

Résumé du livre de Debbie Ford : « The dark side of the light chasers », ed Hodder et Stoughton
Résumé fait par Geneviève Lebouteux, disponible sur son site : www.meslivres.net
Le livre a depuis été traduit en français : « La part d'ombre du chercheur de la lumière », ed du roseau

Introduction (Jeremiah Abrams):

Le sombre ne signifie pas seulement le négatif, cela concerne tout ce qui est en dehors de la lumière de notre état conscient. Nous devons nous aider à devenir plus conscients des parties déniées de nous-mêmes, de façon à devenir plus « entiers ». Le plus grand péché est peut-être de ne pas vivre notre vie.

De par notre culture, nous sommes constamment en train de sélectionner et de montrer des expériences, créant un idéal de nous mêmes et du monde basé sur l'égo. Plus nous cherchons la lumière, plus notre ombre s'épaissit. Ce qui ne correspond pas à notre égo-idéal (l'idée idéale de nous mêmes, renforcée par la famille et la culture), nous le mettons de côté, cela devient de l'ombre.

« Préférez vous être entier ou être bon ? » demandait Jung.

Un livre sur l'ombre ne s'adresse pas à l'intellect uniquement, il est mieux compris par le cœur et par l'imagination.

Préface (Neale Donald Walsh)

Ce que vous appelez vos défauts, tout ce que vous n'aimez pas de vous mêmes, ce sont vos plus grands biens. Ils sont simplement sur-amplifiés. Baissez simplement légèrement le volume.

J'ai vu le don apporté par chacun de mes traits « négatifs ». Tout ce que j'ai à faire c'est de les utiliser différemment. Ne pas les réprimer. Ne pas les nier. Simplement les utiliser différemment. J'ai compris l'importance extraordinaire de mener une vie pleine, « intégrale ». Cela signifie aussi une complète transparence. Rien de caché, rien de dénié. La visibilité est la clef de l'authenticité. L'authenticité est la porte pour accéder à votre Vrai Soi.

Chapitre 1 : le monde dehors, le monde dedans

L'ombre contient toutes les parties de nous mêmes que nous avons essayé de cacher ou de dénier. Elle contient ces aspects sombres que nous croyons inacceptables pour notre famille, nos amis et, encore plus, pour nous mêmes. Le message de cette partie cachée est simple : il y a quelque chose qui ne va pas en moi, je ne suis pas comme il faut, je ne suis pas digne d'amour.

A travers cela, nous avons peur de nous mêmes. La plupart d'entre nous sont si déconnectés de cette peur que nous ne pouvons la voir que par reflet. Nous la projetons sur le monde, sur nos familles, nos amis, les étrangers. Notre peur est si profonde que la seule façon de vivre avec est de la cacher ou de la dénier. Nous devenons de grands imposteurs qui nous trompons nous mêmes et trompons les autres. Nous portons des masques pour cacher notre vrai moi. Même après des années de relations foireuses, de régimes ratés, de rêves inaboutis, nous continuons d'ignorer tous ces messages et nous nous racontons à nous mêmes que nous sommes comme il faut et que les choses vont s'améliorer.

Nos ombres contiennent l'essence de qui nous sommes. Elles recèlent nos dons les plus précieux. En regardant ces aspects de nous mêmes, nous devenons libres d'expérimenter notre glorieuse totalité : le bon et le mauvais, le sombre et le lumineux. Quand vous embrasserez votre ombre, vous ne vivrez plus dans la peur. Vous aurez la liberté de créer la vie que vous avez toujours désirée.

« Chacun de nous est un microcosme qui reflète et contient le macrocosme. Chacun a le potentiel pour accéder à une expérimentation virtuelle directe et immédiate de tous les aspects de l'univers » (Stanislas Grof). Il n'y a rien de ce que nous pouvons voir ou concevoir qui ne soit pas nous et le but de notre « voyage » est de retrouver cet accès à notre totalité.

Nous devons entrer dans l'ombre pour faire étinceler notre lumière. Quand nous supprimons un sentiment ou une impulsion, nous supprimons aussi son opposé. Si nous dénions notre laideur, nous amoindrissions notre beauté. Si nous dénions notre peur, nous minimisons notre courage. Si nous dénions notre avarice, nous réduisons aussi notre générosité. Notre complète magnificence est beaucoup plus grande que ce que nous imaginons.

« Ce avec quoi tu ne peux pas être ne te laissera pas être » (Bill Spinoza). Nous devons apprendre à donner la permission d'exister à tout ce que nous sommes. Cela veut dire que nous devons arrêter de nous juger.

Nous devons nous pardonner d'être des humains, nous devons nous pardonner d'être imparfaits. « Ce que tu ne possèdes pas te possède ».

Chapitre 2 A la recherche de l'ombre

Tout ce à quoi nous résistons ou que nous dénisons à propos de nous mêmes vit sa vie propre et interfère sans que nous le voulions dans notre vie. Quand nous décidons de lutter contre une partie de nous mêmes pour lui empêcher d'exister, nous dépensons des tonnes d'énergie psychique à maintenir cela dans l'ombre.

Nous sommes nombreux à rechercher la lumière, à vouloir vivre la beauté de notre Soi le plus élevé, mais nous essayons de vivre cela sans intégrer tout ce que nous sommes. Nous ne pouvons pas connaître la pleine expérience de la lumière sans connaître notre ombre. L'ombre ouvre la porte de la vraie liberté. Que nous le voulions ou non, si nous sommes humains, nous possédons une ombre. Le travail dans ce livre vise à connaître notre ombre, à l'embrasser, c'est à dire à l'aimer, à l'autoriser à co-exister avec les autres aspects de nous mêmes.

Nous croyons souvent qu'être divin c'est être parfait. C'est faux. Etre divin, c'est être entier et être entier cela veut dire être chaque chose : le bon et le mauvais, le positif et le négatif, le saint et le diable.

Notre société cultive l'illusion que toutes les récompenses vont aux gens parfaits.

Par l'éducation, nous avons appris quelles étaient les qualités acceptables pour l'entourage et quelles étaient les inacceptables. Très tôt, j'ai appris à cacher les traits de caractères jugés indésirables par ma famille. Mon rêve était d'être parfaite pour être aimée. On me disait de ne pas être en colère, de ne pas être égoïste, de ne pas être sale... « Ne sois pas » était le message que j'intégrais. J'ai cherché à enfouir ces traits de caractère si profondément que j'ai même oublié que je les avais. Ces « mauvaises qualités » sont devenues mon ombre. En enterrant ces soi-disant mauvaises qualités, j'ai aussi poussé en arrière leurs opposés. Je ne pouvais pas expérimenter ma beauté parce que je passais beaucoup de temps (inconsciemment ou non) à essayer de cacher ma laideur. Je ne pouvais pas me ressentir comme généreuse car ce n'était qu'un masque pour cacher mon avarice. Je travaillais dur pour cette « perfection ». Je n'avais aucune patience pour ceux qui exposaient leurs imperfections, je suis devenue intolérante et dans le jugement.

A l'intérieur de nous mêmes, il y a tous les traits de caractère et leurs opposés, toutes les émotions et pulsions humaines. Devenir entier ne demande qu'un changement dans notre perception, une ouverture dans notre cœur.

Une petite histoire pour illustrer le changement de perception : un grand père visite une très vieille ferme abandonnée, avec ses deux petits fils. Il y a du fumier partout et ça empeste. Le premier petit fils recule et refuse d'entrer tellement il est incommodé. Le second court dans toutes les pièces, très excité et enthousiaste. Le grand père lui demande pourquoi il est si heureux. Le gamin répond « il y a tellement de fumier qu'il doit y avoir un poney quelque part ! »

EXERCICE

Se mettre dans un endroit confortable pour une relaxation, prévoir environ 1 h sans être dérangé, avoir de quoi écrire auprès de soi. Se relaxer par plusieurs respirations profondes.

