

# Ma rencontre avec Maa

***Par Aurelie Godet***

Un guide de transformation basé  
sur une rencontre et un voyage  
de conscience avec Sa Sainteté  
Sai Maa

## Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>REMERCIEMENTS.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>INTRODUCTION .....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>VERS UNE CARRIÈRE PROMETTEUSE DE ... MANAGER !.....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>DES TOURNANTS, DES IMPREVUS... ..</b>   | <b>15</b> |
| <b>UNE RENCONTRE MAGIQUE, RENCONTRE AVEC SAI MAA .....</b>   | <b>20</b> |
| <b>UN LONG CHEMIN COMMENCE ... ..</b>  | <b>49</b> |
| <b>LA FOI DANS LA FOI.....</b>   | <b>50</b> |
| <b>UN CÔTE MASCULIN ET UN CÔTÉ FEMININ À L'INTERIEUR DE NOUS .. ET<br/>OUI ! CELA S'APPELLE L'EQUILIBRE !.....</b> | <b>53</b> |
| <b>L'ESPACE DU CŒUR.....</b>   | <b>55</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>LA RESPIRATION ... CE CADEAU MAGIQUE QUI NOUS FAIT VIVRE !.....</b> | <b>59</b> |
| <b>LE TRAVAIL DE LUMIÈRE .....</b>                                     | <b>63</b> |
| <b>L'IMPORTANCE DU CORPS PHYSIQUE .....</b>                            | <b>67</b> |
| <b>L'EGO.....</b>  | <b>71</b> |
| <b>VOTRE LUMIÈRE.....</b>  | <b>74</b> |
| <b>UNE DES LOIS DE LA VIE LA PLUS MAGIQUE !.....</b>                   | <b>77</b> |
| <b>UNE PRESENCE PERMANENTE TOUJOURS AVEC VOUS.....</b>                 | <b>81</b> |
| <b>L'ILLUMINATION... LA FIN ...?.....</b>                              | <b>83</b> |

## **Remerciements**

Cet ebook ne serait pas né sans mon Maître Spirituel, Sa Sainteté Sai Maa Lakshmi Devi, de même que ma vie ne serait pas si complète et pleine. Je remets mon éternelle Gratitude à Sai Maa pour être ce cadeau, le plus précieux que je pouvais recevoir dans cette vie.

Je remercie également toutes les personnes dans mon existence, car elles ont contribué à qui je suis aujourd'hui.

Je me remercie moi-même d'avoir osé emprunter des sentiers inconnus.

Et merci à mon âme d'avoir dit « Oui » à cette expérience terrestre.

Et je remercie Ginette et Lise pour le temps précieux passé à la relecture de cet ebook.

## **Introduction**

On a tous une idée de ce à quoi ressemblera notre vie d'adulte quand nous sommes jeunes, la tête pleine de concepts, d'idées, de désirs et de croyances, même si nous savons qu'il y a aussi une part de mystère. Je croyais cela moi aussi .... Jusqu'à ce que tout change.

Cet ebook est écrit dans le but de partager une expérience de vie qui peut-être pourra inspirer d'autres personnes. À ces débuts des premières lignes de l'ebook, je me demande pourquoi je l'écris, mais résonne dans mon cœur mon âme qui me demande de le faire.

Voici donc le récit d'une transformation personnelle et des étapes de vie auxquelles je ne m'attendais pas. J'avais à ce moment une idée de ce qu'allait être ma vie et pourtant tout a tourné autrement et pour le meilleur. Cela avec des

erreurs, des dépassements, des réussites... mon âme avait bien tout prévu depuis longtemps à l'avance mais je n'allais le découvrir que bien plus tard.

Cet écrit prend la forme d'un mélange d'autobiographie et de guide de transformation personnelle, d'enseignements spirituels de vie pour vous aider où que vous soyez sur votre chemin. Ce guide permet d'abord des prises de conscience. La première étape de n'importe quel changement est de devenir conscient de ce qui est là. Un peu comme un observateur. Un observateur de soi-même et c'est fantastique car il n'y a personne d'autre que nous-même pour nous connaître vraiment à l'intérieur et savoir comment nous fonctionnons.

Je vous invite à avoir un journal et à prendre des notes, à écrire vos prises de conscience, à cheminer avec vous-même en écrivant.

Et je voudrais vous demander de ne pas être trop sévère avec vous-même ; c'est une erreur que beaucoup font sur un chemin de conscience et une erreur que j'ai commise envers moi-même trop longtemps. Vous êtes sur un chemin d'apprentissage alors autorisez-vous à expérimenter, découvrir, comprendre et continuer d'avancer. Vous savez, tel un enfant qui apprend à marcher et qui tombe des centaines de fois. Accompagnez-vous avec amour et bienveillance.

## **Vers une carrière prometteuse de ... manager !**

La voilà, la carrière que je pensais être la mienne ! Ce que j'étais certaine que j'allais devenir, ce que je me disais être la réalisation ultime dans ma vie. Je misais beaucoup sur ma carrière et je mettais un peu les autres sphères de côté.

Voilà comment les choses ont commencé :

Je me sentais un peu perdue quand j'étais petite, ce dont je me souviens c'est que rapidement je voulais viser plus grand que ce que je voyais autour de moi dans la famille, les amis et l'école. Je ne me retrouvais pas dans ce que je voyais se dérouler dans ma vie quotidienne, et je vivais une sorte de refus de fatalité que la vie était ce que je voyais (aujourd'hui je peux dire que c'est de la pauvreté de conscience dans

l'environnement qui était autour de moi) et que la vie a bien plus à offrir.

Je m'échappais beaucoup dans les dessins animés, et plus tard dans la musique Dance. Je rêvais déjà beaucoup et j'avais beaucoup d'imagination.

J'ai grandi dans un village avec des parents qui faisaient du mieux qu'ils pouvaient, comme la plus part des parents. J'aimais les fêtes d'anniversaire et y manger de la tarte aux abricots et j'aimais aller jouer dans le jardin et rêver que je refaisais le monde d'une certaine façon.

Mon frère et moi partageons des bons moments de jeux ensemble. Mes parents avaient leur job chacun, je me souviens que je ne les voyais pas très heureux quand ils rentraient du travail et qu'ils n'avaient pas l'air de s'être amusés. Là, j'ai

commencé à me dire que ce n'était pas possible que la vie soit juste cela, ce que je les voyais être, et vivre, que c'était « trop vide ».

Les années passèrent et quand j'ai eu 11 ans, ma mère a voulu divorcer de mon père. Tout un nouvel épisode de vie commençait pour moi, avec des expériences qui m'ont fait grandement comprendre ce que je ne voulais pas dans la vie.

Ma mère avait des problèmes d'alcool quand elle a divorcé de mon père, et je ne le savais pas. Elle a perdu son job car elle buvait sur son lieu de travail. Elle a rencontré un nouveau partenaire et ils ont commencé à passer tout leur temps dans les pubs à boire jusqu'à se saouler ... tous les soirs ... pendant plusieurs années.

Je vivais en alternance une semaine chez mon père et une semaine chez ma mère. Clairement, cela m'a marqué de voir ce que j'appelle la

déchéance de ma mère. Cette chute qui l'a menée bien bas.

Au plus je me rapprochais de la majorité, de mes 18 ans, au plus, inconsciemment, je refusais le modèle maternel et adoptais le modèle paternel. Mon père s'en sortait bien par rapport à ma mère à mes yeux et vivait ce que je nommais être une bonne vie stable. Je le prenais donc comme modèle et avançais dans la vie avec cela.

Je voulais faire comme lui et donc réussir professionnellement. Vous l'aurez peut-être deviné, et oui il était manager dans une grande entreprise belge !

