# Voice Dialogue N°142 - oct. 2026

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

# Tracer un nouveau chemin



**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**

# Tracer un nouveau chemin

***Par Véronique Brard***

*Cet article vous résume les enseignements du collectif pléïadien de la neuvième dimension. Ce collectif est un groupe de 2500 êtres qui parlent d'une seule voix. Ils sont canalisés, entre autres, par Wendy Kennedy. Ils nous offrent actuellement des informations qui nous permettent de comprendre dans quel univers et dans quelle dimension nous vivons, et quel est le processus en cours. Ils nous invitent à comprendre quel est notre pouvoir, et à le prendre. Ils désirent nous voir prendre notre place dans l'univers et y amener notre cadeau spécifique : la compassion. Personne n'est obligé de « croire » ces informations, ni leur origine, mais pour ceux avec qui elles résonnent - et il semble que vous soyez nombreux - j'ai plaisir à vous les mettre en forme telles que je les comprends aujourd'hui.*
*Le thème de ce texte est, de nouveau, la manifestation. Les galactiques reviennent sans cesse sur ce sujet pour nous interpeller : nous créons, disent-ils, 100% de notre réalité, 100% du temps, il est donc urgent de comprendre comment cela se passe.*

Cette affirmation, nous créons 100% de notre réalité, est certainement assez perturbante. Nous avons tous vécu, ou vivons, des expériences qui nous font penser que jamais au grand jamais nous n'avons créé la réalité qui est la nôtre actuellement ou celle que nous avons vécue. C'est encore plus impossible à croire lorsque la part la plus traumatique de notre vie a eu lieu lorsque nous étions enfants, voire bébés. « Ce n'est certainement pas moi qui ai choisi ou créé cette réalité. » Au niveau de l'ego, c'est vrai. Au niveau de l'âme, c'est semble-t-il différent.
Comprendre comment et pourquoi nous avons créé notre réalité, et comment nous continuons à la générer à chaque instant est essentiel pour ne pas uniquement réagir à notre environnement et au monde. Essentiel également pour sortir du sentiment permanent d'injustice, ou de la vision d'un monde arbitraire dans lequel il est impossible de développer un sentiment de sécurité.
Commençons par comprendre dans quelle sorte d'univers nous vivons, dans quelle dimension, et quel est le processus en cours, selon la version de nos amis galactiques.

## La troisième dimension

Il existe des êtres qui, par la projection de leurs pensées et de leur énergie, maintiennent en place le réceptacle des dimensions. Lorsque nous vivons dans l'une d'elle, dans un accord tacite, notre conscience contribue également à maintenir le cadre de cette dimension. Jusqu'ici nous vivions en troisième dimension.



 *© Tous droits réservés*



Cette dimension ne ressemble à aucune autre, elle a été créée avec un but précis. Une partie des accords la concernant prévoit une descente en fréquence, une incarnation dans une structure physique dense, dans une réalité très dense également, et l'oubli de qui nous étions. Cet oubli nous permet d'explorer et d'expérimenter la 3D sans nous souvenir de notre véritable nature.

Avoir tout oublié change complètement l'expérience ; elle la rend infiniment plus intense. Les âmes apprécient l'expérience de la 3D car il existe quelque chose d'unique et d'intense à vivre sans connaître ni le passé, ni le futur. Bien sûr, c'est une dimension marquée par l'illusion de la séparation et donc par l'insécurité, la souffrance et la possibilité d'expérimenter l'absence totale de lumière. Nous avons pourtant accepté avec joie de nous y incarner car c'est une aventure qui sert non seulement les âmes que nous sommes, mais l'univers dans son ensemble.

Une partie de la structure de ce jeu en 3D consiste donc en : « Oublions qui nous sommes, descendons dans la densité, et voyons si nous pouvons en remonter. » C'est un jeu de descension et de réascension avec un but : créer grâce à la race humaine une qualité dont l'univers à besoin : la compassion à une échelle encore jamais atteinte. Maintenant, il est sûr qu'il a existé quelques perturbations dans ce plan, qui ont rendu les choses plus difficiles que ce qui était prévu initialement.

## La dualité

Une autre partie des fondements de cette version de la 3D est liée à la dualité. Toute les qualités de l'Énergie-Source - la lumière, l'amour, la paix, la joie, le bonheur, l'abondance, l'illimité, l'expansion, la gratitude, la grâce, etc. - se trouvent séparées en deux pôles. Dans l'un des pôles ces énergies existent à 100%, dans l'autre elles sont totalement absentes, avec toutes les variations possibles entre ces extrêmes. Notre univers est bipolaire, il en existe qui sont tripolaires ou quadripolaires ; la dualité n'est pas la seule option, c'est celle dans laquelle nous vivons.

La Source est la totalité de tout ce qui existe, c'est le niveau de l'unité. Nous sommes une fractale de la Source, notre nature essentielle est d'être également en unité avec tout ce qui est. Le fait de descendre dans un univers bipolaire nous permet d'explorer aussi bien la réalité créée par la présence que celle créée par la suppression d'une énergie. Dans un univers polarisé de troisième dimension, nous avons la liberté d'explorer aussi bien les fréquences les plus hautes que les fréquences les plus basses. Tout est une expérience valable de la Source. Sans les expériences de l'absence de lumière, comment apprécier la lumière ? Sans la guerre, comment apprécier la paix ? Sans le désespoir comment apprécier l'infini cadeau de la joie ? La possibilité d'explorer ces polarités et d'avoir des points de comparaison, intensément vécus et inscrits en nous, sont le cadeau d'un univers dualiste.

 *© Tous droits réservés*

Lorsqu'une énergie est, et a toujours été présente, lorsque c'est une constante, une normalité, nous ne l'expérimentons pas de la même façon que lorsque nous avons fait l'expérience de son absence. Nous n'éprouvons pas la même gratitude et la même appréciation pour elle. Les conditions de vie en 3D dans un univers dualiste permettent d'explorer le manque, la limitation et la séparation. C'est pour cette expérience que l'âme choisit de s'y incarner. Son but est de revenir consciemment à l'abondance, l'illimité et l'unité. Toutefois, ce qui intéresse l'âme n'est pas de réussir, c'est l'expérience en elle-même. Avoir ressenti le manque permet d'apprécier l'abondance. Connaître la honte permet d'apprécier le fait de retrouver le sens de sa valeur. Avoir l'expérience du manque d'amour à un certain degré, permet de développer la compassion. Si l'expérience est trop destructrice, malheureusement, cela empêche au contraire, le développement du centre de la compassion.

## L'expression de soi dans un univers dualiste



Dans un univers dualiste, nous créons toujours en même temps les deux pôles d'une énergie. Nous créons, en même temps, nos défis et leurs solutions. Ils sont les deux faces d'une même pièce. Nous avons toujours la totalité de la pièce, le côté face et le côté pile. Ils se situent simplement dans des fréquences différentes. Nos défis se situent dans des fréquences basses et leurs solutions dans des fréquences hautes. Nous pouvons explorer la suppression d'une énergie avec la solitude, la dépression, la guerre intérieure, les disputes, les reproches, le désespoir, le manque et revenir à la lumière, la paix, la joie, le bonheur, l'abondance, le sentiment d'unité et de fraternité.

Nos jugements sont nos guides. Ils nous indique comment nous cherchons à supprimer un des pôles d'une énergie et à sur-valoriser l'autre. En agissant ainsi, nous cherchons à nous séparer de la totalité d'une énergie. Nous tentons de créer une distance entre nous et une partie de l'énergie. Or, ce pôle que nous jugeons fait partie de l'expérience des fréquences d'une énergie. Nous ne pouvons pas en être séparés ; nous sommes et serons toujours, un avec tout ce qui est.

Cependant, lorsque nous prenons conscience que nous sommes dans une fréquence qui ne nous convient pas, nous pouvons la modifier. Il ne s'agit pas de juger une fréquence particulière, d'en avoir peur ou de la rejeter, mais simplement de changer la qualité de nos pensées et de nos émotions, pour mettre notre attention sur une fréquence qui nous convient davantage. C'est ce qui nous permet de nous aligner sur la fréquence de la solution. Supprimer le pôle de basse fréquence, l'envie, la frustration, la colère, l'irritation ne nous donne pas notre pouvoir. Accepter de vivre cette fréquence, l'intégrer, puis passer à une fréquence plus élevée, l'abondance, le plaisir, la paix, la sérénité, là réside notre pouvoir.