Ensuite visualisez que vous entrez dans un ascenseur pour descendre 7 étages au sous-sol, imaginez que vous descendez dans la profondeur de votre conscience. L'ascenseur descend lentement. Quand il arrive au 7^e étage au sous-sol, les portes s'ouvrent et vous découvrez votre magnifique jardin sacré. Prenez le temps de le regarder, d'y pénétrer, de ressentir ce qui s'y passe. Ensuite vous créez un siège sacré de méditation où vous pouvez vous installer pour recevoir toutes les réponses que vous avez toujours voulu recevoir. Prenez le temps de respirer profondément sur ce siège. Ensuite posez-vous les questions suivantes et prenez le temps d'écouter votre voix intérieure y répondre. Après chaque réponse, notez-la, comme elle vous est venue. Prenez le temps entre chaque question.

- 1) *qu'est-ce qui me fait le plus peur ?*
- 2) *quels aspects de ma vie ont besoin d'être transformés ?*
- 3) *qu'est ce que je veux accomplir en lisant ce livre ?*
- 4) *qu'est-ce qui me fait le plus peur que quelqu'un d'autre découvre sur moi ?*
- 5) *qu'est-ce que j'ai le plus peur de découvrir sur moi-même ?*
- 6) *quel est le plus gros mensonge que je me sois raconté à moi-même ?*
- 7) *quel est le plus gros mensonge que j'aie raconté à quelqu'un d'autre ?*
- 8) *qu'est-ce qui pourrait m'arrêter de faire le travail que j'ai entrepris pour transformer ma vie ?*

Chapitre 3 : le monde est à l'intérieur de nous

Chacun de nous contient la connaissance de l'univers tout entier. Mon esprit contient le potentiel de chaque pensée qui a été ou sera émise dans l'univers. Comprendre cette réalité est la clef de la vie, l'entrée dans une liberté illimitée. Expérimenter cette réalité est la base de la vraie sagesse. Quand vous comprenez que vous avez en vous tout ce que vous voyez chez les autres, votre monde change. La clef est de comprendre qu'il n'y a rien de ce que nous voyons, rien de ce que nous percevons que nous ne soyons pas. Si vous pensez que telle personne est égoïste, vous pouvez être sûr que vous êtes capable de faire preuve de la même dose d'égoïsme qu'elle. Chacun est une partie d'un monde holographique, nous sommes tout ce que nous voyons, tout ce que nous jugeons, tout ce que nous admirons. Les hommes et les femmes ont été créés égaux dans le sens qu'ils partagent tous la panoplie complète des qualités humaines.

La tâche d'être complètement humain signifie de trouver de l'amour et de la compassion pour chacun des aspects de nous-mêmes.

Image de John Welwood (dans *Love and awakening*) : chacun est un immense château magnifique avec des longs couloirs et des milliers de pièces. Quand on est enfant on explore tout son château avec beaucoup d'intérêt, sans honte ni jugement aucun. Chaque pièce est unique et contient un trésor différent. Le château est plein d'amour, de lumière et de merveille. Puis quelqu'un vient chez nous, dans le château et nous dit que telle pièce est imparfaite, qu'elle n'appartient sûrement pas réellement au château, que si nous voulons un château parfait, nous devons fermer à clef la porte de cette pièce et ne plus y retourner. Comme nous souhaitons être aimé et accepté, nous nous empressons de fermer cette pièce. Puis, de plus en plus de gens viennent chez nous et donnent leur avis sur les différentes pièces. C'est plus facile d'écouter ce qu'ils disent que d'écouter notre voix intérieure, celle qui aime la totalité de notre château. Et petit à petit, nous fermons pièce après pièce. A l'âge adulte, nous nous contentons de vivre dans quelques pièces, nous avons oublié toutes les autres, nous avons oublié que nous habitons un château parfait et splendide. Nous avons appris à éteindre la vie en nous et à trouver cela confortable.

En fait, chaque pièce du château est une partie essentielle de la structure et possède son opposé à un autre endroit du château.

Cette image nous permet de réaliser l'immensité de ce que nous sommes. Nous sommes nombreux à avoir peur de ce que nous allons trouver dans les pièces fermées, alors nous prétendons qu'elles n'existent pas.

Quand j'ai commencé ce travail sur l'ombre, chaque fois que je voyais quelque chose ou quelqu'un que je n'aimais pas, je me disais « je suis comme cela, ils sont en moi ». En fait c'est la qualité manifestée par la personne qui est en moi, non la personne elle-même. Et cette qualité peut être là à l'état de potentialité : si j'avais vécu la même vie que cet assassin, j'aurais peut-être agi comme lui, nous avons les mêmes caractéristiques humaines. « Ne juge pas quelqu'un avant d'avoir marché avec ses chaussures ».

Les personnes sur lesquelles je porte un jugement négatif sont précisément celles qui manifestent une qualité que je refuse de voir chez moi (effet miroir). A partir du moment où je la reconnais en moi-même, je ne suis naturellement plus portée à juger cette personne.

J'ai réalisé la somme d'énergie que je dépensais pour *ne pas être* une certaine sorte de gens. Les traits de caractère que nous rejetons le plus, ceux que nous refusons d'admettre pour nous-mêmes, ont une influence très puissante sur notre réalité de tous les jours. Ils mènent leur vie propre et cherchent avec insistance à être reconnus et acceptés par nous. Ils vont susciter moult situations, nous mettre en face de personnes-miroir, jusqu'à ce qu'ils soient reconnus et intégrés.

Tout ce qui est à l'intérieur de nous a besoin de compréhension et de compassion. Si nous ne voulons pas nous les donner à nous-mêmes, comment espérer que le monde nous les donne ? Comme nous sommes, ainsi est l'univers.

EXERCICE

Prendre le début de l'exercice précédent jusqu'à se retrouver sur notre siège sacré de méditation.

Invitez votre Soi sacré à venir vous retrouver. Cet aspect de vous-même est vous dans votre état le meilleur, la totalité de qui vous êtes, rempli d'amour et de compassion, de puissance et de force. Prenez le temps de le visualiser et de le ressentir, paisible et silencieux, centré et réalisé. Demandez-lui de s'asseoir auprès de vous puis demandez-lui ce que vous avez à faire pour ouvrir votre cœur et laisser s'échapper les vieilles toxines émotionnelles que vous portez. Embrassez-le.

Notez ce qui s'est passé, comment il était, ce qu'il a dit etc.

Retournez dans votre jardin sacré, sur votre siège. Invitez maintenant votre Ombre. Cet aspect de vous-même est vous dans votre état le pire. Prenez le temps de la voir, de la ressentir, de passer du temps ensemble. Trouvez quelques mots pour la caractériser.

Notez ce qui s'est passé, comment elle était, ce qu'elle a dit, etc.

Retournez dans votre jardin sacré, sur votre siège. Invitez maintenant votre Soi sacré puis votre Ombre. Autorisez votre Soi sacré à prendre dans ses bras votre Ombre, à l'embrasser et à lui manifester amour, tendresse, compassion... Dites à votre Ombre qu'il n'y a pas de crainte à avoir. Passez autant de temps qu'il faut, ne soyez pas affecté si votre Ombre refuse de se laisser embrasser. Vous renouvellerez une autre fois. Il faut parfois plusieurs tentatives.

Notez ce qui s'est passé.

Chapitre 4 : la réappropriation de nous mêmes

Effet miroir : tant que nous nous mentons à nous-mêmes sur nos propres ressentis, la seule façon de s'en rendre compte, c'est de les voir chez les autres. Quand je ne les vois pas chez moi, les voir chez d'autres personnes occasionne beaucoup d'émotion : je suis troublé, je ne supporte pas, cela me met en colère, à un point tel parfois que je ne fais pas attention à l'ensemble de la personne en face car l'émotion en moi me prend beaucoup d'énergie. A partir du moment où je reconnais pour mien et que j'embrasse un trait de caractère, par exemple mon arrogance, je ne serai plus dérangé quand je le verrai chez une autre personne. Je peux le remarquer mais cela ne m'affectera pas.

