

Voice Dialogue N°135-Jan. 2026

**Psychologie des copersonnalités
&
Processus d'Ego Conscient**

**Créer pour nous-mêmes une vie que nous aimons
&
Participer ainsi à construire le futur que nous désirons**



Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,
244 Chemin de la Bertine. 04300 Saint-Maime
Mail : warina-vbd@proton.me <https://www.voice-dialogue-france.fr>

Créer pour nous-mêmes une vie que nous aimons & participer ainsi à construire le futur que nous désirons

Par Véronique Brard

Construire le futur que nous désirons et créer pour nous-mêmes une vie que nous aimons, loin d'être antinomiques, sont deux intentions qui marchent main dans la main. Comment participons-nous à la création du futur que nous désirons en prenant soin de notre propre vie ? Nous présentons dans cet article quelques éléments de réflexion.

En tant qu'âmes, nous sommes des voyageurs à travers le temps et l'espace. Sous notre identité humaine actuelle, nous vivons une expérience physique unique : celle d'être une âme dans un corps humain. Le réaliser transforme notre vie et nous permet de la recréer à tout moment. Notre conscience est notre magie. Elle nous permet d'interagir avec la réalité et de manifester davantage celle que nous désirons sans nous laisser piéger par les peurs ou des distractions faites pour nous détourner de ce pouvoir.

Créer pour nous-mêmes une vie que nous aimons, participer ainsi à la création de notre futur, est un pouvoir accessible à tous. Cela nous demande en priorité de choisir les fréquences dans lesquelles nous voulons vivre, et de retrouver notre joie ! Car si la conscience est notre magie, la joie est un super-pouvoir. J'espère que ce texte vous inspirera et je vous souhaite de belles expériences à tous.



La Terre est notre foyer pour notre existence d'aujourd'hui. Cette année du cheval de feu qui commence en février, selon le calendrier chinois, est une année propice aux mouvements : manifestation, expression, construction. Nous sommes tous invités à définir ce que nous voulons, à l'exprimer, à le mettre en place et le rayonner.

Nous pouvons regarder notre planète et nous focaliser sur les crises économiques, politiques et sociales, sur les guerres sans fin ; nous pouvons souffrir de voir notre civilisation menée par des leaders si peu dignes de ce rôle, ou en être terrifiés. L'anxiété peut devenir la toile de fond de notre vie quotidienne et la peur s'y inviter plus souvent qu'à son tour. Un futur désirable semble alors s'éloigner et non se rapprocher.

Une vérité demeure, une vérité répétée par toutes les traditions spirituelles et confirmée par les recherches contemporaines : ce que nous sommes, ce que nous émanons, influence la réalité que nous percevons et que nous vivons. Si nous voulons construire l'avenir que nous désirons, nous devons commencer par là : notre pensée, notre vision, notre intention. C'est là où tous les avenir naissent.

Le monde intérieur crée le monde extérieur

C'est parfaitement contre intuitif, cependant c'est l'état d'être intérieur projeté qui collectivement et individuellement crée notre réalité extérieure. La physique quantique et les énergéticiens le confirment : la réalité répond à l'observateur, et là où va notre attention, va l'énergie. Nous sommes des créateurs : ce sur quoi nous nous concentrons, la manière dont nous nous considérons et considérons le monde crée notre réalité.

Cela s'observe dans la vie quotidienne. Une personne qui croit que la vie est hostile interprète tout ce qui l'entoure comme une preuve d'hostilité. Une personne qui croit que les opportunités existent les remarque facilement. Une personne qui vit dans la peur est aimantée par tout ce qui est effrayant car sa conscience est réglée sur cette fréquence. Nous ne vivons pas dans un monde « neutre » ; nous vivons dans un monde façonné par la vision que nous en avons, et la vision d'un homme déchu, coupable et sans valeur, a bel et bien façonné notre monde.

La réalité se développe sur une matrice holographique, ce qui veut dire que la totalité est codée dans chaque partie. Dans un hologramme, le plus petit élément contient l'image entière. De même, dans un univers holographique, chaque personne est une fractale du tout et elle façonne le champ par sa pensée, ses émotions, son attention, ses croyances et ses perceptions ; elle n'est pas séparée de *tout ce qui est*, et elle participe à ce tout.