 *© Tous droits réservés*

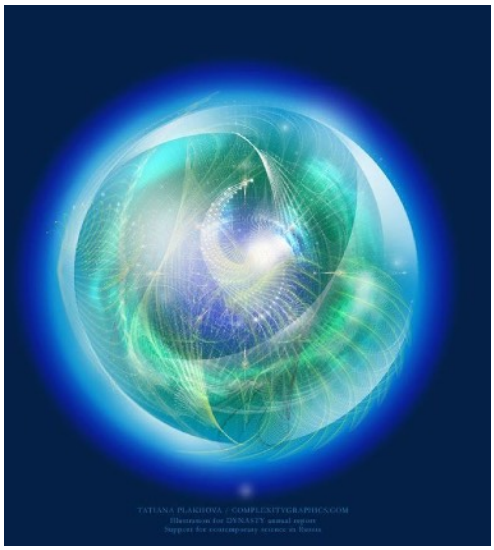
## Pour l'âme, tout est expérience

Il n'existe pas une bonne ou une mauvaise façon d'exprimer une énergie ; au niveau de l'âme, aucun jugement n'est porté. Il n'existe rien qui soit bien ou mal, juste ou faux. À ce niveau, tout est expériences et création. Au niveau de l'âme, quelle que soit la difficulté d'une expérience, elle fait partie intégrante du monde en 3D ou règne l'illusion de la séparation. Ce sentiment de séparation est ce qui maintient notre résonance dans la partie basse de la gamme vibratoire, il entraîne le manque, l'insécurité, la critique de soi, de l'autre, des évènements, du monde. Aussi choquant et inacceptable que ce soit, dans des conditions normales de vie, rester dans le chagrin, l'amertume ou le désespoir pendant 30 secondes ou 30 ans dépend de nous. Dès que nous élevons notre fréquence, de nouvelles perspectives apparaissent, nous prenons conscience de nouvelles actions possibles, de changements à opérer : nous sortons du manque, des limitations, de la séparation… et de la souffrance. Nous sortons de la troisième dimension.

## La quatrième dimension

Nous nous trouvons en ce moment dans la gamme vibratoire de la quatrième dimension, mais avant d'en parler nous allons d'abord revenir sur la troisième dimension. C'est une dimension très dense qui obéit à des règles rigides. Les vibrations y sont lourdes, avec des formes d'ondes très longues. En 3D, nous vivons l'illusion de la séparation : nous nous percevons comme étant séparés de la Source et des autres. Le temps linéaire est une construction de cette dimension. Le temps linéaire est nécessaire en 3D ; sans lui nous passerions constamment par le cycle de la mort. Le temps est une construction qui nous permet d'évoluer dans cette densité sans manifester immédiatement toutes les émotions et pensées qui surgissent en nous et qui entraineraient des accidents ou la mort. Grâce au temps, nous pouvons modifier notre résonance avant de manifester ces basses vibrations.

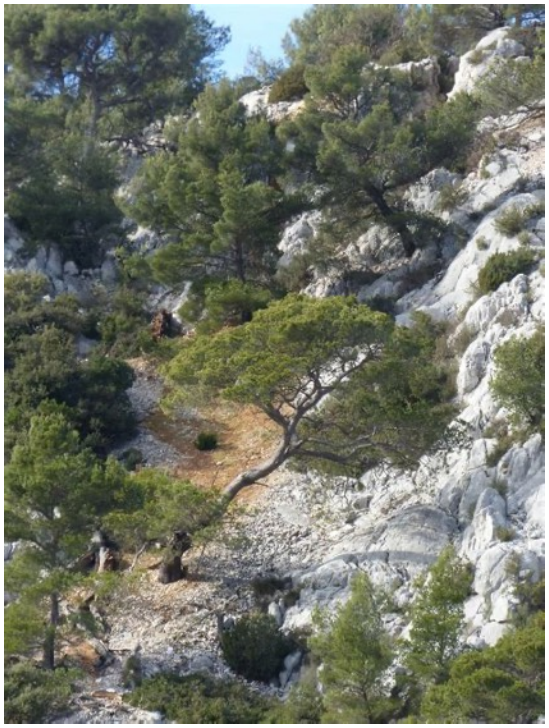
Dans la cinquième dimension, l'expérience du temps linéaire n'existe plus car nous comprenons que tout existe simultanément. Nous n'avons plus besoin du temps car nous ne créons pas et ne manifestons pas des pensées ou des émotions qui nous feraient sortir du jeu. Nous avons conscience de ne faire qu'un avec le tout. Nous pouvons nous percevoir à tout moment comme faisant partie d'un tout ou comme une conscience individualisée. C'est une réelle perception, non une théorie.



Les cadres de référence de la 3D et de la 5D sont tellement différents qu'il est nécessaire d'avoir une gamme dimensionnelle dans laquelle évoluer pour sortir de l'un et entrer dans l'autre. La 4D est ce cadre. Dans cette dimension, nous pouvons projeter à tout moment sur la matrice les règles du jeu de la 3D ou celles de la 5D.

 *© Tous droits réservés*

Nous avons des moments où nous avons l'impression que rien n'a changé, nous sommes en 3D. Puis, à d'autres moments, nous vivons des expériences élargies, nous sortons du temps, nous savons que nous ne faisons qu'un avec tout ce qui est. Nous faisons l'expérience de la 5D. Actuellement, être en 3D ou en 5 D dépend de la gamme vibratoire dans laquelle nous choisissons d'être. Pour pouvoir stabiliser cette 5D, nous avons besoin de nettoyer et intégrer tout ce qui n'est pas en accord avec ce taux vibratoire plus élevé. C'est notre défi : nous devons faire le ménage, mettre de l'ordre, lâcher tout ce qui ne sert plus cet état vibratoire plus élevé. Nous sommes en 4D, une dimension dans laquelle nous pouvons goûter l'existence de la 5D jusqu'à ce que nous puissions la stabiliser.



## Réascensionner

Nous sommes dans ce cycle d'ascension. Réascensionner, c'est revenir à la plénitude de ce que nous sommes, c'est le retour à l'unité. Dans cette perspective de plénitude et d'unité, nous devons ré-unifier tout ce que la descente dans un univers de troisième dimension où règne la dualité a séparé. Nous devons réintégrer les fréquences dont nous avons souhaité nous séparer, et accepter que tout ce que nous voyons et percevons est un aspect de nous-mêmes, puisque nous sommes, nous avons été et nous serons toujours un avec tout ce qui est.

Lorsque l'âme descend en 3D, la perception d'être séparé de la Source entraîne une insécurité dévastatrice et la construction de copersonnalités, d'un ego, qui va faire de son mieux pour survivre dans le contexte de cette perception de séparation. Lorsque nous comprenons que nous sommes une étincelle du divin venue faire l'expérience de ce monde de dualité, que tout ce que nous avons vécu était un choix au niveau de l'âme, cela nous ramène notre pouvoir. La volonté de l'âme est d'expérimenter la séparation et tout ce qu'elle entraîne, l'absence de lumière, l'absence d'amour, pour revenir à la lumière et à l'unité enrichie de ces expériences ; puis enrichir l'univers des qualités que l'âme humaine développe dans ce processus. L'univers nous aime infiniment et nous soutient pour avoir courageusement accepté cette aventure.

## Le pouvoir du moment présent

Tout notre pouvoir réside dans l'instant présent. L'instant présent est tout ce qui existe. Le passé est révolu, le futur n'existe pas encore ; il n'existe que le présent sur lequel nous pouvons agir. L'instant présent repose sur un ensemble de circonstances approuvées par le collectif et sur notre histoire personnelle. C'est la fréquence de base qui génère notre réalité.

 *© Tous droits réservés*

Imaginez une immense sphère, cette sphère représente chaque instant présent possible, chaque choix possible y est représenté. Notre conscience nous dirige vers certains choix mais tous les autres sont aussi présents. Nous ne percevons pas ou nous ne choisissons pas ces autres possibilités car nous ne sommes pas en alignement vibratoire avec elles. Il est possible de parler de lignes temporelles, de réalités parallèles, mais tout ce qui existe est l'instant présent. C'est en reliant tous ces instants présents que nous créons l'illusion d'une ligne temporelle linéaire. En réalité, nous passons inlassablement d'un instant présent à un autre. En général, nous passons à un autre moment présent extrêmement proche du précédent. Cependant, lorsque nous opérons un changement majeur dans notre vibration globale, nous pouvons passer à un moment présent beaucoup plus éloigné. C'est ce que nous nommons communément un miracle.