Cela fonctionne un peu comme des branchements de fils : notre trait de caractère non reconnu est comme un patch sur nous avec un fil électrique qui dépasse et qui attire les personnes ayant le même trait. Cela peut également attirer des incidents, des circonstances qui vont le mettre en évidence. Quand j'ai embrassé ce trait de caractère, les personnes qui le manifestent ne vont plus se brancher sur moi, elles deviennent libres dans la relation avec nous et réciproquement.

Cela peut être un choc de reconnaître en nous certains traits de caractère que nous avons toujours détestés chez les autres. Nous avons en général dépensé une énergie énorme à ne pas être comme eux. Une personne a toujours détesté l'avarice de son père et s'est toujours montré très généreuse avec ses amis et sa famille. Le fait qu'elle ait cette émotion de détester un trait de caractère est un indice d'effet miroir, aussi a-t-elle regardé plus profondément si elle aussi n'avait pas de l'avarice en elle. Au bout de plusieurs jours, elle a réalisé qu'en faisant ses courses, elle passait souvent de longs moments à choisir entre tel et tel produit pour une différence de prix ridicule. Elle a reconnu posséder elle aussi de l'avarice. Elle a pu ensuite s'accepter et s'aimer ainsi.

Le cadeau : il y a un cadeau dans chacun des aspects cachés de nous-mêmes mais pour le découvrir, il nous faut mettre à jour, reconnaître et embrasser nos aspects cachés. Chaque aspect de notre personnalité est là pour une raison et est parfait à sa façon. Dans l'exemple précédent, la personne a découvert que son avarice, jusque là profondément cachée, avait le cadeau suivant : elle la poussait à planifier pour le futur et à mettre de l'argent de côté pour sa retraite. Jusqu'à présent, cette personne n'était pas arrivée à mettre de l'argent de côté car elle était trop occupée à éviter de ressembler à son père. Désormais elle s'est sentie libre vis à vis de cela et a pu commencer à prévoir pour l'avenir.

La liberté c'est de pouvoir choisir ce que tu veux être, peu importe quoi, à n'importe quel moment de ta vie. Si tu dois agir d'une certaine façon pour éviter d'être quelque chose que tu n'aimes pas, tu es coincé.

Vous méritez de vivre ce que vous désirez sincèrement. Quand vous ne vivez pas votre plein potentiel, c'est facile de projeter vos traits positifs sur des personnes qui vivent les leurs. Quand vous commencez à réaliser vos propres rêves et objectifs, vous deviendrez moins intéressés par ce que font les autres. Aussi longtemps que nous dénisons l'existence de certains traits en nous-mêmes, nous continuons à perpétuer le mythe selon lequel d'autres possèdent quelque chose que nous n'avons pas. Nous devons « récupérer » nos projections positives comme nos projections négatives. Si vous admirez la grandeur d'un autre humain, c'est votre grandeur que vous voyez. Vous pouvez la manifester d'une façon différente, mais si vous n'aviez pas en vous cette grandeur, vous ne seriez pas capable de la reconnaître chez un autre.

Tous les désirs de notre cœur sont là pour qu'on les découvre et qu'on les manifeste. Soyez précis sur ce que vous admirez chez quelqu'un et trouvez ce qui en vous y correspond. « Dans chaque désir est inclus le mécanisme pour sa réalisation » (D. Chopra). La difficulté est de passer à travers nos peurs. Nos peurs nous arrêtent.

EXERCICE

Pendant une semaine observez les jugements que vous portez sur les autres et les conseils que vous leur donnez. Cela vous informera sur des parts cachées de vous-mêmes et sur des conseils que vous pourriez vous donner.

Chapitre 5 : Connaître son ombre, connaître son Soi

En chacun de nous, il y a un solide trésor en or. Sa matière est notre esprit, pur et magnifique, ouvert et rayonnant. Ce trésor a été recouvert d'une épaisse couche d'argile. L'argile vient de nos peurs. Elle constitue notre masque social : la face que nous présentons au monde. Il ne s'agit nullement de détester cette couche d'argile, elle nous protège de multiples façons. Souvent, notre ombre a été si bien camouflée que nous montrons au monde un masque social qui présente le trait de caractère exactement opposé. C'est d'ailleurs une indication : plus nous présentons un trait de caractère affirmé, plus au fond de nous est enfoui son opposé. Les personnes cool cachent de la rigidité, les généreuses ont au fond d'elles-mêmes de l'égoïsme etc. Quand nous nions fortement certains aspects de nous-mêmes, nous sur-compensons en devenant leur opposé. Quand on est dirigé par l'obsession de ne pas devenir tel ou tel type de personne, nous devenons souvent l'opposé (extérieurement). Cela nous enlève la possibilité de choisir ce que nous voulons vraiment faire de notre vie.

Quand nous nous connaissons dans notre totalité, incluant notre ombre, nous n'aurons plus besoin de couche d'argile pour nous protéger. Nous accepterons naturellement que notre masque social tombe, exposant notre Soi authentique au monde. Notre couche d'argile a été créée par l'idéal de notre égo. L'égo est le « soi » distinct des autres alors que l'esprit nous voit uni aux autres.

Pensez un moment à la somme d'énergie qu'il faut pour cacher quelque chose à vos propres yeux et aux yeux des autres. Essayez de prendre un fruit, un pamplemousse par exemple, et portez le dans votre main toute la journée tout en le cachant à vos yeux et, chaque fois que vous rencontrez quelqu'un, en le lui cachant... Après quelques heures, vous constaterez la quantité d'énergie que cela vous a demandé ! En fait, c'est ce que font nos corps toute la journée ! Quand nous autorisons enfin ces vérités sur nous-mêmes à remonter à la surface, nous devenons libres. Et nous avons alors à notre disposition toute cette masse d'énergie que nous pouvons investir dans notre croissance personnelle et dans le chemin pour atteindre nos objectifs les plus élevés.

Notre corps parle de lui-même, nos interlocuteurs entendent ce que nous disons mais assimilent également, souvent inconsciemment ce que dit notre corps, le ton de notre voix, notre position, etc. 86 % de notre communication est non verbale. Ce que nous cachons à nos propres yeux et aux yeux des autres s'exprime malgré nous de cette façon. Demander aux autres comment ils nous perçoivent est un travail redoutable, mais chaque élément de ce retour est une bénédiction.

EXERCICES

Une façon de mieux se connaître et de voir notre masque est de demander à quelques proches, famille, amis, de nous dire les trois traits de caractère qu'ils apprécient le plus en nous et ceux qu'ils apprécient le moins (trois aussi). Mettez-les à l'aise en leur disant que c'est important pour vous qu'ils soient honnêtes. Ensuite comparez vos opinions de vous-mêmes à celles des autres. Si vous avez peur d'apprendre quelque chose, c'est aussi instructif, vous touchez à des aspects déniés de vous-mêmes. Vous n'avez pas à croire tout ce que les proches vous exprimeront, cela peut être leurs propres projections. Regardez honnêtement ce qui vous est dit et faites le tri de ce qui vous touche. Nous sommes touchés quand nous nous décevons nous-mêmes et sommes interpellés dessus.

Une autre façon de repérer vos aspects cachés est de faire une liste des trois personnes que vous admirez le plus et des trois que vous détestez le plus. Vous notez pour chacune des trois premières les trois qualités que vous admirez le plus et pour chacune des trois suivantes, les traits de caractère que vous détestez le plus.

Ces listes vous éclaireront sur des aspects méconnus de vous-mêmes. Quand un trait vous paraît ne pas coller avec ce que vous êtes, interrogez-vous plus en profondeur sur ce qu'il sous-tend.

Une autre façon : avec une liste de mots négatifs (non traduite ici...), identifiez ceux qui ont une charge émotionnelle pour vous. Dites à haute voix : « Je suis », si cela vous affecte ou si vous pensez que vous seriez affecté que quelqu'un que vous respectez vous caractérise ainsi, notez le mot.