En tant que récepteur-émetteur, le corps émet un signal. L'ensemble des signaux émis par chacun d'entre nous crée la réalité dans laquelle nous vivons en tant qu'humanité. Lorsque nous modifions notre structure interne, nos croyances, nos schémas de comportement, nous ne nous contentons pas de penser différemment, nous émettons un signal différent et nous restructurons notre relation personnelle à la matrice : nous modifions ce que la réalité va nous refléter. Notre conscience n'est pas un témoin passif, c'est un participant actif.

Pour manifester ce que nous désirons, notre intention doit s'incarner dans le corps. Elle doit passer d'une simple pensée mentale à une pensée incarnée, c'est-à-dire liée à des images ou des ressentis qui génèrent une émotion, une sensation, une perception. Lorsque nos perceptions, nos sensations, notre mental, notre émotionnel, et nos actes sont cohérents, nous devenons une instruction vivante pour la réalité. La réalité, y compris la matière, est avant tout un ensemble d'informations.

Notre pouvoir de création

Tout est une affaire de fréquences. Le sens que nous donnons à ce mot ici est celui d'une signature vibratoire. Tout ce qui vit ou rayonne émet une certaine fréquence, les arbres, les animaux, les fleurs mais aussi les couleurs, les émotions, les cristaux et nombre d'objets. Ces fréquences sont reconnaissables. La fréquence du rouge est différente de celle du jaune, la fréquence du Critique n'est pas la même que celle du Bon Parent, celle de l'abondance est différente de celle du manque, et celle de la peur de celle de l'amour. Le corps humain capte ces fréquences qui modifient la sienne.

Nous ne pouvons pas manifester ce que nous désirons lorsque nous oscillons sans cesse entre les deux extrêmes d'une fréquence, comme, par exemple, la confiance et la peur, le sentiment d'abondance et celui de manque, la paix et la guerre, la joie et la tristesse. C'est comme essayer de régler une radio sur une station tout en tournant constamment le bouton. Pour manifester consciemment ce que nous désirons, nous n'avons pas besoin d'être parfaits, nous avons besoin de clarté et de cohérence.

Nous avons besoin de nous stabiliser le plus souvent possible dans la fréquence que nous voulons vivre, sans pour autant rejeter les autres lorsqu'elles se présentent, mais en revenant avec constance à ce que nous voulons.

Attendre passivement que l'avenir que nous souhaitons arrive ne fonctionne pas. Nous devons le construire, non en jugeant ce que nous n'aimons pas, mais en choisissant les fréquences que nous voulons explorer.

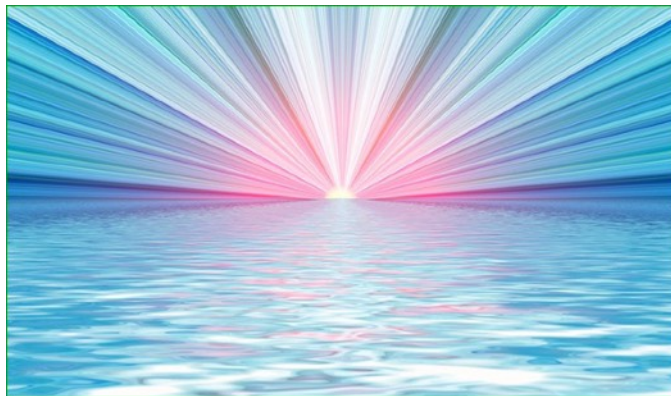
Ce qui construit notre futur sont les fréquences auxquelles nous nous connectons aujourd'hui, auxquelles nous revenons lorsque nous sommes déstabilisés, sur lesquelles nous alignons nos émotions et nos actes le plus souvent possible. Si nous voulons vivre la paix, installons la paix en nous, si nous voulons vivre l'abondance, installons l'abondance en nous et si nous voulons vivre l'amour, installons l'amour en nous.

L'avenir n'est pas figé, il est fluide, il est réactif, influençable. Chaque être humain compte. Vivre aujourd'hui les fréquences dans lesquelles nous voulons vivre demain permet à ces fréquences de commencer à rayonner. Beaucoup de biens désirables existent à l'extérieur de nous, mais dans ce corps humain, nous sommes un univers illimité. Lorsque nous nous reconnectons à cet aspect de nous-mêmes, une vie basée sur la vastitude de l'âme commence à remplacer la vie purement humaine à laquelle nous avons été conditionnés.

Ce qui préside à notre voyage et à notre destination est le pouvoir de création avec lequel nous sommes nés. Nous ne sommes pas tous faits pour monter au créneau et transformer la politique, l'économie ou la science, mais chacun de nous peut réaliser où réside son pouvoir. Notre pouvoir réside dans notre capacité à choisir la fréquence que nous voulons rayonner.