## Nous avons deux systèmes d'exploitation

Nous disposons de deux systèmes d'exploitation pour ce jeu en 3D. Nous avons le système d'exploitation du Mental qui nous permet de fonctionner sous l'illusion de la séparation et de percevoir le temps comme linéaire. Il nous permet de cloisonner notre conscience et d'oublier qui nous sommes. Puis, nous avons le système d'exploitation lié au Cœur ; ce système nous donne accès aux informations multidimensionnelles.

Lorsque nous sommes alignés sur le Mental, nous ne sommes plus dans le présent, nous sommes dans les émotions, jugements et croyances venues du passé et nous les projetons sur le futur. Nous détournons l'énergie du moment présent pour essayer de contrôler et de manipuler le futur et éviter ainsi de souffrir. Nous prenons l'énergie d'un moment dans lequel nous ne sommes plus, pour tenter de l'envoyer vers un moment où nous ne sommes pas encore. Cela nous épuise et draine notre énergie.

En revenant à l'espace du cœur, nous permettons à toute la force de la Source de circuler à travers nous et nous sommes automatiquement alignés sur le présent. Dans cet espace, nous vibrons à une fréquence plus élevée, cela nous donne de nouvelles idées, de nouvelles perspectives ; nous prenons conscience des changements nécessaires et nous les effectuons.

Nous avons toutes les réponses en nous. Nous avons créé le défi et la solution en même temps. Lorsque nous nous retrouvons alignés sur le défi, nous pouvons choisir de nous aligner sur la solution : il nous suffit de nous connecter au Cœur. Penser à quelque chose qui nous fait sourire nous connecte au centre du cœur et notre fréquence s'élève automatiquement ; dans ces fréquences se trouve la solution. Nous pensons souvent qu'il faut travailler dur, se donner à fond pour que l'éveil se concrétise. Il s'agit en réalité de changer de fréquence.



 *© Tous droits réservés*



## Devenir conscients de sa fréquence

Nous sommes rarement conscients de la fréquence à laquelle nous vibrons. Le plus souvent nous réagissons simplement aux histoires et aux événements qui se déroulent autour de nous. Lorsque nous sommes empathiques, nous absorbons les fréquences des autres. Nous pouvons ressentir le mécontentement d'une personne, cela résonne avec une partie de nous, et au lieu de décider de ce que nous voulons ressentir, nous nous alignons sur cette fréquence. Puis nous nous mettons à l'émettre et, tout à coup, nous sommes étonnés d'être à fleur de peau ou épuisés. Nous ne choisissons pas consciemment où nous voulons être. Nous nous laissons prendre par ce qui vient de l'extérieur.

Lorsque nous ne revendiquons pas notre énergie et ne décidons pas à quelle fréquence nous souhaitons vibrer, nous nous laissons utiliser. Soit je revendique la fréquence que je veux vivre, soit je laisse quelqu'un d'autre influencer et utiliser mon champ énergétique. Nous pouvons tous observer comment certaines personnes ou organisations tentent de susciter une réaction énergétique de notre part. C'est le cas pour la publicité qui utilise des couleurs et des mots spécifiques pour nous plonger dans un état vibratoire qui vise à provoquer une réponse spécifique. Lorsque nous revendiquons notre énergie, nous ne nous laissons plus influencer.

Il existera toujours des leaders qui créeront un problème pour nous faire réagir d'une certaine manière, et nous proposer ensuite une solution. Nous pouvons percevoir et devenir conscients de ce schéma - problème-réaction-solution - qui a été utilisé tout au long de notre histoire. Choisir dans quelle fréquence nous voulons vivre, nous entraîner à la garder en toute circonstance, met fin à toute possibilité de manipulation.

## Manifester : choisir la fréquence non la forme

Manifester n'est pas difficile, il suffit de choisir la fréquence que nous désirons expérimenter. C'est la fréquence que nous émettons et notre capacité à concentrer l'énergie dans cette fréquence désirée qui déterminent la manifestation dans la réalité physique. La forme que cela prendra, n'est pas en notre pouvoir, cela ne dépend pas de nous. Déterminer la fréquence désirée est en notre pouvoir.

Lorsque nous nous attachons à l'aspect visuel, nous ne voyons plus toutes les autres possibilités qui nous sont offertes ; nous décidons de ce que nous voulons vivre en ayant à l'esprit la forme que nous pensons que cela doit prendre et nous ne nous autorisons pas à percevoir au-delà de cette forme. Des opportunités correspondant à la fréquence que nous désirons se présentent, mais nous ne les percevons pas ou ne les choisissons pas, même lorsqu'elles contenaient infiniment plus que ce que nous pouvions imaginer. Être ouverts à la fréquence permet des miracles : ce que nous désirons peut venir à nous sous n'importe quelle forme, nous reconnaîtrons la fréquence désirée.

 *© Tous droits réservés*

Lorsque nous restons ouverts à la fréquence, nous commençons à recevoir des inspirations et des idées différentes, nous envisageons des formes complètement inédites. Nous pouvons utiliser la visualisation, à une condition : la laisser aller très rapidement pour revenir à la fréquence désirée.

## Intention et émotion



Définir une intention donne au Mental un point d'appui sur lequel se concentrer. L'intention permet au processus de se dérouler, garder à l'esprit notre intention est important. C'est cependant l'état émotionnel dans lequel nous sommes lorsque nous imaginons ce que nous ressentirions en vivant la fréquence désirée qui compte. L'émotion est nécessaire pour manifester, l'émotion liée à la fréquence désirée est primordiale.

Plus notre connexion à l'émotion qui soutient l'intention est forte, plus l'énergie sous-jacente est puissante et plus elle pourra être mobilisée rapidement. Lorsque nous sommes super enthousiastes, cela va très vite. Dans un exemple inversé, plus nous sommes en colère et bouleversés, plus l'émotion et la passion sont intenses, plus la manifestation est rapide : dispute, accident, quelque chose de négatif arrive qui fait miroir de la fréquence présente dans notre champ énergétique. Notre champ énergétique a la capacité de magnétiser, d'attirer à lui comme le ferait un aimant, la fréquence sur laquelle il est aligné.

Affirmer que nous sommes dans une fréquence ou imaginer comment ce serait d'être dans cette fréquence n'a aucune importance. Le corps et le champ énergétique réagissent de la même manière. En fait, il est plus facile d'utiliser la formule « Je me demande comment ce serait d'être ceci » car elle ne met pas en route le Mental. Lorsque nous affirmons « Je suis en paix », par exemple, car la paix est ce que nous recherchons en ce moment, tout va bien pendant 30 secondes. Puis, une petite voix intérieure s'immisce : « Nous ne sommes pas en paix du tout, nous avons plein de peurs, d'inquiétudes, il se passe ceci et cela et encore ça. » Puis, le Critique Intérieur s'emballe et nous ne sommes plus du tout en phase avec la paix. Lorsque nous utilisons la formule : « Je me demande comment ce serait d'être en paix, comment cela se manifesterait dans mon corps ? » Notre corps répond à cette suggestion. L'énergie se met en mouvement et le Mental ne se déclenche pas, puisque nous travaillons sur un imaginaire. Il est donc beaucoup plus facile de laisser émerger cette énergie dans le corps, et le résultat est exactement le même.

## Le féminin et le masculin

Dans un univers dualiste, la manifestation commence toujours par le féminin. Le féminin vient en premier, puis le masculin ; en 5D, les deux sont simultanés. En 3D, tout commence par le féminin intérieur, notre capacité à recevoir.