Une autre façon : imaginez qu'un article a été écrit sur vous dans le journal local. Quelles sont les cinq choses que vous n'aimeriez pas voir écrites ? Notez aussi les cinq choses qu'il vous serait indifférent de voir écrites. Demandez vous si les cinq premières citées sont vraies et les autres fausses. Cherchez ce qui se cache derrière ces termes.

Pour tous ces exercices, notez les jugements que vous portez sur ces mots. Essayez de retrouver quand vous avez eu pour la première fois ce jugement ou de qui il vous vient.

Chapitre 6 : Je suis cela

Une fois que nous avons découvert nos traits cachés, nous pouvons commencer à prendre la responsabilité de tout ce que nous sommes, des parties de nous que nous aimons et de celles que nous n'aimons pas. On peut se demander : « Ai-je déjà manifesté ce trait de caractère dans le passé ? Est-ce que je le manifeste aujourd'hui ? Dans quelles différentes circonstances suis-je capable de le manifester ? » Nous commençons alors le processus de nous approprier ce trait de caractère. Pour certains traits, c'est plus facile que pour d'autres. On a parfois besoin d'y revenir plusieurs fois. C'est aussi important d'être impitoyable avec nous-mêmes que d'être tendre. Soyez déterminés à regarder avec un regard neuf vos mécanismes de défense qui ne cesseront de vous répéter « je ne suis pas cela ». Regardez-vous en pensant « Je suis cela, en quoi suis-je cela ? ». Résistez à la tentation de vous juger. Ne vous précipitez pas à conclure que vous êtes une personne horrible parce que vous vous découvrez égoïste ou jaloux. Nous possédons tous ces traits de caractères, aussi bien que leurs opposés. Ils sont une part de notre humanité.

S'il y a un aspect de nous-mêmes que nous n'acceptons pas, nous allons continuer à attirer des personnes dans nos vies qui vont exprimer cet aspect. L'univers va continuer à essayer de nous montrer qui nous sommes vraiment et tenter de nous aider à redevenir complets.

« Ce avec quoi nous ne pouvons pas être ne nous laissera pas être ». Tant que nous n'intégrons pas un aspect caché de nous mêmes, il dirige insidieusement notre vie.

Parfois notre égo crée de subtiles distinctions pour refuser d'admettre un trait de caractère qui ne rentre pas dans son idéal. Par exemple une personne ne se trouvera pas impolie alors qu'elle arrive systématiquement en retard à tous ses rendez-vous car pour elle « arriver en retard de moins d'une demi-heure ce n'est pas vraiment du retard ».

Il faut de la compassion pour intégrer une part de nous-mêmes que nous avons jusqu'à présent niée, haïe, ignorée et jugée chez les autres. Il faut de la compassion pour accepter d'être un humain et de porter en soi tous les aspects de l'humanité, les bons et les mauvais. Au final, quand vous ouvrirez votre cœur à vous-mêmes, vous découvrirez que vous avez de la compassion pour chaque chose et pour chaque être.

Les gens nous renvoient par l'effet miroir nos traits cachés car, inconsciemment, c'est ce que nous leur demandons. Le miracle se produit quand nous intégrons et embrassons vraiment un aspect jusqu'alors caché de nous-mêmes. A partir de ce moment-là, les personnes qui nous servaient de miroir vont soit cesser d'exprimer ce trait, soit partir de votre entourage. Quand vous avez déconnecté, vous n'avez plus besoin qu'une autre personne vous revoie cet effet miroir. Parce que vous serez vous-mêmes entier, vous attirerez naturellement ceux qui reflètent votre complétude.

Prenez votre temps pour considérer ce que vous ne voulez pas intégrer. Quand il y a résistance à intégrer un aspect, ne passez pas par dessus. Recherchez autour jusqu'à ce que vous trouviez d'où provient la résistance. Dans mes séminaires, quand des personnes sont dans cette résistance, je leur demande de s'accepter comme des « ânes résistants ». En général, cela les fait rire et quand ils peuvent s'accepter ainsi, ils peuvent ensuite plus facilement intégrer ce qui les bloquait précédemment.

Les caractéristiques les plus difficiles à intégrer sont toujours liées à des événements où nous pensons que quelqu'un nous a fait du tort. Nos égos résistent à intégrer ces traits de caractère qui nous feraient abandonner le fait de reprocher à quelqu'un certains aspects de notre vie.

Oprah Winfrey a dit : « Transformez vos blessures en sagesse ». Au lieu de s'accrocher à des ressentiments, apprenez grâce à eux. Regardez à quel point vous avez tiré profit de vos blessures. Où vous ont-elles conduit ?

Parfois nos traits de caractère cachés s'expriment sous forme de maladie. Quand vous les intégrez et que vous devenez complets, vous guérissez.

Certaines personnes pratiquent des affirmations positives pour essayer de se transformer. Si elles se réveillent avec un sentiment de dévalorisation par exemple, elles vont affirmer : « je suis quelqu'un de valable » et chercher à montrer cet aspect d'elles-mêmes tout au long de la journée. L'aspect dévalorisé d'elles-mêmes restera caché du mieux qu'elles pourront. Quand nous intégrons les traits négatifs de nos personnalités, nous n'avons plus besoin de ce genre d'affirmations car nous savons que nous sommes à la fois sans valeur et très valable, laid et beau, paresseux et consciencieux. Quand nous intégrons tous les traits de l'univers, nous comprenons que chaque aspect de nous-mêmes a quelque chose à nous apprendre. Ces professeurs nous donneront accès à toute la sagesse du monde.

Les gens me demandent souvent si c'est bien d'être en colère contre soi-même. Je leur réponds que c'est bien de ressentir tout ce qu'ils ressentent. Autorisez-vous à ressentir et à exprimer tout ce qui est en vous. Vous avez besoin de faire sortir toutes vos émotions négatives avant de pouvoir véritablement vous aimer, avant de ressentir de la compassion pour vous-mêmes et pour les autres.

EXERCICES

Reprenez les mots des listes précédentes et placez-vous devant un miroir en répétant : « je suis » jusqu'à ce que l'énergie, l'émotion, attachées à ce mot disparaissent. Si vous ressentez de la colère ou du ras le bol par rapport à un trait de caractère, exprimez cela, en écrivant une lettre à cet aspect de vous-même par exemple. Cela décharge les émotions toxiques de notre corps.

Avec les mots des listes précédentes, examinez à quelles occasions vous avez manifesté ces traits, ou dans quelles circonstances vous pourriez les exprimer. Notez.

Chapitre 7 : Embrasser votre côté sombre

La plupart d'entre nous recherchons la paix de l'âme. Notre vrai Soi ne porte aucun jugement. Seuls nos égos, dirigés par la peur, utilisent le jugement pour nous protéger, protection qui ironiquement nous éloigne de la réalisation de nous-mêmes. Derrière notre masque social gisent des milliers de faces de nous-mêmes. Chacune possède sa propre personnalité. Quand vous embrassez les messages de chacun des aspects de votre ombre, vous commencez à récupérer le pouvoir que vous avez donné aux autres et vous commencez à former un lien de confiance avec votre personnalité authentique.

Pourquoi Dieu nous aurait-il créés incapables de nous comprendre nous-mêmes ? Pourquoi nous aurait-il créés pour que nous ayons à payer quelqu'un pour nous comprendre ? Je crois maintenant que nous sommes brillamment désignés pour nous comprendre et nous guérir nous-mêmes et retourner à notre complétude. Examiner nos personnalités sous-jacentes est une façon de repérer les parts cachées de nous mêmes. Il nous faut d'abord les identifier, puis les nommer. Ensuite nous pourrions nous désengager de leur pouvoir sur nous.