Mon premier emploi était dans une banque. Je m'achetais des beaux tailleurs et je commençais à construire ma vie autour de cela. Je me souviens que j'étais fière. J'avais des petits contrats à l'époque et je passais de compagnie à

compagnie – bref j’ai eu l’impression de faire beaucoup en quelques années, sans vraiment me sentir satisfaite de ce que je faisais. J’ai travaillé dans de multiples domaines différents, et pourtant, il y avait comme un sentiment de vide à l’intérieur, quelque chose qui manquait. Je pensais que c’était parce que je n’avais pas de contrat fixe mais c’était évidemment plus profond que cela. Mon âme cherchait autre chose.

Avant d’en arriver à ce point, j’avais fait des études en cours du soir pour avoir un meilleur diplôme en pensant que c’était la solution pour avoir une meilleure vie. J’ai réalisé des années plus tard que mon père aussi avait fait des cours du soir en travaillant en même temps et que je vivais sa vie et ses aspirations. Ce qui a été flagrant pour moi, c’est quand je me suis rendue compte que j’étais entrée à l’université en cours

du soir et que j'avais étudié le même Master que lui au même âge. Mon père m'avait poussée à le faire et à suivre ses traces et j'avais accepté. Un vrai copier-coller. Et cela me servait à l'époque ! Il m'a transmis le meilleur qu'il pensait pouvoir me donner. Et puis j'ai réalisé, des années plus tard, que je ne vivais pas ma vie mais celle qu'il m'avait appris à vivre, avec ses rêves et ses critères de réussite. Il existe un adage qui dit « l'avis des autres n'est que la vie des autres ».

**Piste de réflexion : est-ce qu'il y a quelque chose dans votre vie que vous avez l'impression de répéter de votre père/mère ? Quelque chose que vous faites presque par réflexe mais qui n'est pas vraiment vous ? Et tentez de devenir conscient que peut-être cela vous convient et vous choisissiez de continuer ou peut-être ce**

**« copier-coller » ne vous convient plus  
aujourd'hui et vous souhaitez autre chose.**

Je commençais à tourner en rond, à trouver que les choses se répétaient, les échecs étaient toujours du même type et je me sentais impuissante face à tout cela. Je détaillerai cela dans le chapitre prochain mais en bref, je me rendais compte que mon idée d'être manager pour vivre une vie épanouie ne marchait pas !

**Piste de réflexion : avez-vous l'impression de  
tourner en rond dans un domaine de votre vie ?  
Peut-être votre carrière, votre relation intime,  
vos relations, votre situation financière ?  
Toujours les mêmes types de situations qui se  
répètent ?**

## **Des tournants, des imprévus...**

Des tournants, des imprévus, des murs, des doutes, des échecs.. là c'était sûr, plus rien ne marchait et il fallait que quelque chose change. Je ne comprenais plus ce qui se passait...et la Vie (et mon âme) me guidait vers autre chose...

Je me retrouvais avec des problèmes de santé et un peu perdue. J'avais l'impression d'être « en panne ».

À la suite d'une recommandation bienveillante d'une personne de mon entourage, je suis allée consulter une puis des thérapeutes pour régler ces souffrances physiques. Et ces rencontres ont été une vraie première ouverture pour moi vers un monde que je ne connaissais pas : Le bien-être ! Un début de conscience ... Me voilà au bout de quelques temps, à découvrir et à accepter que je suis moi-même la source de tous mes maux

physiques et situationnels ainsi que interpersonnels. Ma conscience s'ouvrait à moi-même, je comprenais petit à petit que tous les 'problèmes 'dans ma vie n'étaient que le reflet de déséquilibres intérieurs. Tout ce monde intérieur composé de croyances, de pensées et d'émotions. C'était là que tous mes maux commençaient. Alors la première chose à faire a été de tourner mon regard vers l'intérieur et de commencer à devenir consciente, d'observer. Cela s'appelle l'introspection.

**Piste de réflexion : mettez une sonnerie sur votre téléphone mobile toutes les heures de la journée si vous pouvez le faire, arrêtez-vous un moment et devenez conscient : quelles émotions ressentez-vous dans ce moment ?**  
**Notez.**

**Quelles pensées avez-vous ? Notez. Il n'est pas question de juger quoi de ce soit mais de devenir conscient de ce qui est présent.**

**En moyenne un être humain ressent toujours les mêmes 3 à 6 émotions toute sa vie et tourne tout le temps là-dedans. Souvent ce sont des émotions de basses fréquences qui ne nous portent pas vers le haut. Et le meilleur moyen de les changer c'est de savoir ce qui est là.**

**C'est pareil pour les pensées, nous avons plus de 60.000 pensées par jour et je vous mets au défi de faire une liste de ces 60.000 pensées à la fin de votre journée. Impossible, n'est-ce pas ? Sachez que ces pensées et émotions qui sont en vous dirigent votre vie bien plus que ce que vous ne pouvez l'imaginer. Voilà l'importance de notre monde intérieur. Alors observez, notez, rendez tout cela conscient.**

Je me souviens que ce n'était pas facile pour moi au début de faire ce travail, je n'avais pas l'habitude de cela et ces thérapeutes et coachs ont été d'une grande aide pour moi. Le chemin de connaissance de soi est un long chemin qui requiert patience et acceptation. Ce n'est pas quelque chose que nous réalisons en 6 mois et que nous pouvons ensuite mettre au placard. Cela devient même plaisant de se connaître, s'accepter et se transformer ... Si si je vous assure !

Je voudrais ici apporter une précision qui pour moi est capitale, "changement" et "transformation" ne sont pas la même chose. Prenons l'exemple d'un appartement. Changer serait repeindre un mur dans une couleur différente que celle d'origine. Transformer serait

casser les murs et tout reconstruire comme vous le souhaitez. Je vous propose dans cet ouvrage de viser la transformation. Visez le plus haut. Votre âme n'est pas ici pour faire du « demi-chemin ». Voyez ce qui ne vous convient plus dans votre vie et lancez-vous comme défi de le transformer. Même si vous ne savez pas comment au début, les réponses viendront.

## **Une rencontre Magique, rencontre avec Sai Maa**

C'était lors d'une séance chez un de mes thérapeutes. Je suis d'abord arrivée dans la salle d'attente et s'y trouvait un meuble avec des tas de dépliant de différentes conférences et ateliers. L'un d'entre eux a attiré mon regard. Il y avait sur celui-ci une photo d'une dame magnifique avec des cheveux noirs et une robe sublime couleur bleu nuit. J'adore le bleu intense et je m'y suis sentie attirée comme à un aimant. C'était bien évidemment mon âme qui me guidait. J'ai regardé le dépliant/prospectus et j'ai vu qu'elle donnait une conférence bientôt et pas trop loin d'où je vivais. Je ne savais pas pourquoi ni qui était cette dame mais je ressentais une très forte attraction d'aller à cette conférence. Un peu plus tard quand je suis entrée dans la salle avec mon thérapeute, il remarquait que j'avais le

dépliant entre les mains et m'expliquait que la couleur bleu est la couleur de la mère divine. C'était la première fois que j'entendais ce terme, Mère Divine, et je ne comprenais pas vraiment. Définitivement quelque chose me poussait à aller voir cette dame qui se nomme Sai Maa Lakshmi Devi. Je me suis inscrite à la conférence. Je suis arrivée la première sur les lieux, j'ai été accueillie et je me suis installée dans la salle, à un endroit qui était réservé pour les jeunes. J'avais une des meilleures places et j'étais contente !

La salle se remplit au fur et à mesure que les gens arrivaient. Et plusieurs minutes plus tard, arrive cette dame, appelée Sai Maa, Maa pour les intimes... et j'avoue qu'aujourd'hui je ne me souviens de presque rien, elle parlait de la vie, répondait aux multiples questions des gens dans la salle. Je peux dire que j'aimais son style, son

authenticité et j'avais envie d'en savoir plus sur un programme qu'elle donnait appelé 'Guérison profonde'. Je ne savais pas grand-chose de ce programme, je ne comprenais pas grand-chose aux termes employés dans son descriptif, mais je savais que je devais y être. Je commençais parallèlement à aller chaque semaine à un groupe de méditation donné par des personnes qui suivaient les enseignements de cette Dame Magique, et j'apprenais beaucoup. J'apprenais à méditer, à chanter (pratiquer le chant sacré) et je découvrais des personnes avec une vision de la vie qui était plus large que ce que j'avais expérimenté jusque-là.