 *© Tous droits réservés*

Nous entrons dans le champ unifié, le champ de toutes les possibilités, et nous choisissons ce que nous percevons, ressentons comme agréable et que nous désirons attirer à nous. Puis nous passons du féminin intérieur qui reçoit cette fréquence qu'elle a choisie au masculin intérieur : nous commençons à nous aligner sur cette fréquence et à la diffuser, l'énergie s'active, rayonne, s'exprime. Voici pour l'aspect intérieur du féminin et du masculin.
Ensuite s'animent le féminin et le masculin extérieurs. Dans ce féminin extérieur, nous nous concentrons de nouveau sur la création de la fréquence spécifique choisie, celle que nous voulons recevoir, ressentir, nous l'affinons. Puis nous passons de cet état féminin d'observation et de réception au masculin extérieur pour passer à l'action et interagir avec le monde et les autres en restant dans cette fréquence choisie.
Dans chaque être, homme ou femme, c'est un mouvement constant entre le féminin et le masculin intérieurs, puis le féminin et le masculin qui interagissent avec le monde extérieur. C'est ainsi que notre réalité est créée dans une boucle infinie entre le féminin et le masculin. Elle est créée au niveau de l'âme, non au niveau de l'ego. L'ego est un ensemble de programmes résultants de ce que nous avons vécu. Ces programmes sont nécessaires pour nous permettre de jouer dans la densité et d'explorer cet univers dualiste. Aujourd'hui, nous pouvons manifester ce que nous désirons et devenir conscients de ce constant mouvement, en nous, entre féminin et masculin intérieurs, puis féminin et masculin qui interagissent avec l'extérieur.



### Une croissance accélérée

La partie de la galaxie où réside notre système solaire traverse actuellement un secteur de l'espace qui entraîne une croissance accélérée et donc un potentiel de manifestation accéléré.
Comme pour une piste d'athlétisme, le jeu de l'ascension comporte une ligne de départ et une ligne d'arrivée qui se situent dans le même secteur de l'espace. Nous sommes actuellement sur cette ligne de départ et d'arrivée. Mais, contrairement à une piste d'athlétisme, nous ne restons pas sur le même plan au fur et à mesure que nous terminons des tours de piste. Nous montons en spirale. Lorsque nous entamons ou terminons l'un de ces grands cycles de 26 000 ans, nous nous trouvons à proximité de cet axe où se situent les points d'arrivées et de départs.
Il existe beaucoup d'énergie photonique dans ce secteur de l'espace. Cette énergie photonique est destinée à nous soutenir lorsque nous commençons notre voyage, et à intégrer ce qui doit l'être pour nous élever vers le niveau supérieur, lorsque nous le terminons. Traversant en ce moment ce secteur de l'espace, nous bénéficions d'un soutien considérable pour opérer des changements et discerner certains schémas répétitifs. C'est sans doute l'élément le plus important : à mesure que nous traversons ce secteur de l'espace, à mesure que nous arrivons à la fin de ce grand cycle, nous élevons notre fréquence et une accélération se produit.

 *© Tous droits réservés*

Notre perception du temps se trouve modifiée car, lorsque nous montons en fréquence, la quantité de données et d'informations que nous pouvons absorber et traiter est beaucoup plus importante, cela nous donne un sentiment de compression du temps. Tout défilant très vite, nous pouvons repérer plus facilement les schémas récurrents dans lesquels nous nous trouvons, notamment nos schémas relationnels. Il nous est possible aussi d'observer les schémas répétitifs dans le monde extérieur, au sein des institutions, des gouvernements, dans les événements qui se déroulent. Ce qui était difficile à percevoir voici 20 ans est beaucoup plus clair aujourd'hui. Grâce à cette perception accélérée du temps, il est possible notamment et entre autres de s'apercevoir que les gouvernements ne soutiennent pas leur population.

## Au bar de l'astral

Certains pensent parfois qu'ils devaient avoir bu un coup de trop lorsqu'ils ont choisi les conditions de descente dans un corps… En fait, au niveau de l'âme tout a été soigneusement préparé et choisi. Nous choisissons la lignée génétique, notre ADN, les programmations ancestrales, la famille, les êtres et l'époque avec lesquels nous allons interagir. Nous choisissons aussi les archives des expériences vécues dans d'autres vies qui conviennent exactement aux fréquences que nous avons choisies d'explorer. Nous disposons ainsi dans notre champ énergétique de différentes couches d'informations : celles des programmes ancestraux et celles des expériences de nos autres vies.



Nous avons accès à tout, mais accéder à chaque enregistrement existant serait beaucoup trop - sans compter que nous n'en avons pas besoin. Lorsque nous descendons dans la densité, nous compartimentons donc notre conscience pour ne pas être submergés. Nous sélectionnons les archives auxquelles nous souhaitons avoir accès, nous téléchargeons et réinstallons ces programmes, nous les stockons dans notre champ énergétique, « localement » pour ainsi dire. Puis, au fil de notre vie, lorsque nous choisissons les fréquences que nous voulons expérimenter, les mémoires des autres vies et les mémoires ancestrales qui sont en alignement vibratoire avec ces fréquences commencent à s'animer. Cela augmente le signal de ces fréquences par la simple loi de résonance et nous permet de les ressentir plus intensément.

Plus nous ressentons les choses intensément, plus nous y prêtons attention. Au début, nous ne remarquons que peu ces fréquences, quand elles deviennent de plus en plus fortes, nous leur accordons toute notre attention. Ainsi, les fréquences contenues dans ces programmes viennent renforcer nos expériences pour que nous puissions les explorer dans notre ici et maintenant.

 *© Tous droits réservés*

**Au niveau de l'âme, il existe une histoire d'amour avec ceux avec qui nous co-créons.**



Lorsque nous traversons le cycle des naissances, nous acceptons de jouer certains rôles ; la résonance bourreau / victime est celle qui est le plus souvent explorée. Souvent, des âmes et des êtres qui nous aiment ont accepté d'endosser des rôles dans lesquels ils étaient nos bourreaux. Lorsqu'ils franchissent la barrière dimensionnelle et reviennent à la fréquence d'unité, ils perçoivent l'effet domino de tout ce qu'ils ont créé. Ce sont des rôles qui marquent les âmes et nécessitent de longs temps de guérison.

Certains des êtres qui commettent les actes les plus ignobles rendent le plus grand service à la collectivité. Ils lui permettent de s'enfoncer dans une densité extrême et de faire l'expérience d'une souffrance extrême. Collectivement, ensuite, nous pouvons mieux comprendre les fréquences d'amour, de lumière et de paix, et les choisir. C'est parfois difficile à concevoir, notre conditionnement et nos émotions devant des actes qui révèlent l'absence totale de lumière peuvent bloquer cette compréhension.

Faire preuve de compassion envers tous ces bourreaux est le chemin de retour à l'unité. Nous pouvons nous souvenir que toute personne ayant jamais été un bourreau a elle-même été une victime. Personne ne naît bourreau. La personne obéit à ce qui a été introduit dans son champ énergétique en dehors de sa conscience. Tant que la conscience n'est pas présente, la personne reproduit les violences ou la négation de son être qu'elle a subie. Lorsque ces actes sont niés et refoulés cela donne des personnes à deux visages. Très souvent, la personne ne connaît pas son second visage ; c'est le cas des parents qui agissent de façon incroyablement cruelle et violente sous l'effet d'une pulsion qui n'est jamais conscientisée, ni habitée.

Il n'existe pas une seule personne sur notre planète qui ne soit devenue un bourreau sans avoir été une victime auparavant. Cela a pu se produire très tôt dans sa vie, mais cette expérience et cette programmation sont présentes.

## Retrouver le choix de sa fréquence

Beaucoup d'entre nous ont choisi de naître dans des familles et des situations très compliquées. Cependant, notre famille ne nous détermine pas, nous pouvons sortir de l'histoire familiale. Elle n'est qu'un point de départ pour nous lancer dans la vie et évoluer au contact d'un groupe particulier d'êtres.