La réelle révolution est l'évolution de la conscience

Nous en revenons toujours à la conscience. Notre conscience est notre magie. Devenir conscients, c'est mettre cette magie en route ; c'est la réelle révolution. Nous sommes l'alchimie en mouvement. Nous sommes l'art en mouvement. Notre corps est le récepteur et l'émetteur de notre conscience.



Notre corps fait de son mieux pour nous suivre dans notre voyage, même si certains

jours, il a besoin d'une pause. C'est à nous de contrôler le rythme de notre voyage, le plus rapide n'est pas toujours le mieux. En raison de nos conceptions humaines, nous pouvons désirer une accélération de la transformation spirituelle de ce monde et nous sentir frustrés que ce que nous désirons ne se manifeste pas aussi vite que nous le souhaitons. Toute transformation spirituelle, collective ou individuelle, se présente en son temps et à son heure. Souvenons-nous que notre Mental humain n'est pas aux commandes, même s'il aime le penser. Nous avançons à la vitesse qui nous est familière et confortable. Certes la lumière aime lorsque nous accélérons et nous rapprochons d'elle, mais nous sommes un pont entre le monde humain et celui de l'âme, et ces deux mondes doivent être respectés et honorés dans ce processus d'intégration et d'élévation. Accélération, décélération, les deux sont nécessaires.

Un autre processus a lieu lorsque nous augmentons notre fréquence. Certaines blessures présentes dans notre champ énergétique ou notre corps ont des vibrations assez basses. Lorsque ces basses vibrations ne sont plus compatibles avec notre nouvelle fréquence, elles doivent être délogées et libérées. Ainsi, nous passons dix jours à vivre une nouvelle fréquence dans l'extase la plus totale et la semaine suivante nous nous retrouvons dans des tourbillons de peurs, d'angoisses, de frustrations, de jalousie, de désespoir qui correspondent à l'alchimisation de ces anciennes blessures. Accepter ces hauts et ces bas rend le voyage plus facile. Nous pouvons nous reconnecter plus aisément à la lumière, nous retrouver dans le flot du vivant plus rapidement -sans mettre en route notre Critique. L'éveil à notre époque se fait le plus souvent par étapes successives. Ce qui est beaucoup moins traumatisant.

Itinéraire et destination

Créer pour nous-mêmes une vie que nous aimons transforme et élève notre conscience. Une conscience plus élevée nous permet de manifester une vie plus ajustée à ce que la totalité de nous-mêmes aime. La conscience résulte de ce que nous faisons, puis ce que nous faisons résulte de notre conscience. Dans ce va et vient, la conscience magnétise la manifestation, et à son tour, la manifestation magnétise une conscience plus élevée ; là réside la beauté du voyage et de notre système de création.

Dans ce voyage, les grands thèmes de notre vie, les expériences, les rencontres importantes sont du ressort de la destination. La carte, cependant, ne précise ni la route à prendre, ni les détails du chemin. Pour arriver à destination, c'est à nous de jouer. Pourquoi serions-nous envoyés sur terre pour suivre un scénario alors que nous sommes des maîtres en improvisation ?

Le moment présent devient notre passé, tandis que le futur devient notre présent, c'est ainsi que nous voyageons à travers le temps, en tant qu'humains. La plus belle expérience que nous puissions vivre est d'être aussi présents que possible, aussi ouverts que possible au flux de la vie, et de là, créer une vie que nous aimons, d'abord pour nous-mêmes. Notre âme a dessiné la carte, notre conscience est notre véhicule, notre intention en est le moteur et les émotions, perceptions, sensations du corps en sont le carburant.

Peurs et distractions

Nous distraire du pouvoir et de la magie qui sont les nôtres est le jeu conscient et inconscient du système actuel. Nous sommes dans un système où une extrême minorité d'individus à la tête de monopoles tentent, pour s'enrichir toujours plus, de transformer l'humanité en vache à lait terrorisée et paralysée. Ils veulent notre attention, notre argent, notre énergie. Notre créativité et notre conscience sont ce qu'ils craignent le plus.