A ce moment-là, j'avais un job dans une école et les congés scolaires ne concordaient pas avec les dates de ce séminaire d'une semaine de Sai Maa. Je laissais donc un peu tomber l'idée d'y participer. Peu après, mon chef est venu dans

mon bureau et m'a donné la feuille des congés pour cette nouvelle année qui commençait, je regardais à tout hasard et voyais que les cases 'rouges' (il aimait cela mettre les jours de congés en rouge sur le calendrier) pour les congés de Carnaval tombaient exceptionnellement aux mêmes dates que celles du programme. J'y regardais à deux fois. J'ai pris ça pour un signe et je me suis inscrite de suite.

La magie de ce programme était au-delà de ce que je pouvais concevoir et au dernier jour, cette dame m'invite à voyager avec elle aux USA et à participer à d'autres programmes. C'est ainsi qu'a commencé mon chemin avec Sai Maa. Chemin de transformation que mon âme avait choisi avant même que je naisse.

Ce premier programme dont je vous parle avait pour but de déraciner les douleurs et peurs qui étaient là ancrés depuis très longtemps. Vous savez ces schémas répétitifs qui font que les mêmes choses se produisent encore et encore dans la vie sans que l'on ne comprenne pourquoi ; on sait juste que malgré nous et nos efforts cela revient encore et encore, un peu comme s'il était impossible de les changer. Une fois que ces déracinements sont faits, une liberté indescriptible est présente et plus rien n'est pareil. Nous ne pouvons plus être le même ou la même personne.

**Piste de réflexion : avez-vous déjà remarqué dans votre vie des schémas répétitifs ? Des situations avec des personnes, des situations sur votre lieu de travail, avec des voisins, avec votre partenaire, avec vos enfants ou parents ; frères**

**et sœurs... ? Souvenez-vous, la première étape pour transformer quelque chose, c'est la conscience. Que se passe-t-il dans ma vie et donc en moi ?**

Ma conscience s'ouvre, je deviens plus consciente....

Dès que le « caca » est déraciné (comme le dit Sai Maa), il reste les feuilles. Les feuilles sont apparentées à des schémas, à des habitudes. Mais la beauté de la chose est que puisque la racine de la souffrance est partie, la feuille ne tient plus et c'est beaucoup plus facile de s'en débarrasser et de changer nos habitudes les plus profondes, héritées de notre passé et/ou lignée familiale.

Prenons une habitude telle que critiquer, se critiquer et critiquer les autres. Une fois que la

racine de cette énergie de critique est enlevée, il reste juste l'habitude de le faire que nous avons disons pratiquée pendant des années et peut-être héritée d'une personne de notre famille. Il s'agit ici de devenir conscient et de choisir de fonctionner différemment. Evidemment, cela prend de la pratique, pour ancrer cette nouvelle habitude. Mettons que par exemple, au lieu de la critique, on déciderait de voir la beauté en l'autre. Et pour devenir un peu plus concret ; d'admirer une belle qualité chez chaque personne que nous rencontrons. Cela demande de la concentration, de la volonté et de la conscience pour, dès que l'on voit la critique revenir, devenir conscient et hop mettre notre attention sur une belle qualité que l'on voit au lieu de donner notre pouvoir à ce que nous ne voulons plus créer dans notre vie. Pourtant dès que l'on commence à expérimenter ces

changements et ces autres espaces intérieurs, il y a comme une sorte de grand sentiment de liberté et de puissance. Ce sentiment de liberté et de puissance, c'est votre vrai vous, votre grandeur, votre Soi véritable.

Je suis repartie après ce programme dans mon chez moi, mon quotidien, avec mon job et mon chat qui m'attendait.

Quelques jours plus tard, un soir, alors que j'étais à un cours de danse, mon appartement a pris feu, sinistre total ; j'ai été obligée d'aller dormir avec mon chat chez des amis chez qui j'avais pris l'habitude de faire les méditations chaque semaine. On dirait que, d'une certaine façon, il fallait que cela se passe pour tourner une grande et vieille page et en ouvrir une autre qui me permettait de commencer un nouveau chapitre en entier.

En même temps que je recommençais en quelque sorte une nouvelle vie, j'assistais le plus souvent possible aux conférences et ateliers de cette dame et j'enchaînais voyages aux USA, au Québec. Plusieurs de ces programmes avaient aussi lieu à Bruxelles, en Belgique. Je réalisais de plus en plus que cette dame est dotée d'un grand pouvoir, et je me sentais de plus en plus attirée à voyager avec elle. C'est ça l'énergie d'un Maître Spirituel, cette pure énergie d'Amour, et la Source de Vie elle-même.

Je prenais peu à peu conscience que le monde dans lequel je vivais n'était que la réflexion de ce qui se passait en moi au niveau croyances, pensées et émotions. Le monde dans lequel nous vivons est aussi appelé « La Maya », ce qui signifie l'illusion ; rien n'est réel et tout n'est qu'un miroir. Il s'agit d'une sorte de grande aire de jeu dans laquelle nous venons jouer en tant

qu'âme. Nous sommes des êtres spirituels faisant une expérience humaine et non l'inverse. Le seul réel est l'immuable, ce qui ne change jamais, et seule notre essence ne change jamais. Le reste, toutes nos expériences de vie, ne durent pas et sont éphémères.

Nous attirons à nous chaque évènement et chaque circonstance que nous vivons, rien ne se passe par hasard. Et les personnes que nous pointons du doigt en disant qu'il ou elle 'nous blessent', ne nous blessent pas vraiment en fait ; ces personnes viennent appuyer sur nos douleurs, et c'est merveilleux car cela nous permet de devenir conscient de nous-même. À condition d'accepter cette réalité.

Dès que j'ai eu compris cela, la vie est devenue un jeu du « dedans - dehors » dans lequel l'extérieur me permet de me connaître à

l'intérieur et la maîtrise de l'intérieur me permet de transformer mon monde extérieur. C'est un aller-retour constant : « dedans puis dehors, dehors puis dedans ». Cela permet aussi d'éviter de prendre les choses personnellement, et ce dernier point permet de se sentir plus libre à l'intérieur. J'aime appeler ce jeu le « dedans puis dehors, dehors puis dedans ».

Je vais vous donner un exemple d'une situation qui m'est arrivée au travail et qui illustre bien ce que je mentionne :

Je suis au travail, près de la porte d'entrée et un collègue arrive. Pour une raison ou une autre il me dit à peine bonjour en me regardant du coin de l'œil. Cela n'est pas dans ses habitudes. Et quelques secondes plus tard je ressens un mélange de frustration et de tristesse et même

de la colère parce que je ne me suis pas sentie considérée.

Décortiquons l'exemple :

Les faits : je suis près de la porte d'entrée au bureau, mon collègue arrive et il me regarde du coin de l'œil et me dit 'bonjour 'd'une manière très vague ou qui n'est pas celle de d'habitude.