 *© Tous droits réservés*

Bien sûr, il est assez facile de s'éloigner d'une personne étrangère, c'est beaucoup plus compliqué avec notre famille. C'est l'une des raisons de cette dynamique de départ : expérimenter certaines fréquences afin d'en acquérir la maîtrise.
À un certain point de notre évolution, cesser de porter des jugements sur notre famille, lâcher prise sur notre passé est indispensable pour reprendre notre pouvoir. Acceptons que ce que nous voyons et remarquons à l'extérieur de nous est le reflet de ce qui existe dans notre champ énergétique. Que ce matériel vienne de notre enfance, de notre famille ou des expériences faites dans d'autres vies, nous le portons en nous. Les énergies extérieures que nous rencontrons sont un miroir qui nous permet de prendre conscience de ces fréquences basses qui nous habitent - ces conditionnements et programmations qui sont les nôtres. Ce miroir amplifie ce qui est présent au sein de notre champ énergétique pour nous permettre d'en prendre conscience, puis de choisir consciemment de nouvelles fréquences.
Trop souvent, nous nous sentons victimes des mémoires d'une autre vie, des programmes familiaux ou des traumas d'enfance, nous pensons être captifs. Ce n'est jamais le cas. Nous pouvons toujours faire de nouveaux choix. Il existe toujours un choix. Vivre ces expériences initiales nous amène une conscience de ce que nous voulons et de ce que nous ne voulons pas. Elles nous permettent de maîtriser certaines fréquences, de comprendre les humains qui s'alignent sur ces fréquences. Lorsque nous reprenons notre pouvoir, nous comprenons la valeur de ces expériences : elles nous montrent le chemin que nous ne souhaitons pas suivre. Notre programmation ancestrale et notre conditionnement ne sont pas des fardeaux à traîner toute notre vie : nous pouvons adhérer aux fréquences opposées et nous aligner à tout moment avec elles. Souvenons-nous que dans le processus de manifestation, la fréquence que nous émettons détermine ce que nous percevons et ce qui nous est renvoyé.



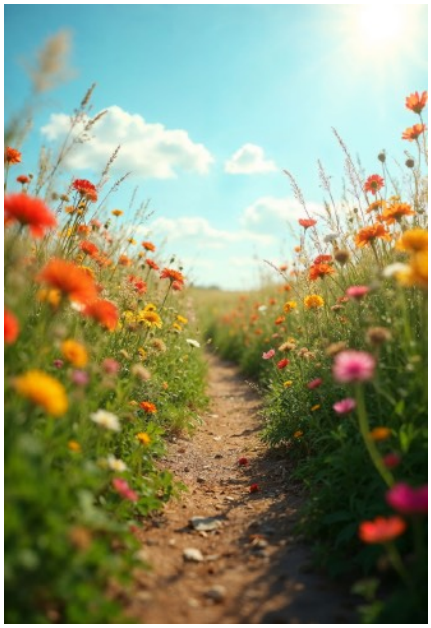
## Réintégrer ce que nous avons rejeté

Le processus de manifestation n'est pas difficile ; ré-intégrer la partie de l'énergie que nous avons rejeté et revenir à l'unité est difficile. Lorsque nous descendons en 3D, dans un univers dualiste, nous construisons un ensemble de copersonnalités adaptées à notre contexte individuel, familial, social et culturel. Cet ensemble forme un ego qui nous permet de vivre dans cette dimension et d'explorer la gamme de fréquences propres à cette réalité. Notre Mental, principal acteur de cet ego automatique, déduit de nos expériences telles qu'il les a perçues un ensemble de croyances : « Ceci est bon, juste, vrai, sécurisant, cela ne l'est pas. » Puis le compagnon du Mental, le Critique se met en route pour tenter de nous mettre en sécurité en jugeant le monde et les autres d'après ces critères.

 *© Tous droits réservés*

Cependant, comme nous l'avons dit, nous fonctionnons selon la loi d'attraction vibratoire : les fréquences présentes dans notre champ énergétique attirent à nous les fréquences extérieures que nous allons rencontrer. En d'autres mots, notre champ énergétique émet certaines fréquences et les aimante : cette fréquence nous revient. Il en est ainsi des jugements, de la peur, de la colère, de la frustration et de toutes les émotions que nos expériences difficiles ont entraînées. Explorer ces émotions et les croyances qui les soutiennent - et nous limitent - réintégrer leurs opposés, permet de transformer ce que nous manifestons.

## Quelle sont nos croyances ?



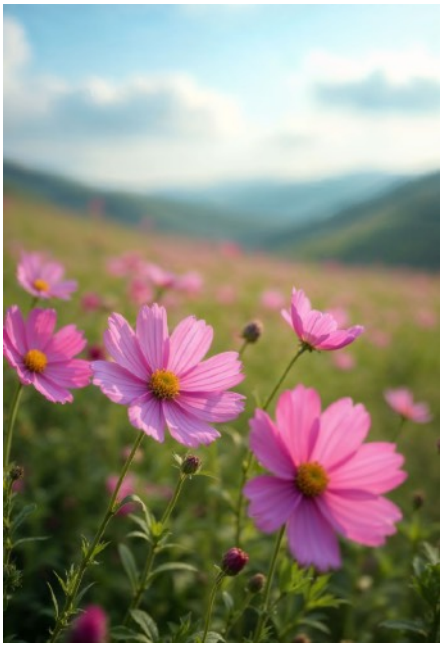
Ce que nous percevons du monde est aligné sur notre fréquence et la révèle. Alors que percevons-nous du monde ? « La vie est dure. L'argent ne se trouve pas sous les sabots d'un cheval. Il faut travailler dur pour gagner sa vie. Les gens sont stupides. C'est impossible d'être heureux dans ce monde. Aucun homme n'est digne de confiance. Toutes les femmes sont fausses et manipulatrices. Etc… » Réfléchissons à ce qu'une voix en nous affirme et tient pour la vérité. En quoi est-ce lié à notre passé ? En quoi nos peurs, nos certitudes, nos frustrations sont-elles liées à ce qui s'est passé dans notre petite enfance, enfance ou adolescence ?
Quelles sont nos croyances sur nous-mêmes en ce moment ? Pensons-nous être dignes d'être aimés, considérés, vus, appréciés, acceptés ? Sommes-nous à la hauteur ? Nous sentons-nous en sécurité ? Avons-nous de la valeur ? Sommes-nous un être humain magnifique ? Lorsque la réponse à certaines de ces questions est négative, prenons conscience des émotions, des ressentis, des croyances associés à ce non. Notre histoire de vie aboutit-elle aux conclusions : « Je suis nul. Je suis coupable. Je n'ai pas de valeur. Je ne suis pas digne d'être aimé. Je ne trouverai jamais de partenaire. Tout le monde cherche à m'abuser. Je ne mérite rien. Je ne fais que des conneries. Personne ne peut me connaître et m'aimer. » ?
Pour manifester une autre réalité, il s'agit de changer notre fréquence intérieure : si nous nous mettions en résonance avec des conclusions différentes, que pourrions-nous ressentir ? Comment ce serait si tout ce que nous avons vécu relevait d'un choix pertinent de l'âme et non de l'injustice de ce monde ou de notre manque de valeur ? Comment ce serait d'être et d'avoir toujours été dignes d'être aimés ? Lorsque l'affirmation « Je suis aimé » ou « Je suis digne d'être aimé » déclenche un certain nombre de réactions, commençons par : « Comment ce serait de me sentir aimé ? » ou « Comment ce serait d'être digne d'être aimé ? » « Comment ce serait de m'aimer, de m'apprécier, de ne pas m'injurier, de ne pas me maltraiter ? »

 *© Tous droits réservés*

Laissons l'émotion suscitée par cette pensée envahir notre corps. « Oh, j'aime ça, ça fait vraiment du bien dans mon corps. C'est comme si ma poitrine s'élargissait, je peux mieux respirer, c'est ainsi que j'aimerais vivre. ». Quelles autres pensées peuvent venir lorsque « Je ne suis pas digne d'être aimé » recule et que « Je suis digne d'être aimé exactement tel que je suis » prend davantage de place ? « Comment ce serait d'imaginer que je suis digne d'être aimé exactement tel que je suis ? » Le corps se détend, un sourire arrive, le ventre se relâche et l'Enfant, en nous, bourdonne de plaisir. Oui, ça fait plutôt du bien. Quel genre d'actions entreprendrions-nous si nous étions une personne digne d'être aimée ? Si nous nous aimions et nous estimions, que ferions-nous pour nous-mêmes ?

### Réécrire les conclusions de notre histoire personnelle

Il s'agit de réécrire les conclusions, déductions, projections et croyances qui se sont établies dans notre enfance et qui continuent de gérer notre vie. La plupart du temps, nous nous sommes sentis victimes. Parfois, nous avons aussi le sentiment d'avoir été du côté du bourreau. Dans les deux cas, nous nous accrochons à la frustration, la colère, la honte, la culpabilité, le remord. Il est déterminant de réaliser, contrairement à ce que dit notre Critique, qu'en tant que nourrissons et enfants, nous sommes TOUJOURS innocents. Réaliser aussi que, plus tard, tant que notre conscience n'était pas encore développée, nous sommes peut-être responsables, mais non coupables. Avant le développement de notre conscience, le corps instinctif mène la danse et remet en scène ce qui nous est arrivé. C'est une des lois qui nous permet de devenir conscients.



