous comprenez que c'est seulement en abandonnant vos soucis et vos doutes à la sagesse de votre coeur, que vous trouverez la paix intérieure.

Au fur et à mesure vous avancerez le long de ce chemin et que vous entrerez dans la troisième étape de la transformation de l'ego vers le coeur, vous allez trouver la paix intérieure pour la première fois. Vous réalisez que c'est le besoin de contrôler la réalité par la pensée et la volonté qui vous rend agités et inquiets.

Quand vous relâchez le contrôle, vous permettez à la magie de la vie de se déployer. Tout ce que vous avez à faire est d'*écouter*. Soyez très attentifs à ce qui se passe dans votre vie, à ce que sont vos sentiments envers les autres, à ce que sont vos rêves et vos désirs. Si vous êtes très attentifs à ce qui se passe à l'intérieur de vous, la réalité va vous fournir toute l'information dont vous avez besoin pour agir de façon appropriée.

Par exemple, vous pouvez être conscients d'un désir dans votre coeur pour une relation amoureuse, où vous communiqueriez vraiment l'un avec l'autre. Si vous *observez et acceptez* simplement cette aspiration, sans essayer d'en faire quelque chose, vous serez stupéfiés de voir comment l'univers y répondra. En ne tirant aucune conclusion, mais en tenant simplement votre désir dans la Lumière de votre conscience, votre appel sera entendu et obtiendra une réponse.

Il se peut que ça prenne plus longtemps que ce à quoi vous vous attendiez, car des changements d'énergie doivent avoir lieu avant que certaines aspirations puissent être accomplies. Mais vous êtes le maître, le créateur de votre réalité énergétique.

Si vous la créez à partir de la peur, la réalité répondra en conséquence. Si vous la créez à partir de la foi et l'abandon, vous recevrez tout ce que vous désirez et davantage.

### ***L'Ouverture à l'Esprit***

Nous avons distingué quatre étapes dans la transformation d'une conscience fondée sur l'ego vers une conscience fondée sur le coeur.

- 1 Etre insatisfait par ce que la conscience fondée sur l'ego a à vous offrir, avoir très envie de 'quelque chose d'autre' : *le début de la fin*.
- 2 Devenir conscient de vos liens à la conscience fondée sur l'ego, reconnaître et laisser partir les émotions et les pensées qui vont avec elle : *le milieu de la fin*.
- 3 Laisser mourir les vieilles énergies fondées sur l'ego à l'intérieur de

vous, rejeter le cocon, devenir votre nouveau soi : *la fin de la fin*.

- 4 L'éveil d'une conscience fondée sur le coeur à l'intérieur de vous, motivée par l'amour et la liberté; aider les autres à faire la transition.

Nous allons maintenant parler de la dernière étape, qui est l'étape quatre : l'ouverture à l'Esprit.

En pénétrant dans l'étape quatre, vous avez trouvé un lieu de paix et de calme à l'intérieur de vous. Vous entrez fréquemment en contact avec le silence dans votre cœur, un silence que vous savez être éternel. Tout ce que vous vivez est relatif comparé à cet état d'Être illimité et universel.

Ce lieu de paix et de silence à l'intérieur de vous a aussi été appelé l'Esprit.

Dans vos traditions (ésotériques), une distinction est faite entre l'esprit, l'âme et le corps.

Le corps est la résidence physique de l'âme pour un temps limité.

L'âme est l'ancre non-physique, psychologique, pour l'expérience. Elle est porteuse des expériences de nombreuses vies. L'âme se développe au cours du temps et se transforme lentement en une pierre de beauté aux nombreuses facettes, chaque facette reflétant un type d'expérience différent et la connaissance qui en est résultée.

L'esprit ne change ni ne croît avec le temps.

L'esprit est hors du temps et de l'espace. L'esprit en vous est la part de vous éternelle, intemporelle, qui est Une avec le Dieu qui vous a créés. C'est la conscience divine qui est à la base de votre expression dans l'espace et le temps. Vous êtes nés d'un royaume de pure conscience, et vous avez pris une part de cette conscience avec vous tout au long de vos manifestations dans la forme matérielle.

L'âme prend part à la dualité. Elle est affectée et transformée par ses expériences dans la dualité. L'esprit est hors de la dualité. C'est l'arrière-plan sur lequel tout se développe et évolue. C'est l'Alpha et l'Oméga, ce que vous pourriez simplement appeler l'Être, ou la Source.

Le silence, extérieur mais particulièrement intérieur, est la meilleure porte d'entrée pour faire l'expérience de cette énergie toujours présente, qui est Vous au plus profond de vous. Dans le silence, vous pouvez entrer en contact avec la chose la plus miraculeuse et la plus évidente qui soit: l'Esprit, Dieu, la Source, l'Être.