Tout le reste n'est qu'interprétation de ma part :

Je me raconte dans mon mental que cela est différent de d'habitude et je le prends de manière personnelle. Je me sens frustrée, triste ou en colère avec des pensées qui s'associent à ces émotions telles que : « je ne me sens pas considérée ». Tout ceci n'est qu'une histoire que je me raconte et rien d'autre. Et cette émotion que je ressens, prenons la tristesse, elle m'appartient à moi, ce n'est pas mon collègue qui

me la donne, ce n'est pas non plus sa faute si je la ressens. Si cette émotion de tristesse n'avait pas été là en moi avant cet événement, je n'aurais pas pu la ressentir sur le moment. Donc d'une certaine façon cette personne me rend service en appuyant sur le bouton « tristesse » qui est en moi. Et là, j'ai une grande opportunité de grandir en transformant cette tristesse qui sort de moi. C'est cela la clef de la libération pour moi, c'est d'être responsable de ce que je ressens ; la plupart des humains sur cette planète sont dans l'accusation, accuser l'autre de nous faire nous sentir de telle ou telle façon. Non. Et nous pouvons même avoir de la gratitude pour l'autre quand cela se passe. La vie nous montre par l'intermédiaire d'un collègue ou un voisin ou autre, où nous en sommes dans notre travail personnel. C'est un vrai cadeau ! Et grâce à ce cadeau nous pouvons devenir conscient et

évoluer. Pour moi la plus grande école c'est la vie ; l'école de la vie nous fait grandir. Les leçons sont précieuses et au plus vite on les comprend au plus vite nous avançons et grandissons, et tout devient plus léger.

**Piste de réflexion : devenez conscient d'une situation dans votre vie où vous accusez une autre personne de ce que vous ressentez. Ecrivez sur papier. Quels sont les faits ? Quelle est la partie de vos interprétations ? Ce sont deux choses très différentes. Identifiez au moins une émotion en vous par rapport à cette situation. Prenez vraiment conscience que ce qui est en vous est en vous et que ce que vous ressentez est votre responsabilité.**

Il me semble important ici d'introduire les notions du pardon, car pendant un exercice

comme celui-ci, des émotions enfouies depuis longtemps peuvent refaire surface.

Le travail du pardon se divise en 3 parties.

Avec cette perspective que tout n'est qu'une réflexion de nous-même, il y a comme une sorte de perspective en 3D qui s'applique ici.

Alors voici ces 3 points :

1. Demander pardon à l'autre

C'est essentiel car le pardon détend. Oui le pardon détend le corps d'abord. Quand nous pardonnons nous relâchons un énorme poids et nous sommes plus libres. Avez-vous déjà entendu cet adage qui dit que nous sommes notre propre enfer ou paradis suivant ce à quoi nous nous accrochons tout le temps ; si nous passons nos journées à être dans le ressentiment, cela est

certain que l'on ne va pas se sentir très bien, ni très en forme à la fin de la journée. Cela épuise même.

Nous pouvons demander pardon à l'autre face à face, ou en appelant cette personne ou nous pouvons le faire silencieusement de notre côté sans que l'autre ne le sache. Et ce qui va se passer c'est que l'âme entend, l'âme de l'autre va entendre la demande de pardon et la guérison va se faire car pardonner c'est de l'amour et l'amour est l'énergie la plus élevée pour guérir les noirceurs. Donc demandez pardon, imaginez la personne en face de vous, osez, osez demander Pardon.

Pardoner l'autre :

Ici aussi ce processus peut se faire en face si la personne est ouverte à ce travail ou seul en

imaginant simplement l'autre en face de vous. Pardonnez l'autre de ce que l'autre vous a fait (de ce dont vous accusez l'autre ?). Déposez ces pierres que vous portez dans votre sac à dos et qui pèsent si lourdement sur vous. Pardonner l'autre c'est vous permettre de retourner vers le bonheur, le bonheur de choisir de ne plus ressasser le passé et oser aller vers quelque chose de plus lumineux pour vous-même d'abord. L'autre personne en face ne sait peut-être même pas qu'elle vous a fait du mal, alors pardonnons, et laissons toute cette lourdeur en arrière.

De plus, puisque nous attirons à nous ce que nous faisons aux autres, quand nous pardonnons, nous serons aussi pardonnés dans une autre situation, avec d'autres personnes... oui pardonnés !

Se demander pardon :

La partie sans doute la plus importante...se pardonner. Se pardonner c'est avoir de la compassion pour nous-même et nous permettre de nous aimer nous-même.

Quand nous nous pardonnons, nous pouvons dire : « j'étais dans l'ignorance quand j'ai fait ceci ou cela, je me pardonne ». En effet, à partir de l'ignorance, on ne se rend pas toujours compte quand on blesse quelqu'un d'autre, souvent on ne le sait même pas. Dès lors c'est important de se pardonner et de ne pas se rajouter sur nous-même des couches de culpabilité et de regret que nous devons de toutes façons dissoudre plus tard.

**Piste de réflexion : ici, je vous invite aussi à vous observer, quand vous savez que vous avez fait une erreur, combien de fois vous sentez-vous coupable ensuite ? Combien de fois vous surprenez-vous à être dans cette énergie de culpabilité ? Prenez un (précieux) moment pour pratiquer ces 3 aspects du pardon et observez comment vous vous sentez après cela. Et pardonnez toutes les situations et toutes les personnes de votre passé auxquelles vous vous accrochez encore.**

Mon expérience du chemin du pardon a été assez difficile au début car j'avais du mal à me pardonner certaines choses et aussi pardonner les autres. Puis, plus le temps passait, plus je me rendais compte à quel point je me rendais service quand je pardonnais. Le travail personnel c'est une attention et une conscience de chaque

instant de ce qui se passe en soi et dans son propre monde et l'aspect du pardon est tout cela selon moi.

Il peut-être fréquent quand on fait le travail du pardon, que de fortes émotions ressortent, telles que la colère, la rage, la tristesse, la frustration et tant d'autres. Dans ce cas, ne vous y attardez pas trop, ne renforcez pas ces énergies en mettant votre attention dessus. Accueillez-les dans votre cœur avec bienveillance et sans vous juger, peu importe ce qu'elles sont. Dans mon cas, l'émotion que je ressentais quand je commençais à faire ce travail du pardon, c'était la colère. Et je faisais quelque chose qui ne me servait pas : je jugeais cette émotion en ayant honte de moi (et hop une couche émotionnelle en plus !), je croyais que je ne devais pas ressentir cela sur un chemin de transformation personnelle, que cela n'était pas correct. S'il vous plaît, ne vous faites

pas subir cela et accueillez, peu importe ce qui monte. Une clef fondamentale encore aujourd'hui dans mon chemin de conscience profonde c'est accueillir, accueillir et accueillir encore tout ce qui sort comme émotions, pensées, croyances, énergies. Toutes ne sortent qu'avec un seul but ! Celui d'être enfin accueillies, reconnues et acceptées. Cette énergie qui monte et que vous ressentez ne définit en rien qui vous êtes, elle se transforme. L'erreur est de s'identifier à ce qu'on ressent en croyant que nous sommes ceci ou cela. Dans ce cas, prenez une respiration, devenez conscient et accueillez cette émotion, croyance, pensée etc. Ne donnez pas votre pouvoir au passé. Libérez-vous.

Et donc me voilà, chez mes amis après l'incendie à découvrir qu'il est possible de vivre autrement. Leur mode vie n'avait rien à voir avec le mien, et

je me trouvais face à de nouvelles expériences  
initiatives, en voici un exemple :

Un soir, nous nous sommes retrouvés tous à table pour le repas du soir, et on m'a servi généreusement une belle assiette d'un plat végétarien. Je connaissais à peu près tout ce qu'il y avait dans mon assiette, sauf quelque chose de vert. Je devais avoir une tête interrogatrice à regarder ce légume car on me dit que c'est un brocoli. Je pense que je n'avais jamais goûté à cela. Je me sentais gênée. J'ai appris ce soir-là et je suis allée dans des sentiers inexplorés. Je n'ai pas grandi avec des parents qui passaient du temps à la cuisine, c'était toujours un peu les mêmes plats, les mêmes habitudes et très peu de légumes ! Ceci fut un bel exemple pour moi aussi, de ne pas me juger et de m'accueillir avec bienveillance.

Pourquoi est-ce que je parle d'expériences initiatrices ? Car quand on change d'environnement, on se retrouve soi-même face à des nouvelles situations et nos façons habituelles de fonctionner ne fonctionnent plus ; nous nous sentons chamboulés de l'intérieur. Nous sommes obligés d'une certaine façon de repenser les choses, de nous repenser et de nous adapter, ce qui provoque une sortie de notre zone de confort.