Comprendre en quoi le passé nous a servi, nous redonne notre pouvoir. Accepter qu'au niveau de l'âme nous avons choisi pour des raisons valables notre réalité d'enfance, nous sort de ce sentiment sans fin d'être victime. Nous pouvons revenir à un état d'équilibre, en nous alignant avec notre pouvoir présent, sans avoir besoin de le prendre à qui que ce soit ou de le donner à qui que ce soit. Ces conclusions auxquelles nous avons pu adhérer sont fausses. Notre récit habituel de ce qui s'est passé n'est pas la version complète de l'histoire. Nous avons oublié certaines informations ou nous ne les avons jamais eues.

Lorsque nous ressentons de l'angoisse, de la honte, de la culpabilité, nous sommes retournés dans le passé et dans cette perception douloureuse de séparation. Nous ne vivons plus l'expérience de l'instant présent, nous ramenons énergétiquement le passé dans le moment présent, plus encore, nous le projetons sur le futur. Soyons donc très attentifs aux histoires que nous nous racontons à chaque instant et aux conclusions que nous avons tirées de nos expériences. Nous pouvons transformer radicalement notre réalité en nous alignant sur des conclusions différentes de ces mêmes histoires ou expériences, ceci aussi bien au niveau personnel que collectif.

 *© Tous droits réservés*

## Nos croyances et jugements nous coupent de l'énergie de la Source

L'argent est un exemple facile. Disons que nous souhaitons vivre dans l'abondance, mais nous pensons que les gens riches sont avides, cupides, vénaux. Cette croyance est vivante en nous et, comme nous désirons être quelqu'un de bien, notre champ énergétique ne magnétise pas l'argent. Nous voyons dans ce monde ce qui reflète notre croyance : nous ne cessons de rencontrer des gens riches, cupides, avides, avares.



Lorsque nous acceptons que toutes ces personnes ont choisi une exploration valable de certaines fréquences qui n'ont rien à voir avec être riche ou être pauvre, nous ne les jugeons plus et l'argent redevient une énergie neutre. Nous pouvons commencer à rencontrer des gens riches généreux, droits, honnêtes, désintéressés. Lorsque la croyance a été reconnue pour ce qu'elle est, une croyance, non une réalité, elle peut cesser d'être active. Nous pouvons alors nous aligner sur l'énergie d'abondance et exprimer le pôle richesse plutôt que le pôle manque et pauvreté.

Lorsque nous lâchons nos croyances et les jugements qui les révèlent, notre fréquence globale s'élève car nous réintégrons l'énergie qui était jugée - l'abondance - dans notre perception de la plénitude. L'abondance existe maintenant dans notre champ énergétique. Nous l'apprécions, nous l'émettons et elle nous revient. C'est ainsi que nous créons : les croyances avec lesquelles s'alignent nos pensées et nos émotions déterminent notre réalité. Lâcher nos jugements, nos croyances, les peurs qui les soutiennent, est ce qui nous permet de revenir à l'unité.

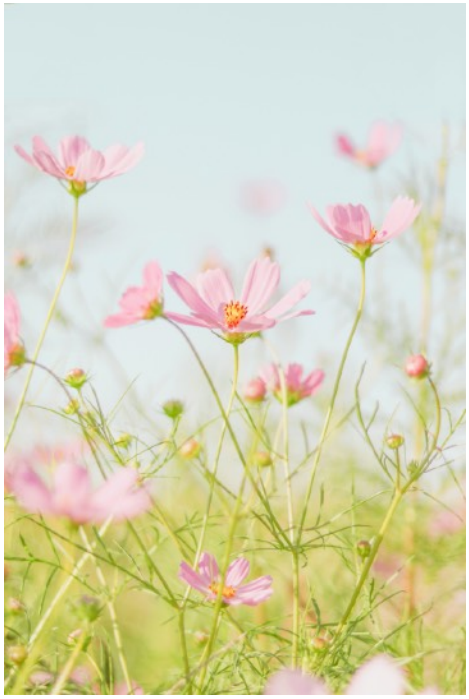
Lorsque nous ne repoussons plus certaines fréquences, lorsque nous ne les jugeons plus, notre champ énergétique ne les magnétise plus. Elles ne nous sont plus nécessaires pour réaliser quelles croyances et jugements sont présents dans notre champ. Nous pouvons percevoir ces fréquences, ne pas désirer les incarner, sans pour cela les juger : « Je reconnais que cette fréquence est valable dans le cadre des explorations possibles dans notre univers. Elle fait partie du tout. C'est une exploration valable, mais ce n'est pas là où je veux aller. » Lorsque nous opérons ce changement de perspective, les évènements de notre vie changent.

## Exprimer notre lumière

Ce que nous percevons du monde, de nous et des autres est teinté par la fréquence dans laquelle nous sommes. Notre fréquence agit comme un filtre. Plus la fréquence est basse, plus les filtres sont nombreux ; plus la fréquence est élevée, moins il existe de filtres, moins il existe de jugements. Un jugement est un filtre, une perception particulière de la réalité. Nos croyances, « les gens sont cons, méchants, bêtes, stupides », par exemple, sont des filtres colorés que nous superposons sur notre lumière. Car nous sommes lumière, nous sommes une étincelle du divin. Les gens sont ce qu'ils sont et manifestent ce qu'ils manifestent. Lorsque nous revenons dans l'espace du cœur, ces filtres n'existent plus.

 *© Tous droits réservés*

Dans l'espace du coeur, nous exprimons notre lumière, nous sommes dans le flux, nous nous laissons porter par ce courant souterrain qui soutient toutes choses. Lorsque les secousses arrivent, lorsque nos jugements surgissent, cela attire notre attention. Nous apprenons à nous re-calibrer, à prêter attention à la fréquence dans laquelle nous sommes et à intégrer ce que nous avons besoin d'intégrer.



Ainsi, à chaque instant nous pouvons savoir comment nous exprimons ou réprimons certaines fréquences. Réprimer une fréquence revient à réprimer une partie de la totalité de la lumière, de la totalité de la Source. Lorsque nous sommes dans le coeur, dans le moment présent, il n'existe plus jugement. Notre lumière rayonne et elle nous est renvoyée. C'est ce que nous percevons, c'est ce que nous vivons.

## Nos hauts et nos bas

Nous avons envie de vivre dans la partie haute de la gamme vibratoire. Du coup, lorsqu'une fréquence basse se manifeste, nous sommes contrariés ou irrités, nous aimerions la faire disparaître. Le refus de cette fréquence basse nous empêche d'atteindre ou de maintenir l'état vibratoire que nous désirons. Tant qu'il existe en nous un élément de basse vibration que nous jugeons, tant que nous ne sommes pas en unité avec cet élément, la vie nous le renvoie pour que nous en prenions conscience. Il ne s'agit pas de se dire : « Je n'ai pas réussi », ou « Pourquoi je n'y arrive pas ? ». Il s'agit de comprendre que lorsque nous demandons une fréquence très élevée, la vie nous amène d'abord les fréquences plus basses, celles que nous avons besoin de guérir et d'intégrer pour obtenir ce que nous souhaitons. Nous n'échouons pas à manifester, nous nous alignons sur cette haute vibration et nous manifestons les fréquences basses qui doivent être guéries pour maintenir cette vibration haute.

Nous devons monter en fréquence avec la totalité de ce que nous sommes et pour chaque fréquence élevée que nous choisissons, son opposé se présente pour être intégré ; nous vivons de nouveau, un temps, cette fréquence plus basse. Ce n'est ni bien, ni mal, ni juste, ni faux. C'est ainsi qu'une fréquence inconsciente, présente en nous, se manifeste dans la réalité physique. Nous pouvons choisir si nous voulons que cette partie prenne à nouveau la main et répéter cette expérience, ou devenir maître du jeu.