EXERCICE

En état de relaxation profonde, vous visualisez que vous faites un voyage dans un très grand autocar jaune. Il est plein de monde. Vous êtes assis vers le milieu. On vous demande d'aller faire connaissance avec chacune des personnes présentes qui sont toutes vos sous-personnalités. Prenez le temps de les découvrir l'une après l'autre, celles qu'on aime comme celles que l'on n'aime pas, de les regarder, de connaître leur nom. Chaque passager représente un aspect de vous-même et a un cadeau pour vous. Ensuite, l'autocar fait une halte et vous sortez dehors et vous accueillez la personne du car qui a envie de sortir avec vous pour faire plus ample connaissance. Vous prenez le temps de vous parler, de découvrir son nom et le cadeau qu'elle vous a apporté, vous la remerciez.

Un autre voyageur peut ensuite remplacer le premier. Vous pouvez répéter ces entretiens privés avec chacun des voyageurs à raison de quelques uns par séance de visualisation. Notez après chaque rencontre ce qui s'est passé.

La première fois que j'ai pratiqué cet exercice, j'ai rencontré Big Bertha Big Mouth (grosse Bertha à la grosse bouche), elle faisait tout pour attirer mon attention et elle a été la première à désirer converser avec moi. Quand je l'ai vue s'avancer vers moi je me suis dit : « je ne peux pas prendre un moment avec cette femme, je vais trouver une autre sous-personnalité pour faire un petit tour ensemble ». Mais Big Bertha est restée plantée sur ses pieds face à moi. Elle avait la soixantaine et représentait mon pire cauchemar question apparence extérieure : des habits de couleurs criardes et vulgaires, de grosses jambes, des bas qui tombaient, des chaussures de plastique aux pieds, la totale ! Je regardais tout autour, cherchant quelqu'un pour me sauver de Big Bertha. Personne. Finalement j'ai accepté de l'écouter. Elle m'a dit qu'elle était l'une de mes sous-personnalités et que je devrais apprendre à vivre avec elle. Elle a dit qu'elle ne partirait pas et que si je voulais bien ouvrir mon esprit borné, je verrai ce qu'elle avait à m'offrir. Ensuite, je lui ai demandé quel était son cadeau pour moi. Big Bertha m'a dit que je ne devrais pas juger les gens en fonction de leur apparence extérieure. Elle a dit qu'elle pouvait voir à travers ma fausse personnalité spirituelle. J'ai voulu argumenter mais avant que j'ouvre la bouche, j'ai réalisé qu'elle avait raison : à l'instant même, j'avais eu tant d'a priori envers Big Bertha, rien qu'en la voyant que je n'avais même pas voulu avoir une discussion avec elle. Big Bertha m'a dit que je n'irait jamais plus loin dans mon développement spirituel si je ne dépassais pas cette façon de faire. Elle m'a rappelé que je jugeais toujours les gens sur des critères d'apparence, que je méprisais les gens gros. Au fond de moi, je savais qu'elle avait raison. Nous avons continué à parler un moment puis elle m'a dit que son cadeau était la complétude, elle m'a dit que j'aurai à regarder dans les yeux de chaque personne que je rencontrerai avec amour et compassion, pour me voir dans ma totalité.

Cet exercice nous fait vivre des rencontres très importantes. Nos sous-personnalités nous révèlent des comportements que nous avons l'habitude de juger inacceptables. Nous découvrons qu'ils hurlent pour obtenir notre attention. Même la sous-personnalité la plus noire nous apporte un cadeau. Nous avons seulement à désirer passer du temps avec chacune d'elles, dans le but d'entendre leur voix de sagesse. J'ai rencontré par exemple ma sous personnalité d'aigrie, j'ai pris le temps de la comprendre, de découvrir son cadeau et de l'aimer. Maintenant, quand je ferme les yeux et que je pense au mot « aigrie », je me sens ouverte et réceptive. L'amour guérit et il s'agit quelque fois de seulement inventer une nouvelle interprétation pour un ressenti ou une expérience. Vos sous-personnalités sont là, à vous attendre. Allez-y et revendiquez-les. Elles ne désirent rien d'autre que de l'attention et de l'acceptation. Elles sont les voix de votre futur, pas de votre passé.

Chacune de nos sous-personnalité a un cadeau pour nous. Ne pas le trouver est rejeter le dessein extraordinaire de la vie. Nos âmes attendent de recevoir ces enseignements de grande valeur. Nous devons arrêter de juger le voyage de notre âme et avoir confiance dans le destin de l'humanité et dans la bonté universelle.

Chapitre 8 : Se voir autrement

Quand il est laissé à lui-même sans être guéri, le passé va détruire nos vies. Nous pensons que nous en avons assez de ce monde, que nous voulons le changer. Mais c'est nous qui avons besoin d'être changés. Nous en voulons à nos parents de nous avoir réprimés dans notre enfance mais en fait nous sommes en colère contre nous-mêmes de perpétuer cette répression.

La force pour regarder clairement dans notre passé et ramener les aspects de nous-mêmes que nous avons abandonnés, existe au fond de nous. Tout ce que nous avons à faire est de fermer les yeux, d'entrer en nous-mêmes et de demander. Le pouvoir dont nous avons besoin est là mais il ne sortira que lorsque notre désir de changer sera plus fort que notre désir de rester le même. Vous devez embrasser votre passé si vous voulez changer votre présent. Regardez autour de vous et vous verrez que la plupart des gens restent les mêmes. Vous pouvez voir leurs vies aujourd'hui et puis de nouveau vingt ans après, vous ne verrez qu'une légère variation du thème original.

Le point de départ de notre refus d'accepter certaines parts de nous-mêmes se rapporte à nos croyances principales qui sont toujours liées à nos familles et à notre tendre enfance. Ce que nos parents ont fait ou pas fait a un grand impact sur nos vies. La plupart d'entre nous n'avons jamais exploré nos croyances profondes pour voir si nous les avons choisies consciemment. J'ai rencontré beaucoup de gens qui disent avoir toujours eu envie d'écrire ou d'être des artistes mais ne pas en être capables. Quand je les interroge et qu'ils explorent les origines de cette croyance de ne pas être capables, ils découvrent le plus souvent qu'elle leur a

été transmise par quelqu'un qu'ils aimaient, verbalement ou non, les poussant à croire qu'ils n'étaient pas capables de réaliser leurs rêves. Les croyances profondes qui dirigent nos vies sont du style : « Je ne suis pas capable. Cela ne m'arrivera jamais. Je ne le mérite pas, je ne suis pas assez bon ».

Parfois quelqu'un porte en lui très profondément la croyance qu'il n'est pas aimable, pas digne d'être aimé. Des attitudes d'être « un pauvre petit », se faire plaindre peuvent être une réponse à ce type de croyance, une façon d'attirer l'attention.

Nous adoptons inconsciemment beaucoup de croyances par notre famille et, le reste de notre vie, les choix que nous faisons sont colorés par ces croyances de fond, sans jamais nous être demandé : « Est-ce que cette croyance me rend plus puissant, plus maître de moi ? » ; vos problèmes sont-ils les vôtres ou les avez vous hérités des générations précédentes ? Ma grand-mère est une angoissée chronique et j'ai en partie hérité de cette tendance. Maintenant, quand je sens monter l'angoisse, je me demande si je suis vraiment inquiète ou si j'exprime l'une de mes anciennes croyances. Quand je me rends compte que je n'ai pas à m'inquiéter et reconnais être scotchée dans un comportement familial, je peux affirmer ma propre vérité. Chaque fois que je stoppe mes réponses automatiques en regardant profondément en moi, j'élève ma conscience. Alors je peux me libérer du passé.

L'un de mes amis, abusé sexuellement par son grand-père pendant des années m'a dit un jour : « Je remercie Dieu pour les abus de mon passé car grâce à eux, je suis devenu l'une des personnes les plus aidantes de la planète. J'ai appris à faire avec et à venir à bout de toute ma peine du passé. » Tous les événements négatifs sont des bénédictions déguisées. La souffrance a une raison d'être. Elle nous apprend des choses et nous guide vers des niveaux de conscience plus élevés. Un vieil enseignement dit : « Le monde est un maître pour le sage et un ennemi pour le fou. » Tout est une question de perspective. C'est important de comprendre que tout ce qui arrive dans le monde est comme cela doit être, à chaque instant. Il n'y a pas d'erreurs.