Les informations diffusées ne sont jamais anodines. Déclencher la peur est le moyen le plus simple de kidnapper notre attention. Les discours dominants agitent cette peur en permanence. La peur nous rend attentifs, dociles, réactifs, manipulables et faciles à diviser. C'est pourquoi, il nous est servi un flux constant de récits chargés d'émotions et d'horreurs, conçus pour stimuler l'anxiété et l'addiction à une indignation énergivore, éphémère et sans conséquence sinon pour notre santé. Les mêmes narratifs de catastrophes imminentes se succèdent et se répètent à l'infini, créant l'illusion que le danger est partout et que nous sommes totalement impuissants.

Le piège est énorme car notre pouvoir de création fonctionne de façon automatique, il est en lien avec nos émotions les plus profondes et leur fréquence ; l'univers répond à cette fréquence et nous manifestons alors ce que nous redoutons le plus...

Les distractions qui nous sont proposées ne sont pas inoffensives. Elles nous mènent souvent à une capacité d'attention limitée, à ne plus réfléchir par nous-mêmes, à accepter les simplifications, synthèses et expertises qui nous sont données, à toujours réagir de manière émotionnelle, à dépendre de ce que pense la majorité tout en nous isolant les uns des autres. Nous sommes sans cesse distraits et plus nous sommes distraits, moins nous devenons capables de savoir ce que nous voulons et de poser une intention. Il est facile alors pour quelqu'un d'autre d'écrire le scénario à notre place. C'est le vol de nos ressources les plus sacrées : notre attention, notre créativité, notre capacité à devenir conscients.

Le monde change lorsque nous cessons d'alimenter ce système avec nos peurs et nos frustrations et commençons à nourrir nos rêves avec assiduité, lorsque nous cessons de nous focaliser sur ce que nous ne voulons pas, et construisons ce que nous voulons. La peur existe, les horreurs existent. La peur est rarement un guide fiable ; elle porte un message auquel nous pouvons nous rendre attentifs mais elle n'est pas une preuve de vérité, simplement celle de l'activation de notre système nerveux. Revenir à davantage d'objectivité et de discernement nous demande de calmer notre émotionnel, puis de voir la réalité du moment présent, sans le recouvrir de tout ce qui a été vécu dans le passé personnel et collectif, et en faire la trame de notre futur.

Construire l'avenir que nous souhaitons nécessite à la fois une liberté de penser, une liberté d'être et du discernement par rapport aux informations et distractions dont nous nous nourrissons. Nous pouvons très bien ressentir si une information ou une distraction renforcent notre lucidité ou alimentent notre peur, si elles nous donnent de la force ou nous hypnotisent et renforcent notre sentiment d'impuissance, si elles inspirent une action constructive ou une indignation vaine. Choisir attentivement vers quoi tourner notre attention et ce qui va nous nourrir détermine la réalité que nous allons construire.



Ensemble

L'avenir n'est pas construit par les politiciens et les milliardaires. Il est construit par la conscience collective de milliards de personnes, soit endormies dans la peur, soit éveillées à leur pouvoir de création.

L'agenda de ceux qui ne veulent pas notre bien, ou qui ne veulent pas voir la conscience évoluer sur terre, vise à neutraliser ce pouvoir de création collectif et individuel, en nous maintenant dans la peur et la division.

Nous n'avons pas besoin de combattre ce que nous ne voulons pas, nous pouvons simplement sortir de la programmation émotionnelle que l'on tente de nous imposer. Cela implique de sortir du conditionnement transmis par les croyances transgénérationnelles qui soutiennent cette programmation.

Nous ne sommes pas un être humain limité, solitaire, séparé de tout et soumis au manque. Nous sommes une âme puissante qui s'est glissée dans un corps humain dont les capacités sont exceptionnelles. Nous pouvons devenir souverains de notre attention, de notre état émotionnel, de nos intentions et orienter cette souveraineté vers la création d'une vie que nous aimons.

Chaque fois que nous refusons de céder à la peur et choisissons la gentillesse plutôt que la méchanceté, l'amour plutôt que la haine, la confiance plutôt que le cynisme, l'intégrité intelligente plutôt que l'obéissance passive et notre confort, la créativité plutôt que le désespoir, la paix plutôt que la violence, nous affaiblissons le monde dont nous ne voulons plus.

En revanche, ce monde est soutenu par notre accord inconscient à chaque fois que nous répétons les récits de peurs, d'impuissance, de violence, que nous jugeons tout un chacun, entretenant ainsi la division, à chaque fois que nous nous laissons aller à une vision déprimée de la vie. Lorsque nous retirons notre accord conscient *et* inconscient, la structure de l'ancien monde commence à s'effondrer.