**Piste de réflexion : identifiez une expérience initiatique que vous avez eue dans votre vie. Peut-être avez vous déménagé dans une nouvelle ville, ou un autre pays, etc.. Mettez votre expérience sur papier et soyez le plus précis possible dans votre description. Remarquez, notez les situations particulières qui vous ont demandé de sortir de vos habitudes comme mon exemple avec le brocoli.**

J'ai aujourd'hui beaucoup de gratitude envers toutes ces situations qui ont eu lieu dans ma vie car sans elles je ne serais pas qui je suis à l'heure actuelle, ni occupée à écrire ces lignes. Parfois, ou souvent, on considère ce qui nous arrive de non plaisant comme quelque chose de négatif, comme quelque chose qui n'aurait pu dû arriver. Pourtant si je regarde rétrospectivement, toutes ces choses qui se sont passées, sont la richesse de ma vie et de mon être d'aujourd'hui. Je le rappelle, pour moi la plus grande école c'est la vie. Et tant que les leçons ne sont pas apprises, elles se répètent ; voilà pourquoi nous avons l'impression de revivre les mêmes types de situations parfois, nous ne les avons pas comprises et donc ... répétition ! Merci la Vie !

L'importance de la gratitude... cette attitude de Grâce ...

Le sentiment de la gratitude est de très haute fréquence et permet de rapidement changer comment on se sent. Chaque fois que j'ai utilisé la gratitude pour changer l'état dans lequel j'étais, ça a fonctionné magnifiquement. Faites l'essai ... quand vous vous ne sentez pas au top comme on dit, changez aussi vite que possible en utilisant la gratitude... gratitude pour des choses aussi simples que de respirer de l'air frais, gratitude d'avoir à manger et à boire chaque jour. Avoir de la gratitude pour toutes ces choses qu'on prend pour acquises nous rend humble devant la vie et permet de nous sentir très riche de choses simples, et notre vibration intérieure change rapidement. Vous l'avez déjà peut-être entendu, avoir de la gratitude pour toutes ces bonnes choses que nous avons c'est dire « oui à

la vie » pour en avoir encore davantage.

Remercier c'est s'ouvrir et permettre à la Vie de déverser davantage en nous.

En fait, j'ai appris qu'avoir de la gratitude pour tout ce qui est mis sur ma route, le bon et le mauvais ça m'apporte beaucoup et je me sens très privilégiée tout d'un coup. Il est important d'avoir encore plus de gratitude pour tous nos obstacles, difficultés car c'est là que nous grandissons et évoluons, gratitude aux personnes, aux situations, aux évènements de la vie qui nous challengent et nous obligent à nous remettre en question. La vie est ainsi bien faite !

Nous attirons à nous ce que nous émettons, cela s'appelle la loi de résonance. Si une personne vibre bas (tristesse, colère, frustrations etc.. – la liste est longue), cette personne attirera à elle des fréquences similaires. Cela dit, j'aimerais

apporter une perspective supplémentaire à ceci : dans mon expérience, devenir consciente de ce que j'attirais à moi comme outil pour apprendre à me connaître et à connaître ma vibration a été très précieux. Vivre cette loi pour changer les choses en moi afin de ne plus les attirer a été très responsabilisant et formateur. Cela m'a aussi apporté beaucoup d'humilité de prendre la responsabilité de tout ce que j'attire à moi. J'en reviens au jeu du « dedans-dehors ». Je vous invite à réfléchir à cela, à devenir l'observateur de comment cette loi s'applique à votre vie. N'oubliez pas, la conscience est la clef. Quand vous devenez conscient, vous pouvez tout transformer. Mais si cela n'est pas conscient, conscientisé, et bien comment voulez-vous changer quoi de ce soit ? Et devenir conscient nous permet en fait de nous rendre compte de ce qui nous convient ou pas, suis-je satisfait de cette

situation dans ma vie ? Ensuite, vient la notion du choix, et le passage à l'action suite à ce choix, crée la transformation.

Vous remarquerez ou avez déjà peut-être remarqué que tant que quelque chose n'est pas conscientisé dans notre vie, nous tournons un peu toujours dans le même sens. Et lorsqu'on a marre de ces choses qui se répètent – comme un disque rayé – marre d'entendre toujours la même chanson, de vivre toujours les mêmes types de situations avec les mêmes types de gens, aux mêmes moments et dans des endroits quasi similaires et bien on commence à se poser les bonnes questions. C'est souvent la souffrance qui nous fait changer ! Ou plutôt c'est grâce à elle car sinon nous pourrions tourner dans ces mêmes choses pour le reste de notre vie. Alors gratitude à la souffrance et ce qu'elle ouvre dans nos vies. En fait, adopter le point de vue que ces

défis sont plutôt des bénédictions sur notre chemin est précieux pour se transformer rapidement.

## **Un long chemin commence ...**

Ce que j'ai appris avec les ateliers de Maa, c'est que l'éveil est un long escalier et qu'une fois que l'éveil est réalisé, l'escalier suivant est l'illumination (illuminer notre conscience et notre corps) et c'est un autre immense escalier à gravir. Je voudrais expliquer/clarifier le concept de l'illumination. J'ai démystifié ce terme quand j'ai compris que l'illumination c'est illuminer, mettre de la lumière partout, la lumière qui est faite de très hautes fréquences, donc mettre des hautes fréquences sur les zones sombres en nous. Lorsque l'on dissout les basses fréquences grâce aux fréquences plus élevées, il ne reste plus que la lumière ! Et voilà selon moi comment rendre accessible ce concept de l'illumination. Devenir cette lumière.

## **La Foi dans la Foi**

Ingrédient important pour continuer une longue route sans se décourager. Peut-être avez-vous déjà entendu cette expression et peut-être que non. L'humain a tendance à mettre sa Foi dans les doutes, c'est-à-dire à donner beaucoup de pouvoir aux doutes et de penser sa vie et de prendre actions à partir de ceux-ci. Mettre la Foi dans la Foi, c'est oser. Oser ses valeurs et agir en fonction de cela, oser prendre des risques et croire que cela va bien se passer. C'est aussi avoir la Foi dans nos capacités et dans l'invisible, le quantique ; c'est-à-dire tout ce monde d'énergie que nous ne voyons pas à l'œil nu mais savoir que tous les possibles sont là quelque part. C'est la célèbre phrase de Martin Luther King : Avoir la foi, c'est monter la première marche même quand on ne voit pas tout l'escalier. C'est avoir

peur mais le faire quand même. La Foi c'est en même temps s'abandonner à ce qui est plus grand que nous, à notre âme et se lancer.

J'aime me répéter cette phrase : « Je suis l'incarnation de la Foi ». Et dès la première répétition, je sens cette foi me traverser de haut en bas et de bas en haut, et je suis cela... un espace sans tache de doutes, ni autre résistance. Faites l'essai ! Je serais curieuse de connaître votre expérience !

**Piste de réflexion : alors, je suis sûre et certaine que même si vous n'en avez pas vraiment conscience, vous avez déjà fait des sauts de foi. Là, je vous invite à prendre un instant et regarder dans toute votre vie ces moments où vous avez osé. Où vous avez dit « oui j'y vais » et vous saviez que tout irait bien, même s'il y avait des peurs et des doutes. Et vous l'avez fait !**

**Notez ces moments dans votre cahier ; ces moments, ce sont vos victoires. Elles vous aident à faire grandir la Foi en vous et votre propre confiance aussi. Vous pouvez aussi répéter cette phrase en mettant votre main sur votre cœur : « Je suis l'incarnation de la Foi », 3 fois de suite, plusieurs fois dans votre journée et voyez où cela vous mène.**

## **Un côté masculin et un côté féminin à l'intérieur de nous .. et oui ! cela s'appelle l'équilibre !**

Toute femme et tout homme a en lui, et ce sans exception, un côté masculin et un côté féminin. Et ces deux aspects en nous devraient se vivre comme une danse harmonieuse, dans laquelle les deux sont accueillis, honorés et respectés. Le côté masculin représente toute une structure pour notre vie, tant dis que le féminin représente toute une émotivité pour notre vie. Ces deux côtés sont précieux, et aucun n'est plus important que l'autre.