L'âme est porteuse des mémoires de nombreuses incarnations. Elle connaît et comprend beaucoup plus que votre personnalité terrestre. L'âme est connectée de l'intérieur à des sources extra-sensorielles de connaissance, comme les personnalités de vos vies passées, les guides ou les connaissances sur les plans astraux. Malgré cette connexion, l'âme peut être dans un état de confusion, ignorante de sa vraie nature. L'âme peut être traumatisée par certaines expériences et de ce fait, rester dans un lieu d'obscurité pendant quelque temps. L'âme évolue continuellement et acquiert la compréhension de la dualité inhérente à la vie sur terre.

L'esprit est le point immobile à l'intérieur de ce développement. L'âme peut être dans un état d'obscurité ou d'illumination. Il n'en est pas ainsi pour l'esprit. L'esprit est pur Être, pure conscience. Il est dans l'obscurité aussi bien que dans la Lumière. C'est l'Unité qui sous-tend toute la dualité. Quand vous êtes parvenus à l'étape quatre de la transformation de l'ego vers le coeur, vous vous connectez avec l'Esprit. Vous vous connectez avec votre Divinité.

Se connecter avec le Dieu à l'intérieur de vous, c'est comme sortir de la dualité tout en demeurant entièrement présent et enraciné. Dans cet état, votre conscience est emplie d'une extase profonde mais calme; un mélange de paix et de joie.

Vous réalisez que vous ne dépendez de rien qui soit extérieur de vous. Vous êtes libres. Vous êtes vraiment dans le monde, mais pas du monde.

Se connecter avec l'esprit à l'intérieur de vous n'est pas quelque chose qui arrive une fois pour toutes. C'est un processus lent et graduel, dans lequel vous vous connectez, vous déconnectez, vous reconnectez.... Graduellement, le centre de votre conscience se déplace de la dualité vers l'unité. Il se réoriente, constatant que finalement, il est attiré vers le silence plutôt que vers les pensées et les émotions. Par le silence nous voulons dire : être entièrement centré et présent, dans un état de conscience sans jugement.

Il n'y a aucune méthode ni moyens bien arrêtés pour arriver là. La clef pour la connexion avec votre Esprit ne consiste pas à suivre quelque *discipline* (comme la méditation, ou le jeûne etc), mais à vraiment *comprendre*. Comprendre que c'est le silence qui vous mène à la maison, pas vos pensées ou vos émotions.

Cette compréhension grandit lentement, au fur et à mesure que vous êtes de plus en plus conscients du mécanisme de vos pensées et de vos sentiments. Vous lâchez de vieilles habitudes et vous vous ouvrez à la nouvelle réalité d'une conscience fondée sur le coeur. A l'intérieur de vous la conscience fondée sur l'ego se fane et meurt lentement .

Mourir n'est pas quelque chose que vous faites; c'est quelque chose que vous autorisez à arriver. Vous vous abandonnez au processus de la mort. Mort est un autre mot pour changement, transformation. Il en est toujours ainsi. La Mort consiste toujours à libérer l'ancien et à s'ouvrir au nouveau. Dans ce processus, il n'y a pas un seul moment où vous ' n'êtes pas ', c'est-à-dire où vous êtes morts selon votre définition. La Mort comme vous la définissez est une illusion. C'est seulement votre peur du changement qui vous fait craindre la mort.

Vous avez peur, non seulement de mourir physiquement, mais aussi de mourir émotionnellement et mentalement pendant votre vie. Mais sans la mort, les choses deviendraient figées et rigides. Vous deviendriez captif des vieilles formes : un corps usé, des modèles de pensée périmés, des réactions émotionnelles limitées. Suffocant, n'est-ce pas ? La Mort est une libératrice. La Mort est une cascade d'eau fraîche qui ouvre tout grand de vieilles portes rouillées et vous propulse dans de nouveaux domaines d'expérience.

Ne craignez pas la mort. Il n'y a pas de mort, seulement le changement.

Le passage de la conscience fondée sur l'ego à un mode de vie centré sur le coeur est, sous bien des aspects, une expérience de mort. Plus vous vous identifiez avec l'Esprit, avec le dieu à l'intérieur de vous, plus vous libérez les choses pour lesquelles vous vous inquiétiez ou dans lesquelles vous mettiez beaucoup d'énergie. Vous réalisez à des niveaux de plus en plus profonds qu'il n'y a vraiment rien à *faire*, excepté *être*. Quand vous vous identifiez avec votre être, au lieu que ce soit avec les pensées et les émotions passagères qui vous traversent, votre vie en est immédiatement affectée. L'esprit n'est pas quelque chose d'abstrait. C'est une réalité que vous pouvez vraiment faire descendre dans votre vie. Etre en contact avec la plus pure des sources changera tout dans votre vie en fin de compte. Dieu, ou la Source, ou l'Esprit, est par nature créateur-trice, mais selon des modalités qui sont presque incompréhensibles pour vous.