Une proposition simple

Nous ne savons pas exactement quel est le chemin à suivre mais au fur et à mesure que nous avançons, les détails de ce parcours deviennent de moins en moins importants. Le point où nous en arrivons est le pouvoir de ne pas tout savoir et de ne pas tout définir.

La direction générale est d'accéder à la fréquence de l'amour-source qui est en nous, de la capter, de la conscientiser, de la laisser se diffuser en nous et à l'extérieur de nous. Cette fréquence est une force puissante qui nous permet de nous reconnecter aux battements du cœur de l'univers.



C'est immense. Pourtant, une des manières très simples d'y accéder, et de permettre cette connexion, est de nous asseoir tranquillement, sans stimulation, pour rencontrer le silence en nous. Dans cet espace réside cette fréquence d'amour qui nous permet de trouver notre pouvoir et notre sagesse ; dans cet espace nous pouvons retrouver notre sens de l'unité entre nous et le Tout

Se construire ensuite une vie que nous aimons nous permet de rayonner cette vibration d'amour qui influence tout notre environnement et qui va s'allier aux vibrations d'amour de tous ceux qui sont sur ce chemin d'amour de soi, de l'autre et de la vie.

Cette proposition simple va cependant agiter tout notre système primaire.

L'Actif, en premier lieu. Lorsque nous commençons à vouloir ne rien faire pendant ne serait-ce que trois minutes, notre Actif ne comprend pas cette démarche. Il la juge bizarre, inutile, et s'agite. Calmer l'angoisse est son rôle principal. Nous amener à nous jeter dans l'action est un excellent moyen pour disperser notre énergie nerveuse et conjurer l'angoisse.

De plus, lorsque nous n'avons pas le sens inné de notre valeur, agir, faire, accomplir est un des moyens de trouver -ou prouver- cette valeur. Bien sûr, nos actions sont aussi, dans de nombreux cas, des portes d'accès à l'âme. Cependant, il arrive un moment dans notre évolution où le fait de nous asseoir tranquillement et de rester immobiles peut nous apprendre tout ce que nous avons besoin de savoir, de comprendre et de ressentir. Cela nous donne accès à cet espace profond en nous qui nous invite à rentrer chez nous.

Le Mental Rationnel s'agite également. Lorsque certaines transformations intérieures commencent, il va vouloir reprendre le contrôle, et nous prévenir des multiples dangers que nous courons à agir de façon irrationnelle. Le Mental Rationnel est un merveilleux gestionnaire, il stocke les informations de nos expériences passées, de cette vie et d'autres, et ressort ses fichiers à chaque fois qu'il a peur. Il estime avoir très bien réussi à nous protéger jusqu'à présent et son seul désir est de continuer.

Notre âme, cependant, désire aujourd'hui donner naissance à quelque chose de nouveau, et notre Actif comme notre Mental reçoivent des instructions qu'ils ne comprennent pas très bien. Lorsque nous leur demandons, par exemple, de nous laisser nous asseoir régulièrement quelques minutes pour ne rien faire, ils s'inquiètent et deviennent hyperactifs. Nous pouvons reconnaître que notre système primaire est mal à l'aise et l'entourer de notre compassion. Nous pouvons surtout le rassurer. Il ne s'agit que de quelques minutes,

et si le résultat est négatif nous en tiendrons compte. Lorsque tout est calme, nous pouvons respirer et entrer profondément dans notre corps, nos ressentis, le sensoriel, le sensuel. Cela peut être aussi simple que s'asseoir et respirer pendant trois minutes, en restant présent dans notre corps.

Notre Entrepreneur ou Celui qui aime accomplir de grande choses vont également nous jouer des tours : lorsque nous pensons pouvoir nous diriger vers une nouvelle façon d'être et de nous exprimer, ils peuvent s'emballer et commencer à imaginer à quoi cela pourrait ressembler et où cela pourrait nous mener. Ils peuvent élaborer de grands projets qui, s'ils échouent, donneront libre cours à notre Critique et à ses leitmotifs : nous avons fait une erreur, ou nous sommes dans l'erreur, et nous sommes sans valeur. En fait, ces parties principalement mentales ont réécrit la carte et compliqué le voyage.



Un pas à la fois est la façon la plus sûre d'avancer. Nous pouvons avoir un objectif à long terme, mais il est plus facile de le concrétiser étape par étape et de réévaluer la pertinence de cet objectif à chaque étape.