**Asseyez-vous les yeux fermés et les mains posées sur vos genoux, la colonne bien droite. Et de façon imagée, accueillez votre masculin sacré qui se trouve sur tout le côté droit de votre**

**corps et accueillez votre féminin sacré qui se trouve dans tout votre côté gauche.**

Quand nous vivons cette harmonie intérieure, tout se trouve d'avantage équilibré dans notre vie. C'est la paix intérieure et un sentiment de grande complétude. C'est vivre l'Unité et non plus la dualité.

## **L'espace du cœur**

Il existe un champ électro-magnétique du cœur physique et il est tellement puissant ; il est même beaucoup plus puissant que celui de votre cerveau. Des observations scientifiques démontrent également que le cœur a son intelligence propre, sa prise de décision propre qui ne dépend pas du cerveau et donc pas de l'intellect. Un système entier, à part.

On retrouve également le chakra du cœur. Il fait partie de notre structure énergétique. Votre cœur est composé de deux chambres séparées par une membrane : d'une part l'amour divin et de l'autre l'amour humain. Au plus vous êtes dans l'espace de votre cœur et vous vous permettez d'accueillir toutes les énergies de basses fréquences en vous, dans votre cœur divin, au plus cette membrane se dissout et

viendra un moment où l'amour divin prendra le dessus sur l'amour humain et ses blessures. L'amour humain qui est encore conditionnel et contient nos blessures du passé. Il est limité. L'amour divin est sans aucune condition, il est pur état de grâce. Il est plein de Lumière et cette Lumière prendra soin de vous.

N'importe quelle énergie dite négative en vous, vous pouvez l'accueillir avec grâce dans votre cœur et cette énergie se dissoudra dans cet espace sacré. L'énergie du cœur est de très haute fréquence, et automatiquement les basses fréquences se dissolvent dans les hautes fréquences.

J'aime beaucoup cette phrase de Sai Maa : « pensez avec votre cœur et aimez avec votre mental » et de ma propre expérience, votre vie entière peut changer en vivant à partir de cet

espace. C'est une transformation totale d'espace à partir duquel vivre sa vie, vivre ses relations, vivre sa carrière, penser sa relation au monde et aussi à soi ! Je me suis tellement aimée quand je me suis envisagée avec cette phrase et j'ai guéri beaucoup de mes relations où il y avait du jugement et du ressentiment.

**Piste de réflexion : je vous invite à choisir une question qui est présente pour vous actuellement dans votre vie, et à aller ensuite dans l'espace de votre cœur. Et posez la question à votre cœur, écoutez la réponse, prenez le temps. Le cœur EST, alors écouté cet Etre.**

**Dès que vous avez la réponse, allez ensuite dans votre mental (intellect) et posez la même question, écoutez la réponse.**

Très souvent la réponse du mental et du cœur seront différentes, à moins que votre mental soit dans cet état de lumière accomplie et de pur amour de la source.

Et vous savez quoi ? Le cœur ne se trompe jamais !

Ensuite le choix vous appartient d'écouter votre cœur ou votre tête.

## **La respiration ... ce cadeau magique qui nous fait vivre !**

Qui fait vivre notre corps.

Sans respiration, vous ne seriez pas là...

Et il n'est pas nécessaire que vous y pensiez pour pouvoir respirer, c'est automatique. Imaginez, c'est l'inspiration qui anime votre corps et le rend en vie et c'est l'expiration qui sera votre dernier mouvement. La vie et la mort, une danse parfaite. Il n'y a pas d'inspire sans expire.

L'expiration sera votre dernier mouvement.

Quand vous vous ouvrez et inspirez et expirez pleinement, vous nourrissez tout votre corps et vos cellules et vous activez les circuits énergétiques de tout le corps.

L'espace entre l'inspire et l'expire et l'espace entre l'expire et l'inspire sont des espaces de

l'expérience de l'illumination. Ce sont des espaces où ni futur ni passé ne sont là et où c'est la Présence qui domine, la Présence de votre Être sacré.

**Essayez ceci :**

**Cela s'appelle la respiration à 4 temps :**

**Inspirez tranquillement et au bout de l'inspire retenez votre souffle 2 ou 3 secondes. Ensuite expirez et à la fin de cette expiration, retenez de nouveau votre souffle pour 2 à 3 secondes et continuez ainsi de suite, répétez ce cycle 4 ou 5 fois puis restez immobile et observez. Observez ce qui se passe en vous.**

Cette respiration est une respiration qui permet de casser les schémas (pensées et émotions) que

vous êtes en train d'expérimenter en vous sur le moment. Il est très profitable de l'utiliser quand vous êtes défié par des émotions et/ou des pensées. Cette respiration fait l'effet d'éponger votre cerveau de ses patterns comme un torchon trempé d'eau que l'on tord. Et pour obtenir ce résultat fabuleux, il suffit juste de répéter cette respiration à 4 temps 4 à 5 fois de suite et plus longtemps si vous le désirez. Ce que j'apprécie beaucoup, et c'est dans cet aspect que cela m'a été le plus utile, c'est que vous pouvez utiliser cette respiration où que vous soyez sans besoin de rien d'autre que votre conscience pour respirer. C'est magique car votre respiration est toujours avec vous, n'est-ce pas ?

Personnellement, cette respiration m'a servie bien des fois. À de multiples reprises, lorsque je me suis sentie envahie par des pensées et des

émotions, cette respiration m'a permis de me réaligner et de me sentir maître de ce qui se passait en moi, au lieu de subir des émotions et des pensées. Et comme l'extérieur n'est que le reflet de l'intérieur, toute l'agitation extérieure s'est calmée également, et tout est devenu beaucoup plus plaisant.

**Je vous invite à faire cet exercice et à observer comment vous vous sentez ensuite. Inspirez pendant 3 secondes, faites une pause de 3 secondes et expirez pendant 3 secondes avec une pause de 3 secondes à la fin de l'expiration, et recommencez. Prenez des notes.**

## **Le travail de Lumière**

Ici, nous entrons dans une partie plus ésotérique du travail sur soi.

Nous sommes des êtres fait d'énergie. Nous avons un corps physique dans lequel nous retrouvons des centres énergétiques (les chakras) et tout autour du corps se trouvent des corps énergétiques. Dans l'ordre en commençant avec celui le plus proche du corps physique : le corps éthérique, émotionnel, mental, causal et spirituel. Ce sont les corps énergétiques principaux.

Avec la Lumière et l'Amour – Et petite parenthèse ici, la Lumière c'est en fait de l'Amour et vice versa, ces sont de très hautes fréquences – tout se transforme beaucoup plus vite.

Au-dessus de votre tête se trouve un tube de Lumière qui vous relie à votre propre Source infinie, la Source où tout est UN. Vous pouvez amener cette Lumière dans votre corps en l'inspirant consciemment par exemple. Vous pouvez l'amener dans vos chakras, vos organes, vos cellules et vos corps énergétiques. Cette Lumière de très haute fréquence va être déposée par votre respiration dans les différentes parties où vous allez l'amener, et l'effet est que les basses fréquences vont se dissoudre grâce à ces hautes fréquences. Que cela soit un organe, un centre énergétique ou un corps énergétique, la fréquence va s'élever. Donc l'endroit en question, va devenir de plus en plus lumineux, sain si je peux dire et aligné avec la Source de Vie.

Vous transformez complètement votre vie quand vous commencez ce travail. Vous transformez l'énergie de votre corps et de votre aura et

puisqu'il existe la loi de la résonance, votre monde autour de vous qui n'est que le reflet de vos fréquences intérieures je le rappelle, va être transformé. Je vous parle d'expérience, ceci a transformé ma vie !