L'Esprit est silencieux et éternel, et cependant créateur. La réalité de votre vous Divin ne peut pas vraiment être saisie par le mental. Elle peut seulement être ressentie. Si vous l'acceptez dans votre vie, et si vous la reconnaissez dans les chuchotements de votre coeur, tout commence lentement à se mettre

en place. Quand vous êtes à l'écoute de la réalité de l'esprit, de la conscience silencieuse qui est derrière toutes vos expériences, vous arrêtez de pousser ou de forcer votre volonté sur la réalité. Vous permettez aux choses de retomber dans leur état d'être naturel. Vous devenez votre Soi naturel, votre vrai Soi. Tout ça arrive d'une façon harmonieuse, pleine de sens. Vous faites l'expérience que les choses se rassemblent à un rythme naturel, à un flux qui leur est naturel. Tout ce que vous avez à faire est de rester à l'écoute de ce rythme divin, et de laisser partir les peurs et les incompréhensions qui font que vous voulez intervenir.

### **Aider les autres à partir du niveau de l'Esprit**

Quand vous avez fait la transition de la conscience fondée sur l'ego vers la conscience fondée sur le coeur, vous êtes plus ou moins continuellement en contact avec le flux divin à l'intérieur de votre être. Dans cet état d'être, il n'y a aucun besoin ou désir d'aider les autres, mais ça vous vient naturellement. Vous l'attirez à vous, mais pas par la volonté. Énergétiquement, vous émettez maintenant certaines vibrations. Quelque chose est présent dans votre champ d'énergie, qui attire les gens vers vous. Ce n'est pas quelque chose que vous faites, mais quelque chose que vous êtes. Il y a une vibration disponible dans votre énergie, qui peut les aider à entrer en contact avec leur propre Soi divin.

Vous pouvez être un miroir pour eux, dans lequel ils peuvent voir un problème ou un élément difficiles se libérer et être transformés en énergie de solution.

Ils peuvent sentir l'énergie de la solution (qui est toujours basée sur le contact avec le soi divin) dans votre présence.

Vous êtes capables de leur enseigner quelque chose, et cet enseignement a lieu du fait que *vous êtes vous-même*. Ce n'est pas en transmettant de la connaissance ou en utilisant certaines méthodes que vous enseignez et guérissez. C'est en vous autorisant à être simplement qui vous êtes et en vous exprimant de la façon la plus joyeuse, que votre présence devient vraiment utile. C'est en partageant ce que vous êtes avec les autres, que vous rendez un espace de guérison disponible pour eux, un espace où ils peuvent choisir d'entrer ou non. C'est à eux de choisir.

En tant que guérisseur ou thérapeute, en réalité vous avez seulement à rester en contact avec le flux divin intérieur, avec la conscience silencieuse qu'est l'Esprit. C'est vraiment cette connexion qui fait bouger les gens et les fait s'élever vers un état de conscience plus haut, plus libre, s'ils choisissent qu'il en soit ainsi. S'ils le font, ça arrivera selon un rythme et un flux qui leur est propre.

Etre là pour les autres de cette manière a une tonalité de ressenti très neutre. Ca représente un niveau de détachement, où vous laissez partir votre désir personnel de changer les autres ou de les 'guérir'.

Ce désir, manifesté par tous les artisans de la lumière à un certain stade, provient de l'absence d'une vraie compréhension concernant la route intérieure que les gens veulent parcourir pour trouver leur vérité intérieure personnelle. La plupart des personnes ont besoin d'aller jusqu'au bout de certaines problématiques avant d'être vraiment prêts à les laisser partir. Quand ils agissent ainsi, ils sont vraiment les 'auteurs' de la solution du problème et cela leur donne une satisfaction profonde. Peut-être reconnaissez-vous ceci dans votre propre vie et dans les problèmes avec lesquels vous avez bataillé. S'il vous plaît soyez conscient de cela et ne luttez pas pour empêcher les gens d'aller jusqu'au bout. S'ils sont déterminés à y aller, ils iront malgré tout ce que vous pouvez dire ou faire.

Il est préférable de pas être impliqué émotionnellement avec les gens que vous aidez. L'implication émotionnelle ouvre la porte à la volonté personnelle désireuse de guérir ou de transformer les autres.

Ce désir personnel n'aide pas les autres, il peut en réalité causer des blocages dans leur processus de guérison. Chaque fois que vous voulez que les gens changent, vous n'êtes pas dans un espace d'amour

et d'acceptation. Ils le ressentent. Peut-être pensez-vous que vous 'lisez' en eux (psychiquement), mais ils vous percent à jour aussi!

Au stade quatre de la transition de l'ego vers le coeur, il s'agit de transcender le niveau de l'âme et de s'élever au niveau de l'esprit. Nous ne voulons pas dire par là que l'âme est en aucune façon 'moindre' que l'esprit, bien sûr. Le point important est celui-ci: vous êtes plus grands et vous contenez plus que votre âme. L'âme est un véhicule pour l'expérience. En vous identifiant avec l'Esprit en vous, avec votre soi divin, toutes les choses que vous avez vécues dans de nombreuses, nombreuses vies, se mettent en place. Vous vous élevez au-dessus des expériences en ne vous identifiant pas avec une quelconque de ces expériences. Cela a un effet de guérison sur l'âme.

© Pamela Kribbe  
[www.jeshua.net/fr](http://www.jeshua.net/fr)