Parfois, la destination vers laquelle nous pensons nous diriger n'était en fait que le déclencheur pour monter dans la voiture ; à mi-chemin, nous allons prendre un virage surprenant qui nous mènera ailleurs. C'est là qu'il ne faut pas confondre la destination et la route à prendre.

Notre Responsable peut être d'accord, mais, au final, il n'a pas le temps de nous laisser ne rien faire. Son travail est de prendre soin des autres, de notre environnement, de s'assurer que notre travail est bien fait, même s'il prend au sérieux cette nouvelle demande, il n'a pas le temps. Surtout, si nous méditons déjà le matin ou avons déjà une certaine routine.

Il va discuter notre nouvelle façon de vouloir prendre soin de nous et notre droit à une vie plus légère et plus joyeuse. Cela peut donner ce genre de dialogue :

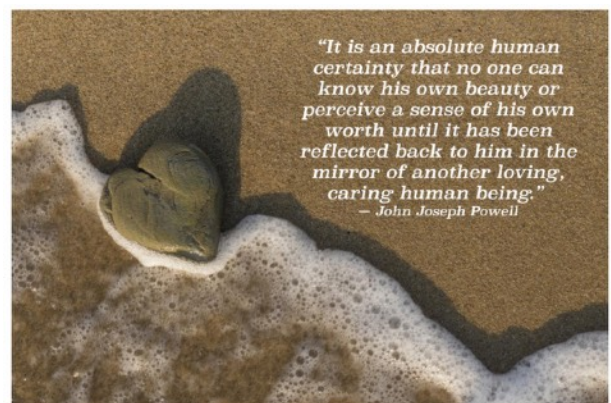
- *Mais j'ai toutes ces responsabilités, je dois les assumer. J'ai toutes ces croyances, toutes ces restrictions qui me viennent de ma lignée. Mon Patriarche et mon Critique veillent à ce que je les respecte.*
- *Veux-tu vraiment obéir à toutes ces contraintes ?*
- *Je dois respecter deux choses : mes responsabilités et être quelqu'un de bien selon les règles de mon Patriarche. Il m'est impossible de faire autrement.*
- *Très bien, alors prenons aussi soin du corps et créons de la joie autour de ces deux domaines.*

Lorsque nous reconnaissons que certains domaines de notre vie sont lourds, mais que nous en avons besoin, ils deviennent beaucoup plus légers lorsque nous les acceptons et créons de la joie autour d'eux. Nous pouvons traverser des périodes où nous prenons soin d'un parent ou d'un enfant, cela peut être compliqué ou douloureux, nous pouvons avoir des responsabilités difficiles, mais ces rôles et responsabilités ne représentent pas la totalité de ce que nous sommes. Autoriser le Responsable à dominer notre vie et à enfermer toutes les autres parties de nous ne permet pas l'évolution. Lorsque nous traversons ce genre de périodes, de relations ou d'engagements, nous devons plus que jamais protéger les domaines qui nous amènent de la joie, de la lumière, de la vie et de l'amour. C'est vital.

L'Enfant Abandonné : lorsque nous nous tournons vers l'intérieur, il est possible que ce soit ses frustrations que nous rencontrions en premier lieu. Lorsque nous avons donné sans compter pendant des années, il vient un moment où nous devenons celui ou celle qui veut recevoir. L'Enfant qui a été abandonné, non seulement dans l'enfance, mais pendant toutes ces années où nous avons pris soin des autres, n'a plus confiance en nous. Il peut avoir besoin d'un temps de réparation où il veut que l'autre le voit, l'écoute, le guérisse, soit à son service et lui construise la vie qu'il désire. Cela peut durer un certain temps ; parfois une thérapie répond à cet immense besoin d'être vu, écouté et pris en charge.

Si cela dure trop longtemps, le couple ou les relations amicales vont en souffrir. Nous pouvons développer de la compassion pour cet Enfant et accepter que nous n'avons pas eu d'autre choix que de grandir en prenant soin des autres. Nous ne sommes pas coupables, mais cet Enfant en a souffert, il est frustré et en colère. Pourtant, nous seul pouvons le prendre en charge. Libérer les autres de ses exigences, nous libère d'une vie dans laquelle il serait facile de glisser dans la Victime.

De nombreuses blessures existent en nous, notre système primaire essaie d'en prendre soin, ce qui fait qu'il renâcle à tout changement. Prendre conscience que chacun de nous est un enfant de l'univers, réaliser que l'univers répond aux fréquences qui sont les nôtres, change la donne : nous ne pouvons plus, aujourd'hui, laisser nos parties primaires mener la danse.