Pour gagner de la sagesse et de la liberté à partir de votre passé, vous devez prendre la responsabilité de tous les événements qui se sont produits dans votre vie. En revendiquant votre responsabilité pour ce que vous avez fait et pas fait, vous sortez de la sempiternelle question : « Pourquoi moi ? ». Cela devient : « Cela m'est arrivé parce que je dois apprendre une leçon (*ou me rappeler qui je suis profondément, ndlt*), c'est une partie de mon voyage sur terre ».

Pour Nietzsche, vouloir rejeter notre passé c'est vouloir *se* rejeter de l'existence. Chaque événement important dans notre vie modifie la façon dont nous voyons le monde et nous-mêmes. Notre souffrance peut être notre plus grand maître. Elle nous conduit là où ne serions jamais allés par nous-mêmes. Même si je me sens blessée ou honteuse de quelque chose qui se passe, je peux trouver la paix par le fait de savoir que d'une façon ou d'un autre, ce qui arrive est là pour exaucer mes rêves ou aider mon âme dans son voyage.

Nous disons à l'univers : « je suis la source de ma propre vie, de ma réalité ». Là se trouve le pouvoir à partir duquel nous pouvons transformer la réalité.

Pour changer notre façon de voir, nous devons passer en revue les expériences de notre passé jusqu'à ce que nous trouvions pour chacune une compréhension puissante qui nous permette d'assumer notre responsabilité dans ce qui s'est passé. En règle générale, nous gaspillons beaucoup d'énergie à créer des raisons expliquant pourquoi ce qui se passe n'est pas de notre faute.

Il y a toujours une souffrance quand vous êtes victime des circonstances : la souffrance du désespoir et de l'impuissance. Mais vous vivez dans un univers où chaque chose arrive pour une raison. Trouvez la bénédiction pour tous les événements qui se sont produits dans votre vie et vous trouverez la gratitude. Vous expérimenterez ce que c'est que d'être béni.

Chaque mot, chaque incident, chaque personne qui déclenche encore chez vous une charge émotionnelle a besoin d'être revisité, regardé en face, « replacé » (compris) et embrassé. Nous prenons le contrôle de nos vies en choisissant nos interprétations. Cela nous permet d'embrasser le passé que nous rejetions et de nous défaire du pouvoir des autres sur nous.

Ce sont nos perceptions et nos interprétations qui affectent nos émotions, pas l'événement en lui-même. Ce sont elles qui nous font dénier notre responsabilité et accuser. Qui accusons-nous pour notre égoïsme ? nos dépendances ? nos failles ? Maintenant, c'est le temps de cesser d'être une victime. Acceptons notre responsabilité et nous accepterons notre égoïsme, nos dépendances et nos défauts.

Au fur et à mesure que nous en serons plus conscients, cela va devenir de plus en plus évident que nous avons la responsabilité de choisir des interprétations qui fassent croître notre propre pouvoir.

Les gens se manifestent dans nos vies pour nous aider à restaurer notre complétude. La marge avec laquelle la plupart d'entre nous nous jugeons est très resserrée. Si tout le bon est d'un côté, tout le mauvais de l'autre,

la plupart d'entre nous vivons au milieu, assumant une petite portion de notre bon et une petite portion de notre mauvais. Nous devons apprendre à vivre sur toute l'étendue de nos capacités humaines et ne pas se sentir mal de le faire. Chaque émotion et impulsion est parfaitement humaine. Nous devons complètement embrasser le noir pour pouvoir embrasser la lumière. Dieu, l'esprit, l'amour, pour moi c'est pareil. Ils sont toujours là, même quand on ne les voit pas. Quand vous désirez ouvrir votre cœur à tout ce qui existe et que vous commencez à voir le bon plutôt que le mal en chaque chose, vous verrez Dieu. Vous verrez l'amour. Se rappeler que c'est nous qui choisissons ce que nous voyons est essentiel.

EXERCICES

En état de relaxation profonde, dans son jardin intérieur, on se demande : quelles sont les croyances profondes qui dirigent ma vie ? Prenez quelques minutes pour en faire la liste. Ensuite se poser les questions suivantes par rapport à chacune d'elles :

- *Est-ce vraiment ma propre idée ou l'ai-je adoptée ?*
- *Pourquoi ai-je cette croyance ?*
- *Est-ce que cette croyance accroît mon pouvoir ?*
- *Qu'est-ce que j'aurais à abandonner pour modifier cette croyance ?*

Notez les réponses. Si vous voulez vous défaire d'une croyance, écrivez une courte lettre à cette croyance, la remerciant de vous avoir servi. Maintenant inventez une nouvelle croyance pour remplacer l'ancienne. Faites un engagement verbal pour honorer cette nouvelle croyance.

Ecrivez un mot que vous ne pouvez pas encore complètement embrasser et aimer. Fermez les yeux et cherchez un incident récent dans votre vie qui vous a affecté d'une façon telle que cela vous a rendu cette qualité inacceptable. Maintenant rédigez votre interprétation de l'événement. puis en dessous, rédigez cinq autres interprétations de cet événement : trois positives et deux négatives. Si vous n'en trouvez pas, faites vous aider. Réfléchir à de nouvelles interprétations est créatif. Au lieu de rester coincé avec une interprétation, essayez en d'autres puis choisissez en une.

Chapitre 9 : Laissez briller votre propre lumière

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne sommes pas comme il faudrait. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au delà de toute mesure » dit Marianne Williamson dans « le retour de l'amour » (*texte plus long, repris par Nelson Mandela lors de son investiture*). La seule chose qui nous empêche d'être complets, entiers, est la peur. Pleins de peur, nous créons des situations dans nos vies pour nous prouver que les limitations que nous nous sommes imposées sont appropriées. Pour dépasser notre peur, nous devons la regarder et la comprendre avec amour. Ensuite nous pouvons l'embrasser.

Nous avons peur de notre magnificence car elle défie nos principales croyances. Elle contredit tout ce qui nous a été dit. C'est rare de rencontrer quelqu'un qui soit à l'aise avec le plein éclat de sa lumière. Chacun possède des aspects positifs qu'il a de la difficulté à reconnaître et à embrasser. La plupart de nous avons été éduqués à ne pas nous montrer suffisants ou prétentieux : nous avons alors enfoui certains de nos dons les plus précieux.

Quand j'étais jeune, une femme est venue au collège pour nous parler de l'amour de soi, de l'importance de reconnaître toutes nos bonnes qualités et d'être capable de les partager avec les gens avec qui nous vivons. Nous avons à nous reconnaître nous-mêmes pour toutes les bonnes choses que nous avons faites. J'ai réalisé que j'avais toujours cru jusqu'alors que dénigrer les meilleurs parts de moi-même me rendait meilleure. Ce jour-là, j'ai appris l'une des plus belles leçons de ma vie : ce n'est pas seulement bien de dire de bonnes choses à propos de nous-mêmes, c'est impératif.

EXERCICE

De la même façon que dans l'exercice du chapitre 5 mais avec une liste de mots positifs (non traduite ici...), identifiez ceux avec lesquels vous ne vous sentez pas bien. Dites à haute voix : « Je suis », si cela vous rend mal à l'aise ou si vous admirez cette qualité chez d'autres mais ne pouvez la réaliser pour vous-même, notez le mot.

Vous possédez toutes ces qualités. Tout ce que vous avez à faire pour les manifester est de les démasquer, de vous les approprier et de les embrasser. Certaines personnes ont beaucoup de mal à intégrer certaines

qualités. En prononçant « je suis désirable » par exemple, un tas d'émotions peuvent surgir : la colère, la résignation, la peur, la honte, la culpabilité, la joie, l'excitation ou tout autre chose. Aucun ressenti n'est plus correct qu'un autre. L'important c'est de rester avec ce que l'on ressent. Peu importe ce que vous éprouvez, ne fuyez pas car en entrant dans le processus de récupérer les parties reniées de vous-mêmes, vous dites à l'univers que vous êtes prêts à vivre votre complétude.