C'est un niveau très avancé du jeu de descension et de réascension. La Terre n'est pas une école pour débutants. Nous ne partons pas de rien pour progresser petit à petit. Nous sommes une fractale du divin qui a décidé de descendre dans l'un des jeux les plus difficiles qui soient, et de voir si nous pouvons nous en sortir. C'est un jeu de patience et de maîtrise. La maîtrise demande la répétition.

 *© Tous droits réservés*

Lorsque nous voulons manifester une fréquence élevée comme la paix, le bonheur, la joie, l'abondance, la compassion, la gratitude, etc., prêtons attention à ce qui se passe : soit nous sommes dans le flux et tout va bien, soit ce qui doit être guéri pour maintenir cette fréquence choisie va être mis en évidence.

## Le piège

Le point de blocage pour nous tous est le sentiment que, puisque nous créons notre réalité, lorsque celle-ci est déplaisante, nous sommes coupables. Nous nous en voulons, nous pensons que nous sommes nuls, pas à la hauteur, que nous n'y arriverons jamais. C'est le piège. Il ne s'agit pas de nous en vouloir parce que nous n'avons pas manifesté ce que nous désirions, il s'agit d'accéder à notre pouvoir. C'est-à-dire à la connaissance et à la sagesse qui s'offrent à nous lorsque nous observons ce qui s'est manifesté et comprenons de quelle croyance cela vient. Il s'agit d'acquérir une compréhension de la totalité de nous-mêmes, de toutes nos copersonnalités et de leurs différentes croyances et certitudes, et ceci en toute bienveillance avec nous-mêmes - si possible.

## Notre santé

Tous les jugements que nous entretenons créent des déséquilibres dans le corps. Nous pouvons agir au niveau extérieur pour corriger ces déséquilibres, mais lorsque nous ne modifions pas notre matrice énergétique, ces problèmes reviennent. D'où l'importance de travailler sur notre état vibratoire, nos pensées et nos émotions, car ce sont eux qui forment la matrice de notre corps physique. Cette prise de conscience nous permet de retrouver l'équilibre en lâchant les jugements sur nous-mêmes. Nous sommes un aspect de la Source et nous sommes un être souverain. Nous pouvons permettre à la pleine force de la Source de circuler librement en nous ; cela favorise notre santé, notre vitalité, notre équilibre ; cela nous amène la sérénité et la fluidité.

Les personnes qui ont vécu une expérience de mort imminente reviennent avec la conscience d'une vision élargie d'elles-mêmes. Leur fréquence de base a radicalement changé, du coup, la réalité qu'elles génèrent est très différente de celle qu'elles généraient avant cette expérience, y compris au niveau de leur santé. Notre corps est le reflet de notre matrice énergétique, de nos croyances. Lorsque nous modifions cette matrice, notre corps reçoit des signaux différents, des informations vibratoires différentes, il réagit et fonctionne différemment.



Nous pouvons aussi nous souvenir que le temps n'existant qu'en 3D, nous sommes à la fois un humain qui vit sur Terre et un être qui vit dans des dimensions d'amour et de lumière. Tout comme l'univers, cette partie de nous, non incarnée, nous aime et nous soutient infiniment.

 *© Tous droits réservés*

## Lire l'énergie subtile

Au fur et à mesure que nous prenons davantage conscience de la fréquence à laquelle vibre notre champ énergétique, nous pouvons éviter les drames. Les drames surviennent pour attirer notre attention. Nous pouvons devenir de plus en plus conscients rapidement des fréquences que nous émettons : « Comment je me sens aujourd'hui ? Quelle est la qualité de mes pensées ? » Lorsque nous apprenons à les décrypter rapidement, nous sortons des énergies de basses fréquences avant qu'elles ne se manifestent. Il s'agit d'acquérir une meilleure compréhension et une plus grande conscience de ce qu'une fréquence particulière fait dans notre corps subtil, puis dans notre réalité physique et de changer notre fréquence le plus tôt possible.



À mesure que nous apprenons à lire notre énergie subtile, nous avons accès à infiniment plus d'informations. Nous pouvons aligner notre fréquence sur tout ce à quoi nous souhaitons nous connecter : les royaumes subtils, d'autres aspects de nous-mêmes, nos âmes sœurs, nos guides, etc. Tout cela nous devient accessible. Augmenter notre fréquence, apprendre à lire et maîtriser l'énergie subtile est l'une des grandes ressources de notre voyage sur Terre. L'un des effets secondaires de cette maîtrise est de pouvoir manifester de manière beaucoup plus passionnante.

## Vivre pleinement nos émotions

Nos émotions sont censées être en mouvement. Dès l'instant où nous pensons : « Je n'aime pas ça, je ne veux pas vivre ça », nous bloquons le flux d'énergie, l'émotion reste bloquée dans notre champ énergétique. À chaque fois que nous avons agi de cette façon, nous avons bloqué une émotion dans notre champ, créant ainsi une résonance basse. Lorsque nous nous autorisons à ressentir cette émotion et l'observons sans jugement, nous la remettons en mouvement, nous lui permettons de nous traverser et de reprendre sa route.

Lorsque nous laissons les émotions nous traverser et poursuivre leur chemin au-delà de notre corps énergétique, l'énergie peut circuler librement dans notre corps et dans notre champ. « Où est-ce que je sens cette émotion dans mon corps ? » « Je la sens dans le bas de mon dos, dans mon ventre, dans mes épaules… En ce moment, ma poitrine est vraiment serrée … » Donnez un nom à cette émotion. Est-ce de la colère, de la frustration, de la peur ? Quelles pensées l'accompagnent ? Ressentez et observez. À mesure que nous menons cette observation, cette émotion peut commencer à se déplacer ; elle va nous traverser et continuer son chemin à l'extérieur de notre champ énergétique.

La durée maximale pendant laquelle un être humain peut, en général, rester dans une émotion sans que le Mental ne se mette en route est d'environ 45 secondes. Au-delà, nous commençons à penser, à nous identifier à un conditionnement de notre enfance et à le projeter dans l'avenir. Nous ne sommes plus dans le présent, ni dans la perception pure.

 *© Tous droits réservés*

Aujourd'hui, nous pouvons ouvrir la porte à chaque émotion que nous avons refoulée et la laisser s'écouler. L'émotion peut être liée à un événement survenu lorsque nous avions cinq ans, et à 55 ans, nous la vivons, l'acceptons et ne la retenons plus. Toutes les expériences vécues autour de cette émotion peuvent partir avec elle. Donnons-nous la permission de ressentir tout ce qui remonte à la surface. Donnons-nous la permission, tout au long de la journée, de faire le point, de laisser cette émotion être présente consciemment, puis de la laisser s'écouler, partir, et imaginons comment ce serait de ressentir une émotion opposée. Recommençons à chaque fois qu'elle se (re)présentera.

## Revivre une expérience d'enfance

Nous pouvons également nous aligner, pour un moment, sur la version de nous-mêmes qui a vécu l'expérience liée à l'émotion refoulée. Chaque décision que nous avons prise correspond à un moment présent ; à chaque fois, un moment présent a été créé. Parfois cependant, notre conscience ne s'est pas incarnée dans ce moment présent. Ce moment reste une sorte de coquille vide car nous n'avons pas pu ressentir l'émotion liée à ce moment présent. Du coup, ce moment présent n'est pas encore animé par notre conscience. C'est le cas dans tous les traumas.



Nous pouvons imaginer nous aligner sur cette version de nous-mêmes, souvent un enfant, qui n'a pas pu vivre cette émotion. Nous pouvons observer quelles caractéristiques possède cet Enfant en nous, puis nous imaginer en train de canaliser l'émotion de ce moment. À quoi cela ressemblerait de vivre cette expérience ? À quoi cela ressemblerait de déplacer notre conscience et de la fusionner avec une réalité dans laquelle il nous serait possible de vivre cette émotion ?

C'est un autre exercice possible, retourner dans l'enfant que nous étions, l'ado, ou le jeune adulte. Cela amène des changements dans nos perceptions et nous pouvons agir différemment après cette expérience. C'est rarement facile. Certains paliers sont à respecter, des temps d'arrêt sont nécessaires. Un trauma se libère couche par couche et, à chaque fois, le corps doit avoir le temps de retrouver son équilibre. Il est normal de ne pas pouvoir nous laisser complètement aller dans cette expérience. Nous avançons au rythme qui nous convient. Ce rythme peut être différent de ce que désirent certaines parties de nous qui aimeraient que tout soit terminé au plus vite. Cela ne nous permettrait pas de vivre la totalité de la réalité, or vivre pleinement la totalité de la réalité est ce que souhaite l'âme. Alors, de nouveau, restons présents et bienveillants envers nous-mêmes.