La spiritualité est avant tout une expérience sensorielle.

Il existe les histoires que nous nous répétons, que nous aimons raconter, sur notre vie, notre parcours, notre histoire. Nous sommes parfois comme un acteur qui récite des mots qui ne sont plus les siens. Dans ce voyage où notre corps apprend à coopérer avec la vastitude de l'âme, nous pouvons nous laisser surprendre et avoir la joie de laisser les mots venir de l'intérieur, de vivre notre histoire de manière viscérale, sensuelle, différente à chaque fois. C'est un tout autre jeu.

Pour parvenir -ou revenir- à ce mode de vie sensoriel, nos sens ont besoin d'être soignés, activés, réparés, puis autorisés à jouer leur rôle. Lorsque nous avons été élevés dans un environnement qui a opprimé ou réprimé très tôt tout ce qui venait du corps, une rééducation est nécessaire. La plupart du temps, le prix à payer pour qu'un enfant rejoigne le monde des adultes est d'abandonner ses sens, ses perceptions, son corps et sa joie. Il n'est plus obligatoire que cela se passe de cette façon, cela dépend de nous, parents, grands-parents, éducateurs, etc. Déjà, nous pouvons voir la joie occuper une place beaucoup plus importante dans la vie des adultes qui ont pu s'exprimer plus librement dans leur enfance et leur adolescence.

La Terre est notre foyer, mais, jusqu'à présent, les instructions que nous avons reçues sur la façon de jouer le jeu de la vie, sur la manière d'être, sur ce que nous devrions et ne devrions pas faire, nous ont enfermés, réduits et séparés de nous-mêmes. Avec notre âme aux commandes, le jeu change. Il devient cosmique, magnétique, vivant, nous devenons toujours plus la totalité de qui nous sommes et nous sommes prêts pour le changement. Nous sommes prêts à recevoir les cadeaux de notre âme, nous sommes prêts à vivre d'une façon nouvelle- sans mettre notre Mental, notre Actif ou notre Contrôleur en première ligne.

La joie est un super-pouvoir.

Lorsque nous sommes invités à créer de la joie dans notre vie, ce n'est pas une invitation à être un hédoniste égoïste. Au contraire, lorsque cette fréquence circule dans notre corps, elle crée de la magie et des miracles pour nous et pour les autres. Nous autoriser à redevenir joyeux nous demande de laisser de côté toute idée mentale selon laquelle nous n'avons pas le droit de l'être par égards pour ceux qui ne le sont pas, ou toute autre raison.

Si certaines personnes ne voient pas notre joie d'un bon œil, nous ne sommes pas obligés de rester trop longtemps en leur compagnie. Si ce sont nos proches et que nous ne savons pas comment mettre davantage de joie dans notre lien avec eux, nous pouvons nous exercer à créer cette joie au sein de relations plus simples avant de tenter de transformer celles-ci, nos relations familiales sont souvent, celles qui sont le plus compliquées à transformer.

La joie est une énergie qui se développe à mesure que nous l'invitons dans notre vie. Lorsque nous sommes découragés, engageons-nous à la trouver au moins trois fois par semaine. Au début, cette joie nous semblera insignifiante. Elle ne nous procurera qu'un vague soulagement par rapport à notre douleur ou notre chagrin, mais cette petite différence est une première étincelle.



Progressivement, à mesure que nous la nourrissons, cette petite étincelle va donner naissance à une petite flamme, jusqu'à devenir cette joyeuse et puissante flamme intérieure qui est notre gardienne et qui rayonne vers l'extérieur.

Cette planète a besoin de joie ; dans la joie existe l'amour, et l'amour est guérisseur. Lorsque nous installons la joie en nous, nous développons de l'amour pour la vie et nous devenons un ambassadeur de cette énergie pour la planète. L'amour ne peut pas se tenir dans la même pièce que la séparation, la division, la haine, l'oppression, la répression -même si, parfois, il parvient à percer et dissoudre ces énergies.