Assumer un trait positif que l'on a précédemment dénié est effrayant car cela nous demande d'abandonner toutes les histoires et excuses. Nous devons abandonner toutes les explications que nous avons données au fait de ne pas avoir fait ce que nous voulions dans la vie.

On nous a enseigné de ne pas reconnaître notre grandeur. La plupart de nous croyons que nous possédons certaines qualités mais pas d'autres. Mais nous sommes tout. Nous sommes tous les traits, les beaux et les laids, enveloppés ensemble.

Nous repérons les qualités positives que nous refusons d'assumer en regardant celles que l'on admire chez d'autres personnes. Il ne s'agit que de projections positives. Une fois que nous les avons récupérées, nous expérimentons la paix intérieure, la paix profonde qui nous fait savoir que nous sommes parfaits, exactement comme nous sommes.

Quand vous ne reconnaissez pas votre plein potentiel, vous n'autorisez pas l'univers à vous offrir ses dons divins. Votre âme gémit pour réaliser son plein potentiel. L'amour qui n'inclut pas la totale acceptation de vous-même est incomplet.

Chaque fois que je juge, moi-même ou les autres, je sais que je porte des appréciations négatives sur un trait de caractère ou un événement. C'est essentiel alors que je m'autorise à exprimer mes émotions d'une façon saine.

Souvent, quand nous n'obtenons pas ce que nous désirons, c'est qu'au fond nous l'écartons de nous : nous pensons que nous n'en sommes pas dignes.

La désespérance provient du fossé que nous imaginons exister entre Dieu et nous-mêmes. Se rappeler que nous sommes Un avec tout ce qui existe est se réveiller à la présence de Dieu en nous. Notre divinité et notre passion sont intimement jumelées. Quand nous éveillons notre passion, nous éveillons notre divinité. Si vous avez travaillé longtemps sur vous-mêmes et n'êtes pas parvenus à aimer complètement et à embrasser tout ce que vous êtes, ne soyez pas découragé. C'est notre plus grande tâche. C'est pour réaliser cette tâche que nous sommes ici.

Pour vous aider, je vous suggère de créer des rituels qui vous soient propres pour prendre soin de vous, vous mater. On ne sait pas comment faire le plus souvent. Déjà, le plus important c'est d'avoir *l'intention* de se mater.

Commencez par exemple à accrocher une photo de vous, bébé, à un endroit où vous pouvez la voir plusieurs fois dans la journée. Ce bébé est un aspect de vous-même. Si on en prend soin, il vous apportera toute la joie et le bonheur que vous avez toujours désirés. Cela peut vous permettre de recontacter votre innocence. Imaginez vous donner de l'amour à ce bébé, écoutez votre voix intérieure pour savoir ce que vous pouvez faire pour lui aujourd'hui. La plupart des gens ont besoin de repos et d'appréciation. Nous sommes le plus souvent trop occupés à être occupé que nous ne prenons pas soin de nous-mêmes. Considérez aussi ce que vous projetez sur les bébés.

Vous pouvez aussi vous masser avant votre douche et remercier Dieu pour chaque partie de votre corps, vous relaxer, voir si il y a une part de vous qui reste stressée, communiquer avec elle...

La chose importante est de s'honorer soi-même. Donnez vous le message que vous êtes important. Quand j'ai commencé mon processus de guérison, j'ai dressé une liste de toutes les choses que je pouvais faire pour moi-même. Au lieu de plonger dans ma tristesse, j'ai décidé le projet de tomber amoureuse de moi-même. Je me demandais régulièrement ce qui pouvait me faire le plus de bien, j'ai changé petit à petit mon mode de vie.

Faites vous pour vous même ce que vous aimeriez que d'autres vous fassent. Devenez important à vos propres yeux.

Je vous promets que si vous vous aimez et vous respectez depuis le plus profond de votre être, vous attirerez à vous la même qualité d'amour et de respect de la part de l'univers entier.

EXERCICE

Cet exercice permet d'identifier et de laisser aller les énergies émotionnelles toxiques. Notre attention portera sur le pardon. Dans un état de relaxation profonde, vous prenez votre ascenseur intérieur pour aller

dans votre jardin. Bien installé sur votre siège de méditation, vous vous posez les questions suivantes et notez les réponses qui vous arrivent :

- Qu'est-ce que je me raconte sur qui je suis vraiment qui explique les circonstances de ma vie actuelle ?*
- Quels ressentiments, vieilles blessures, colère ou regrets est-ce que je porte dans mon cœur ?*
- A qui ai-je été incapable ou non désireux de pardonner ?*
- Qu'est-ce qui a besoin d'arriver pour que je me pardonne et que je pardonne aux autres ?*
- Maintenant faites une liste des gens à qui vous avez besoin de pardonner et écrivez à chacun d'eux une courte lettre.*
- Qu'avez-vous besoin de vous dire pour accepter votre vie maintenant ?*
- Ecrivez une lettre pour vous pardonner vous-mêmes.*
- Faites une liste des trois personnes que vous admirez le plus avec trois qualités pour chacune. Récupérez ces neuf qualités ainsi que celles positives que vous avez encore du mal à intégrer (cf exercice du milieu de ce chapitre), placez-vous devant un miroir en répétant « je suis.... », jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec ces affirmations.*

Chapitre 10 : Une vie qui vaut la peine d'être vécue

Manifester nos rêves commence avec la tâche difficile de découvrir qui nous sommes vraiment. Quand décidons-nous que peut-être le chemin sur lequel nous sommes n'est pas le nôtre ? Est-ce que cela pourrait être la raison pour laquelle nous sentons qu'il manque quelque chose dans nos vies ? Ce chapitre va vous guider à manifester une vie de grandeur et de sérénité. Au lieu de dire « je ne peux pas faire ça », vous vous demanderez : « pourquoi ne pourrais-je pas faire ça, de quoi ai-je peur ? » La peur vous pousse fortement à maintenir la situation actuelle. Nous nous sentons en insécurité quand nous nous interrogeons sur nos motivations.

Fermez les yeux et questionnez votre moi profond. Demandez-vous ce que vous aimeriez faire, là , maintenant, dans votre vie. Demandez-vous pourquoi vous ne poursuivez pas votre rêve. De quoi vous avez peur. Prenez l'engagement de modifier votre vie de façon à pouvoir manifester vos rêves. Prenez l'engagement de toujours entendre et écouter votre propre vérité. Prenez l'engagement de laisser l'univers vous guider vers le désir de votre cœur. Simplement prendre ces engagements va changer votre vie. Quand on veut vraiment changer sa vie, on passe par une période qui n'est pas confortable mais les engagements nous aident.

Ne soyez pas inquiets si vous ne savez pas ce que vous voulez : engagez-vous simplement à vivre à votre plein potentiel. Cet engagement vous guidera vers les endroits où vous devez aller, les livres que vous devez lire, les personnes qui vous aideront et vous enseigneront. « Chaque personne qui se présente à votre porte vient pour vous guérir ».

La décision de changer votre vie est sérieuse. Après des années de travail avec différentes personnes, j'ai découvert que beaucoup de gens aiment parler de changement mais ne veulent pas abandonner leurs comportements qui les scotchent dans des façons d'agir négatives. Quand nous prétendons que nous avons pris un chemin alors qu'en fait nous ne bougeons pas, nous restons avec des rêves jamais accomplis. Comment pouvons-nous avoir un vrai désir, un vrai but sans avoir un plan pour l'atteindre ? Ne pas s'engager à faire tout ce qui est à faire pour atteindre ce but, c'est un peu comme s'engager à ne jamais l'atteindre. Les psychologues parlent de pensée magique à ce sujet. Il y a toutes sortes de façons d'éviter de regarder la vérité en face. Certaines personnes se contentent de méditer sur leurs désirs, d'aller voir des gourous ou des personnes qui prédisent l'avenir ou même de prier. La prière sans action n'est pas une prière, c'est du rêve. Comment Dieu peut-il nous aider si nous ne nous aidons pas nous-mêmes ? Si vous voulez savoir si votre désir de changer quelque chose dans votre vie est sérieux, demandez-vous si vous avez un plan d'action à ce sujet. Sans plan d'action, nos désirs nous titillent et nous laissent une sensation de vide.