Ces basses fréquences qui vont être transformées sont en fait toutes ces pensées, croyances et émotions qui sont en vous, avec lesquelles vous fonctionnez et qui ne vous rendent pas forcément très vibrant. Et comme l'énergie, la Lumière est intelligente, elle sait ce qu'elle doit faire et va dissoudre ce qui ne vous convient plus.

Et ce travail de Lumière laisse de la place à l'être de Lumière et d'Amour que vous êtes réellement et qui va se révéler à vous. Encore une fois, vous transformez votre monde mais aussi vous contribuez à transformer le monde. Comme nous

l'enseignait Gandhi : commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous.

**Je vous invite à pratiquer cet exercice d'inspirer la Lumière de la Source et l'amener en vous, 10 minutes par jour, en position assise, la colonne bien droite érigée vers le haut, et prenez des notes.**

## **L'importance du corps physique**

Un aspect très important : prendre soin de son corps physique. Sans corps physique vous ne feriez pas l'expérience de la matière sur la planète Terre. Vous avez peut-être déjà entendu cette analogie, votre corps physique est votre temple. Et vous devez en prendre soin. J'ai étudié pendant quelques temps la naturopathie, j'ai vraiment pris conscience de l'importance de créer l'harmonie dans notre vie et dans tout ce qui tourne autour de notre corps physique.

Je vais aborder ici plusieurs aspects tels que la nourriture et l'exercice physique. Apporter de la conscience et de la transformation dans ces deux domaines m'a très certainement amenée à plus de maîtrise dans ma vie, et ceci est une observation de plus de dix années. Le besoin d'un corps physique en bonne santé et fort est

nécessaire et permet une transformation plus rapide et plus solide.

En fait, pour faire un parallèle de ce qui a été abordé précédemment, prendre soin de votre corps physique c'est un Tout. La qualité de vos pensées, croyances et émotions influence l'état de votre corps physique. Si vous avez des pensées et émotions de basses fréquences, cela affaiblit votre corps physique. Le travail de Lumière contribue énormément à guérir, renforcer et transformer votre corps physique. Comme vous le sentez peut-être, c'est l'ensemble de ce travail qui est important pour votre vie. Aucun aspect n'est à négliger, simplement et sûrement il y a et aura des moments dans votre chemin de vie où vous sentirez devoir mettre plus d'attention pendant un certain temps sur une de ces choses en particulier. Ecoutez-vous, c'est la clef.

Mangez des choses qui nourrissent vos cellules. Vos cellules sont vivantes alors donnez-leur du vivant : des vitamines, minéraux, nutriments, oligo-éléments etc ... plus nous donnons des aliments transformés à notre corps, plus il va devoir travailler pour « traiter » tout cela. Il doit travailler pour traiter le non-vivant de ce que vous avalez, et plus l'aliment est dit « mort », plus l'énergie nécessaire pour le traiter va être grande alors que le pourcentage en terme de nutriments pour les cellules va être beaucoup plus faible. Quel épuisement, mettez-vous à la place de votre système digestif. Ayez de la compassion pour lui et mettez en place des actions différentes concernant comment vous vous nourrissez et votre rapport à la nourriture. Pour moi, très clairement, il y a une différence entre manger et se nourrir, le même acte mais deux perspectives très différentes. Manger c'est remplir le ventre pour ne plus avoir de sensation

de faim ; se nourrir c'est donner de quoi nourrir vos cellules et permettre au corps de fonctionner de manière optimale.

Du mouvement physique. Cela est fondamental pour donner de la vie aux cellules. Quand vous donnez du mouvement à votre corps, vos cellules bougent et cela contribue à un bon fonctionnement général de votre organisme. Quand vous ne bougez pas, les cellules se collent on peut dire les unes sur les autres et perdent leur vie petit à petit. Créer du mouvement dans votre vie. Vous n'êtes pas obligés d'aller faire un marathon, mais prenez une discipline de plusieurs minutes par jour où vous faites de l'exercice. J'ai pris cette habitude et cela a transformé ma spiritualité et la manière dont j'étais en relation avec mon corps dans ma spiritualité.

## **L'ego**

L'ego peut se définir comme un système de croyances basé sur la peur et la séparation. L'ego vient aussi de la Grande Intelligence.

Et pour assurer sa survie, l'égo juge. C'est sa nourriture en quelque sorte. Plus il y a de jugement plus il va se sentir nourri et va grandir. Et quand il y a jugement, il y a séparation automatiquement. C'est l'état contraire de l'Unité. Quand l'Unité est vécue, il y a acceptation, accueil, magnificence et tout EST. L'ego ne veut pas que vous alliez vers cet état d'Unité car pour lui c'est la mort, alors il va essayer tout ce qu'il peut pour vous détourner de ce chemin. Je vous invite au discernement par rapport à ce qu'il se passe en vous. L'ego va vous observer, si je peux dire, et à la moindre occasion il va essayer de vous attraper, et souvent au

moment où vous y attendrez le moins. Il va utiliser une situation avec un voisin, un collègue, un membre de la famille, ami. Son but est de vous faire retomber dans les schémas habituels qui ne vous servent plus car pour lui c'est du connu et du confort.

**Si vous souhaitez expérimenter l'unité, je vous partage un truc très simple : allez dans votre cœur, pleinement, et accueillez la vie elle-même, en même temps accueillez tout être vivant sur cette planète et accueillez-vous vous-même. Et ressentez le plein. Peut-être vous expérimenterez cet état pendant quelques secondes, peut-être un peu plus longtemps et peut-être pas du tout. Tout est ok, si vous ne le ressentez pas, vous essayerez une prochaine mais ne vous découragez pas. Ce n'est pas parce que vous n'avez pas l'expérience de l'Unité dès**

**la première fois que cela défini où vous pouvez arriver... tout au plus cela définit juste là où vous en êtes. Rien de figé donc. Peut-être y a-t-il des couches à transmuter avant. Ce n'est pas grave, ne jugez pas votre expérience et revenez toujours au cœur.**

**Et après plusieurs fois, vous pourrez essayer cela dans un endroit où il y a un peu de cohue, tel que le transport en commun ou un supermarché. Et testez-vous vous-même. Pour moi l'expérience a été surprenante !**

## **Votre Lumière**

C'est tout ce que vous êtes. Je pourrais m'arrêter ici 😊 mais je vais détailler un peu.

Je voudrais que vous preniez conscience que vous n'êtes pas votre corps, pas vos émotions, pas vos pensées. Que vous êtes énergie, je l'ai déjà mentionné plus haut. L'énergie c'est de la Lumière, de la conscience et cela vibre à plus ou moins haute fréquence.

Ces fréquences seront donc élevées ou basses suivant à quelle vibration vibrent vos émotions, vos pensées et les cellules de votre corps. On distingue ici votre essence : pure Lumière de haute fréquence et des fréquences accumulées, plus basses donc, qui recouvrent cette Lumière. Ces dernières s'appellent le karma, donc vos actions, pensées et émotions. L'action peut être

aussi intérieure telle une pensée, une croyance, une émotion... faire un choix en vous-même est aussi une action. Par exemple décider d'arrêter de juger est une action intérieure. Et faire un compliment à quelqu'un au lieu d'être dans la critique est la manifestation extérieure.

Je me répète, plus nous nettoions ces fréquences accumulées, plus nous brillons notre Lumière, plus ces hautes fréquences se répandent et touchent aussi la vie autour de nous. Plus cela se passe ainsi, plus les fréquences de la planète augmentent et l'humanité se guérit de son ignorance. Nous sommes dans un filet tous ensemble en tant qu'humanité. Il est dit par Sai Maa que si 50% de l'humanité s'éveille... il y aura un renversement et le destin de l'humanité changera. De quoi cela dépend t-il ? De l'humain... de vous, de chacune et chacun, de

notre individualité et de notre collectif. Tous ensemble.