Nous avons le droit d'être joyeux. Notre Contrôleur peut craindre que nous devenions irresponsables ou que notre entourage nous rejette, nous pouvons le rassurer. Sous ses ordres, notre système primaire nous a protégé du mieux qu'il a pu ; il nous a empêché d'avoir bien des ennuis et bien des problèmes. Aujourd'hui, avec l'aide d'un Mental clair, ce Contrôleur peut réaliser que nous sommes à un stade de notre vie où ce niveau de sécurité et de contrôle n'est plus nécessaire. Il peut nous laisser renaître à la joie et y prendre plaisir. Plus nous nous laissons la joie vivre en nous, plus s'éveille notre Cœur Cosmique, un cœur où brûle une flamme forte, puissante et sage, une flamme qui rayonne et transforme.



La force du Hara

Cette flamme intérieure n'est pas notre seul atout. Lorsque nous nous asseyons tranquillement, sans rien faire d'autre que respirer, lorsque nous plongeons profondément dans notre corps, avec nos sens en éveil, nous pouvons contacter dans notre ventre « une boule de volonté ».

Souvenons-nous : lorsque nous étions enfants, nous étions en contact avec elle mais nous n'avions pas le droit de l'utiliser comme nous le voulions ; la plupart du temps, nous l'avons mise de côté et oubliée. Cette boule de volonté n'est ni notre force vitale ni notre instinct, mais elle les complète.

Aujourd'hui, il ne dépend que de nous de nous autoriser à reprendre contact avec elle et à l'utiliser. Redonner vie à cette volonté du corps est un peu effrayant. C'est un peu comme avoir un cheval sauvage dans notre maison ; il est puissant, il va abattre certains murs. C'est la beauté de ce cheval sauvage. C'est la beauté de cette volonté puissante. Elle nous aide à reconstruire la maison que nous voulions avoir lorsque nous étions enfants, et, lorsque certains murs seront abattus, la lumière pourra entrer.

Conclusion

Où que nous en soyons en ce moment dans notre voyage de conscience, tout va bien, rien de difficile n'est nécessaire. Nous pouvons simplement prendre quelques minutes régulièrement pour nous asseoir, respirer, descendre dans notre corps sans rien faire d'autre qu'être présents. Si notre Mental Rationnel n'arrive pas à tout comprendre, ce n'est pas grave ; répétons-lui gentiment qu'il n'est pas censé tout comprendre. Si notre Actif s'inquiète de ne plus nous contrôler, tranquillisons-le, nous ne mettons pas tout ce qu'il aime faire à la porte.

Respirons tranquillement et absorbons-nous dans notre cœur et dans notre corps. Là se trouvent nos ressources. En lien avec notre âme, nous retrouvons l'être cosmique que nous sommes. Il était présent lorsque nous étions enfants, mais nous n'avions pas alors le pouvoir de le laisser exister. Nous apprenons aujourd'hui à le redéployer dans notre vie.

Tous n'apprécient pas l'exubérance, la passion et l'enthousiasme de cette flamme du cœur et de cette volonté farouche du hara, certains ont besoin de calme et de retenue. Pour pouvoir jouer avec tout un chacun, nous apprenons à gérer notre champ énergétique, à l'adapter, de manière équilibrée, à chacun. Il est important de rester vigilants, de ne pas être centrés sur nous-mêmes au point de ne pas prêter attention à la façon dont notre énergie affecte les autres ou s'impose à eux. Parfois, acquérir cet équilibre demande une phase d'apprentissage.

Pour commencer, remettons en forme notre corps humain afin qu'il puisse, en tant que récepteur-émetteur recevoir ce niveau cosmique de nous-mêmes. Continuons à créer et développer, à notre rythme, une vie que nous aimons. Réalisons qu'en choisissant de vivre aujourd'hui les fréquences que nous désirons vivre demain, nous construisons ce futur.

Tandis que nous nous créons cette vie que nous aimons, nous développons la joie de vivre et nous la semons. La joie et l'amour sont liés, et l'amour est le grand guérisseur. L'amour est puissant. Il n'est pas seulement la version romantique ou « bisounours » auxquelles nous le réduisons parfois. L'amour nous permet de déployer notre cœur cosmique, cette flamme de sagesse puissante et joyeuse qui rayonne au-delà de notre corps, au-delà de notre champ énergétique et dont le monde peut bénéficier. Il réveille en nous cette boule de volonté, présente dans notre Hara, il libère notre lumière et nous unifie à *tout ce qui est*. L'expression de qui nous sommes, la coopération, la croissance, l'évolution, l'harmonie et la fluidité en découlent. Et cet amour, il est en nous.

Chacun de nous peut, là où il est, comme il est, à sa façon, créer un présent où le futur est déjà là.



« Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité »

Antoine de Saint-Exupéry