## Manifestation collective

Une multitude de conflits existent sur notre planète. Au niveau collectif, nous traversons une période chaotique difficile où certaines révélations sont souvent insoutenables. Ce n'est pas pour cela que notre réalité personnelle doit en être saccagée. Nous pouvons néanmoins continuer de choisir de vibrer à un niveau plus élevé, et servir la planète de cette façon.

 *© Tous droits réservés*

Nous sommes toujours dans le moment présent qui nous permet d'atteindre la plus grande croissance de l'âme, tout en étant d'une utilité maximale à la collectivité. Loin de s'exclure, ces deux aspects sont simultanés. Lorsque nous nous trouvons dans un moment où la collectivité traverse une période difficile, nous pouvons être d'une grande utilité en incarnant les polarités hautes des énergies vécues collectivement : la paix en temps de guerre, l'abondance en temps de manque, la joie en temps de deuil, la confiance dans les temps de peurs, la direction claire dans les temps de chaos. C'est une autre façon d'être : être un point de référence pour que ces fréquences continuent d'être présentes sur Terre et que d'autres puissent s'aligner avec elles.

Lorsque nous souffrons de ne pas être sur une planète éveillée, paisible et prospère, nous pouvons changer notre récit intérieur et vivre cette prospérité, cette paix, cette beauté, cette grâce, cette aisance, quoi qu'il arrive au niveau collectif. Nous sommes ici pour montrer la voie, pour revendiquer notre champ énergétique et ne pas le laisser s'aligner avec l'extérieur. Il n'est pas nécessaire que la majorité d'entre nous change pour changer radicalement notre monde. Selon les galactiques, un nombre relativement restreint suffit pour y parvenir.

Il se passe quelque chose de très particulier actuellement : nous puisons dans les expériences des autres vies, celles où la lumière combat l'ombre, où le bien combat le mal et vice versa. A lutte contre B. Cette lutte éternelle correspond à une bande très spécifique de fréquences. Tantôt le côté lumineux gagne, tantôt l'obscurité gagne, cela va et vient et bascule sans cesse. La lumière juge l'obscurité et la combat. L'obscurité veut anéantir la lumière qu'elle juge ennuyeuse et contraignante. Nous revivons cette bande de fréquences pour la ramener à l'unité. Il existe simplement deux faces d'une même médaille, deux pôles d'une même énergie qui, dans un univers dualiste, se polarisent à l'excès. La lumière et l'obscurité font partie de la Source, de la Totalité de ce qui est. Appréhender cette réalité met fin à la lutte, et nous fait sortir du jeu de la 3D. Cette compréhension échappe à un grand nombre de nos communautés spirituelles ; pourtant, si nous souhaitons accéder à une gamme vibratoire plus élevée, plus proche de l'unité, nous devons changer notre perspective globale et sortir de la dualité.



## Créer un nouveau chemin

Il s'agit de tracer un nouveau chemin. Un chemin que nous créons à partir de notre fréquence intérieure. Le processus de manifestation commence toujours à partir de la vibration que nous émettons. Lorsque nous voulons changer l'extérieur, nous devons d'abord changer notre fréquence intérieure. Rien d'autre n'est nécessaire. Il s'agit de nous placer sur la fréquence désirée.

 *© Tous droits réservés*

Lorsque nous pensons: « Je serai heureux lorsque j'aurai ce nouvel emploi. Je serai heureux quand j'aurai perdu 10 kg. Je serai heureux quand le monde sera en paix. » Nous procédons à l'envers, nous passons à côté de la première étape du processus de manifestation. Lorsque nous nous imaginons heureux, quelle sensation cela provoque-t-il dans notre corps ? Quelle émotion ? C'est cette fréquence-là qui doit rayonner vers l'extérieur. Dans ce processus, la fréquence que nous émettons nous est renvoyée lorsque nous restons suffisamment en alignement avec elle pour qu'elle occupe tout notre champ énergétique. À mesure que nous émettons cette fréquence, des opportunités de vivre cette expérience de bonheur et de la concrétiser physiquement commencent à se présenter et à la renforcer.

Lorsque nous faisons dépendre notre bonheur d'un événement extérieur, nous ne sommes plus alignés avec notre pouvoir. Choisir notre fréquence dans le présent, ici et maintenant est un choix plus efficace. C'est ainsi que nous changeons notre cheminement vers l'avenir. Dans ce processus de manifestation, nous traversons tous des périodes où notre fréquence monte, redescend, remonte et redescend. Lorsque nous augmentons notre fréquence, cette vibration, cette résonance plus élevée, exige que la totalité de ce que nous sommes s'élève, y compris les parties de nous qui résonnent avec des fréquences plus basses. Lorsque cette fréquence plus basse se manifeste, nous avons l'occasion de voir que cet élément circule dans notre champ et de l'intégrer. Nous savons que nous l'avons intégré lorsque nous cessons de le juger. Une fois cette fréquence plus basse intégrée, nous pouvons de nouveau augmenter notre résonance et manifester des fréquences hautes.



## Choisir sa fréquence avant de mettre les pieds par terre

Sur ce chemin, il est intéressant de penser à une ou deux fréquences élevées que nous aimerions adopter pour la journée, avant même que nos pieds ne touchent le sol le matin. « Qu'est-ce que je souhaiterais ressentir ? Quelles sensations corporelles et émotions cela me procurerait ? Je me demande comment ce serait d'être en paix. Quelle sensation cela me donnerait ? Je me demande comment ce serait de me sentir joyeux, satisfait, d'être dans la gratitude ? » Accordez-vous quelques minutes pour respirer cette fréquence, l'imaginer, la ressentir. Encore une fois, dire « Je suis joyeux » ou « Je me demande comment ce serait de me sentir joyeux », peu importe. Les deux nous mettent en résonance avec cette énergie et le corps réagit comme si c'était la réalité.

Nous sommes énergie, alors mobilisons-la. Tout est mouvement, tout fonctionne en harmonie avec les fréquences qui vibrent dans notre champ énergétique. Trop souvent, nous sous-estimons l'impact de nos pensées et de nos émotions sur chaque aspect de notre vie, sur notre corps, sur nos relations, sur notre capacité à créer et à manifester. Lorsque nous revendiquons la fréquence que nous voulons vivre, la vie devient plus facile.

 *© Tous droits réservés*

Notre santé s'améliore. Nous pouvons établir des connexions vibratoires plus élevées avec nous-mêmes, avec ceux qui nous entourent, avec les forces invisibles qui nous soutiennent, avec la Source. Toutes les relations sont le reflet de celle que nous entretenons avec la Source. C'est la relation principale, toutes les autres en sont le miroir. Tout changement nécessaire dans une relation, dans un travail, demande une modification de notre état vibratoire. Une fois modifié, tout le reste évolue.

## Conclusion

Cette connaissance et compréhension de la façon dont la manifestation fonctionne nous aide à tracer une nouvelle voie, une voie dans laquelle nous décidons de ce que nous voulons créer. Cela commence par un simple choix, puis un autre, et ainsi de suite. Ces choix conscients s'accumulent, nous acquérons la maîtrise de nos énergies et, finalement, nous en venons à cette perspective : faire un avec tout ce qui est. C'est ce qui nous permet d'accéder à une version radicalement différente de la réalité, celle de la cinquième dimension.

Il est nécessaire de lâcher prise sur l'ancien, de lâcher prise sur les limitations du passé, de lâcher toutes les limitations que nous nous sommes imposées concernant l'avenir, de lâcher nos histoires ancestrales, nos histoires personnelles et celles de nos autres vies, ou du moins ce que nous en avons conclu. Nos prises de conscience nous libèrent des limitations et des croyances. Elles nous donnent l'énergie pour y voir clair sur ce que nous voulons créer, sur l'avenir que nous créons à chaque instant, sur les fréquences sur lesquelles nous souhaitons établir les fondations de notre nouvelle version de la réalité. « Je veux que ma nouvelle réalité, quelle qu'elle soit, soit dynamique, abondante, paisible, généreuse, remplie de gratitude, d'amour et de connexion. »