## **Une des lois de la Vie la plus Magique !**

Indéniablement pour moi la plus puissante et qui ne rate jamais. Et lorsque que l'on est inconscient de cette loi, on peut très mal vivre certaines choses qui nous arrivent parfois. Tout ce que vous envoyez à l'extérieur, je dis bien TOUT... vous revient dans la même essence. Le « bon » comme le « mauvais ». Bien qu'il n'y a pas de bon ni de mauvais, tout Est. C'est une grande leçon, ça ne rate jamais.

Et parfois il peut s'agir de choses dont nous ne sommes même pas conscient, car ce sont des choses qui émanent de notre inconscient et subconscient... et les mots parlent d'eux-mêmes... c'est du non-conscient. Tout ce qui est inconscient et subconscient vient des choses passées accumulées en nous comme dans un enregistrement. Cela peut-être nos propres

actions passées, ainsi que ce dont nous avons hérité de nos parents et ancêtres. Et parfois il s'agit des deux, puisque ce dont nous avons hérité, nous pouvons en manifester les signes et comportements très tôt et ensuite renforcer soi-même un karma par nos propres actions et décisions.

Et a contrario, cela peut-être juste nos actions, nos propres créations dans l'instant je pourrais dire, qui nous reviennent.

Si nous donnons des critiques et des jugements, c'est ce qui nous reviendra...

S'il s'agit d'amour, d'aide, de compréhension, de gentillesse, c'est ce qui nous reviendra également.

J'ai souvent utilisé cette loi comme tremplin dès que j'ai compris qu'elle existait lorsque quelque

chose de « non plaisant » m'arrivait, en me demandant « comment ça se fait que ça m'arrive ? Quelles graines ai-je plantées pour que ceci se manifeste dans mon monde ? ». Et comment est-ce que je peux changer cela en moi pour que cela ne m'arrive plus ou changer cette situation en face de moi qui ne me plaît pas, à partir de l'intérieur ?

Et je vous promets qu'en avançant dans la vie de cette façon-là, vous allez grandir à vitesse grand « V ». Parfois, cela n'est pas très facile et peut être confrontant, mais la transformation a un prix. Car que vous en soyez conscients ou non, dans tout ce qui nous arrive rien n'est le fruit du hasard. Nous en revenons à la notion de responsabilité, et la responsabilité est essentielle pour se changer, se transformer. Et puis quand le bon vous arrive, et que par exemple 'le bon 'ne vous arrivait pas avant, vous pouvez être certain

que cela est dû à quelque chose, une partie de vous, qui s'est élevée en vibration et donc votre action intérieure a eu un retour positif ! C'est magnifique ! Faites du bon et la vie vous rendra ce bon.

**voici un exercice (vous commencez à me connaître 😊 ), avez-vous déjà eu conscience de cette loi ? Si oui, notez 5 exemples « positifs » et 5 « négatifs ». Si vous n'avez jamais fait l'expérience de cette conscience-là, commencez à observer et à prendre des notes.**

## **Une Présence permanente toujours avec vous**

Vous portez en vous le cadeau de la Présence qui est toujours avec vous où que vous alliez. Que vous la sentiez ou non... que vous en ayez déjà eu connaissance ou non. Votre âme aussi est toujours là.

J'appelle cette présence un cadeau car sans elle, nous serions tous et toutes très perdus en fait.

Cette Présence vous relie à la source de la Vie avec un grand « V ». Cette Présence m'a accompagnée dans les moments où je me sentais la plus perdue. Et même si je n'en avais pas conscience, il y avait toujours une Présence aimante qui marchait avec moi où que j'allais, quoi que je faisais et peu importe avec qui j'étais. Je réalise avec ce recul de plusieurs années, l'importance de prendre un moment chaque jour

pour sentir cette Présence au-dessus de vous et dans votre cœur.

**Piste de réflexion : arrêtez-vous, arrêtez ce que vous êtes occupé à faire et ressentez la Présence, prenez 3 fois sur votre journée, pendant chaque fois 2 à 3 minutes pour ressentir cette Présence. Et notez !**

## **L'Illumination... la fin ...?**

A quoi cela ressemble ? Hum... j'ai eu des expériences, des expériences de Rien et de Tout. Ce qu'il en ressort pour moi c'est un vide total et en même temps un plein total, et une transparence de mon être qui ne laisse de la place pour rien d'autre que l'Unité. J'ai vécu plus d'une fois ces expériences, la plus longue a duré environ 15 minutes. Ensuite, le mental avec ses concepts reprend le dessus et cela n'est pas une sensation très agréable. Ça m'a donné des contractions dans le corps qui vont jusqu'à créer de la douleur. C'est l'effet de passer des très hautes fréquences aux plus basses fréquences (c'est comme ça que je le décrirais).

Je vais vous partager une de mes expériences du mieux que je puisse le faire.

Je me trouvais dans un magasin et après avoir effectué mes achats, je m'avance vers la file à la caisse pour payer. J'étais la deuxième cliente et personne derrière moi. Je me sentais calme et patiente à faire la file malgré le bruit dans le magasin. Et tout à coup, je regarde la caissière et je vois en elle l'univers entier. Tout est transparent et je me sens aussi transparente moi-même. Je perçois très nettement tout le vide et en même temps le plein de l'espace entre mon corps et le sien. C'est un peu comme si je voyais/ressentais toute l'énergie, les atomes qui composent cet espace. Et puis je me tourne vers le côté, dans l'espace du reste du magasin et je perçois la même chose pour le reste du magasin et les autres personnes présentes. Je me sens hyper transparente et en même temps en paix immense avec une respiration très très lente et profonde, éthérique je dirais. C'est mon tour

d'avancer à la caisse et la caissière, visiblement un peu de mauvaise humeur à ce moment-là, me répond sèchement à une question que je lui posais qu'elle n'avait pas le temps pour cela. Et là je vois toute cette émotion en elle qu'elle ressentait mais je restais sans aucun effort dans cet espace de très grande paix profonde. Je suis très lucide de son expérience émotionnelle (au point que je la vois énergétiquement en elle) et qu'elle lui appartient et que cela n'a rien à voir avec moi personnellement. Je quitte le magasin et cette expérience de voir et sentir l'univers en tout ce qui m'entourait reste avec moi plusieurs minutes puis se dissipe. Ce que je remarque aussi, c'est cet état un peu d'insatisfaction quand l'expérience, appelons-là d'illumination, disparaît. Comme un jugement envers moi-même de ne pas maintenir cet espace en moi et d'avoir laissé émes affaires 'reprendre le dessus ; je veux

dire par là, laisser le mental et les émotions revenir avec leurs histoires. Ensuite, j'ai appris à ne plus me juger et à avoir de la gratitude pour ces expériences.

Je me demande à quoi ressemblera mon existence en vivant dans cet état réalisé. Pour moi c'est la destinée de l'humanité, de vivre dans cet état de l'Un de manière permanente. Bien évidemment, la vie doit être toute différente. J'ai entendu Sai Maa dire un jour que l'Illumination c'est comme retirer de grosses lunettes noires d'un coup de nos yeux. « Vous pouvez pas rater quand vous êtes illuminés ».

Je clôture cet ebook en partageant que je sens en ce moment mon Cœur et mon âme qui aspirent à connaître cet état de suprême conscience et de la vivre avec d'autres, ensemble, sur cette belle

planète, dans l'Harmonie du plus grand que nous puissions créer.

**Piste de réflexion : souhaitez-vous aussi rejoindre cet espace ?**

Je vous dis à bientôt et j'espère du plus profond de mon cœur que l'écriture d'un bout de mon aventure personnelle vous aura servi sur votre chemin car c'est dans ce but qu'elle a été réalisée.

Je vous invite aussi à prendre du temps de qualité pour vous, des moments d'introspections, et d'oser aller vous rencontrer à l'intérieur.

Avec Tout mon Amour

Aurélie

Si vous souhaitez en savoir plus sur ce que je propose :

[www.godetaurelie.com](http://www.godetaurelie.com)