La plupart des souffrances que je vois chez les gens résultent du fait qu'ils n'accomplissent pas leurs rêves. Faire un plan d'action est simple. Il est bon de l'écrire. Prenez un objectif que vous vous donnez. Coupez-le en quatre : un plan journalier, un plan pour la semaine, un pour le mois et un pour l'année. Demandez-vous : que puis-je faire chaque jour pour atteindre mon but ? puis chaque semaine, etc. Elaborez un calendrier avec les différents projets que vous mettez en place pour atteindre ce but et suivez-le, modifiez-le si besoin... Le chemin est tracé.

Nous sommes nombreux à devoir traverser beaucoup de souffrance avant de découvrir ce que notre cœur désire. Si vous vous engagez à modifier une partie de votre vie et que vous n'atteignez pas votre objectif,

regardez les engagements (les croyances) profonds que vous respectez à la place. Vous découvrirez peut-être que certains de vos désirs viennent de la tête et non du cœur, cherchez à aller au delà de ce que dit votre tête. Votre parole est très importante. Faites ce que vous dites. Si vous n'allez pas faire quelque chose, ne dites pas que vous allez le faire. Votre parole est votre possession la plus importante, traitez-la comme si c'était de l'or. Chaque fois que vous faites ce que vous avez dit que vous feriez, vous vous renforcez et vous renforcez l'univers sur le fait que l'on peut compter sur vous.

Chacun de nous est appelé à quelque chose de spécial, le découvrir est l'un des buts de notre vie. Vous avez quelque chose que personne d'autre n'a sur la planète. Cela peut-être de guérir les gens, d'enseigner, de mater, de découvrir un traitement contre le cancer... Cela peut être la façon dont vous interagissez avec les gens, une expression de créativité, élever des enfants... Peu importe de quoi il s'agit. Si vous vous engagez à le trouver et à le réaliser, cela remplira votre cœur et vous vous sentirez inspiré.

Je vous suggère de vous créer une devise personnelle. Ecrivez cinq à dix mots qui vous inspirent vraiment. Ensuite utilisez-les pour rédiger une devise pleine de puissance qui vous guidera et vous gardera sur le chemin de la réalisation de vos rêves.

Allez au-delà des limites que vous vous êtes imposé et engagez-vous à vivre votre vie avec amour. Demandez à l'univers son amour et son soutien. Demandez à Dieu de vous remplir de compassion et de force.

EXERCICE

Dans un état de relaxation, demandez la venue de votre Soi sacré. Autorisez cette image à devenir forte, vivifiante et lumineuse. Demandez à votre Soi sacré de vous apporter un message qui vous donnera toute la force et le courage pour vivre la vie de vos rêves.

Ce message ou la devise dont je parlais avant renforce votre pouvoir chaque jour. Comme il faut souvent du temps pour mettre en place de nouvelles façons de faire, je vous suggère de vous engager à répéter ce message chaque jour pendant 28 jours, quoi qu'il arrive.

Vous pouvez également utiliser la visualisation, vous projeter dans le futur, voir vos rêves accomplis.

Epilogue

Tout au long de ce livre, je vous ai guidés à travers un processus long et profond, pour que vous découvriez que vous êtes, au niveau de plus profond, « OK ». Nous avons appris à voir que non seulement nous possédons tous les traits de caractères que nous détestons le plus, mais aussi que tous ces traits de caractères ont des cadeaux pour nous. Ils sont là pour nous guider vers où notre cœur désire tellement aller, vers un endroit où vit la compassion.

Ne vous battez pas pour atteindre la perfection car c'est le désir de perfection qui nous a amenés à construire tant de murs à l'intérieur de nous-mêmes. Recherchez la complétude, recherchez à faire vivre la lumière et l'ombre, également. Juste parce que tout a un côté lumineux et un côté sombre, comme c'est vrai pour chaque personne. Etre humain, c'est être tout.

Nous avons tous tendance à voir les choses en noir et blanc. Mais il y a le bon et le mauvais, le noir et la lumière en toute chose.

Notre relation la plus importante est celle que nous entretenons avec nous-mêmes, avec notre être dans sa totalité, incluant notre ombre. C'est important de se rappeler que toutes les bonnes relations sont continues. Nous avons besoin de grandir continuellement et de surmonter les obstacles que nous rencontrons sur notre chemin. Nous avons uniquement besoin de rester dans la démarche de nous voir nous-mêmes tels que nous sommes, de nous aimer et d'ouvrir notre cœur. Appréciez votre divinité et vous apprécierez le cadeau de la vie. A ce stade, vous commencerez à vous immerger dans la merveilleuse expérience mystique d'être un humain.

COMPLEMENT : extraits du livre de Joël Ducatillon sur l'eau diamant

Savez-vous pourquoi il y a tant de problèmes dans le monde, depuis des milliers d'années ? C'est parce qu'on cherche à bien faire. Voilà : plus on voudra bien faire, plus on attirera du mal. Si on veut faire dix kilos de bien, on attire 10 kilos de mal. Si on veut en faire 20 kgs parce qu'on trouve que c'est encore trop mal, on obtiendra 10 kilos de mal supplémentaires. Et ce sera l'escalade jusqu'à ce que tout s'écroule. Maintenant, on arrive à l'écroulement de ce système. Il a encore dix ou douze ans pour crouler, on est en plein dedans.

Il y a une loi que j'ai constatée : on exprime toujours le contraire de ce qu'il y a au plus profond de nous. Si le côté + est exprimé, le côté - est imprimé dans le subconscient.

Ici on n'est plus dans le bien et le mal car le + et le - sont les deux fils de l'ampoule qui sont contigus et permettent à la lumière de passer pour éclairer. Si on supprime un de ces deux fils, il n'y a plus de lumière. C'est pour ça que même dans la maladie, si on la chasse, on empêche la guérison. Si on chasse la drogue, on l'alimente. Si on intervient dans un conflit, on l'alimente parce qu'on empêche l'harmonie, la copulation, la fusion entre le + et le -.

C'est une copulation à trois, pas à deux, c'est là le problème. En électricité, si on fait se toucher les fils + et -, le compteur saute : c'est la guerre, le conflit, la dispute. Si on les fait s'approcher et qu'ils se regardent, en Dieu, on crée le 3 et alors, la lumière passe et il y a guérison.

Les êtres humains expriment souvent le contraire de ce qu'il y a dans leur subconscient. L'important c'est de reconnaître que l'on a ça en nous.

L'intention du moment présent de ce schéma c'est de revenir vers Dieu. Supposons que vous avez un schéma de vol en vous et que ce schéma veut revenir vers Dieu mais ne sait pas comment faire. Qu'est-ce qui va se passer ? Il y a un voleur qui va venir cambrioler votre maison et ce voleur, attiré par votre mémoire, vous montre que cette mémoire veut revenir à Dieu.

Le fait de vous connaître de plus en plus complètement vous amène à connaître les autres de plus en plus complètement et par conséquent à les aimer encore plus. Ce qui fait que les autres vous aiment d'autant plus et en étant aimés encore plus, vous attirez à vous la joie, l'abondance, la sérénité, la liberté et la certitude que vous êtes souverains de votre vie et que vous avez la clé pour agir en toute puissance sur l'écran de votre vie, en changeant à l'intérieur sans jamais rien imposer ni rectifier à l'extérieur.