

Malika

Le guide ultime pour surmonter
l'adversité et renaître de ses cendres.



ANATMAN

Copyright

Sébastien Socchard / Alexandre Anatman.

Tous droits réservés pour tous pays. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage sans l'autorisation expresse de l'auteur, à l'exception du droit de courte citation.

Les citations de ce livre demeurent la propriété intellectuelle de leurs auteurs originaux et sont soumises aux règles du « droit de courte citation ». La volonté de l'auteur étant de leur rendre hommage, de les faire connaître, de les relier au lecteur.

Edition et Mise en page : **Alexandre Anatman**

Version 1.7 du 19-04-2024

Malika, ce livre vous est dédié.

À vous, oui, à vous...

Table des matières

Introduction	9
La genèse.....	15
Malika.....	23
Votre histoire.....	25
Les blessures.....	31
Solutions pour se guérir et se libérer	39
Nouveaux positionnements	49
La compassion pour Soi	63
Gérer vos émotions	73
Vivre depuis le cœur	83
Se libérer des mémoires d'abus sexuels.....	97
Faire le deuil.....	109
Recommandations pour se transformer et se libérer	121
Imagine Malika,	129
Fermez les yeux à nouveau Malika et écoutez	

au plus profond de vous le secret des secrets.....	131
Conclusion	135
Identification à l'ego : chapitre Bonus	141
Méditation : chapitre Bonus	183
Citations de Kunzang et de Anatman.....	191
Poèmes	205
Remerciement.....	231
Stage en Dordogne :	237
Sommaire du tome II du livre : « Qui êtes-vous ? ».....	247
Sommaire du tome III du livre : « Qui êtes-vous ? ».....	249
Sommaire du tome I du livre : « L'amour, pourquoi je ? ».....	251
Glossaire	253
Bibliographie	257

“Par la question ‘Qui êtes-vous ?’, la pensée ‘Qui suis-je ?’ détruira toutes les autres pensées, et de la même façon que le bâton est utilisé pour attiser le feu, elle sera elle-même détruite à la fin. Alors surviendra la réalisation du Soi.”

Ramana Maharshi

“Et le jeune homme se plongeait dans l’Âme du Monde, et vit que l’Âme du Monde faisait partie de l’Âme de Dieu, et vit que l’Âme de Dieu était sa propre âme. Et qu’il pouvait, dès lors, réaliser des miracles.” **Paulo Coelho** – *L’Alchimiste*

“Ce que vous avez appris avant votre naissance n’est pas perdu. C’est juste que vous le cachez jusqu’à ce que vous soyez testé, jusqu’à ce qu’il soit temps de vous en souvenir. Et il est certain que, quand vous le voudrez, vous trouverez d’étranges et belles façons de vous en souvenir.”

Richard Bach – *Le Messie récalcitrant*

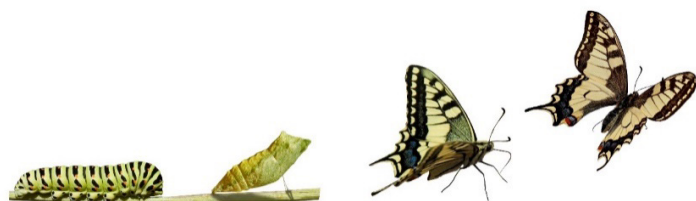
*“Le royaume est en vous et autour de vous.
Lorsque vous arriverez à vous connaître vous-
même, alors vous serez connus, et vous réaliserez
que c’est vous qui êtes les fils du père vivant.*

*Mais si vous ne vous connaissez pas, vous
demeurerez dans la pauvreté, et c’est vous qui
serez dans cette pauvreté.” Jésus¹*

*“Effacer l’oubli, s’éveiller, se rappeler, ce que vous
avez toujours été...” Anatman*

1. *Les Manuscrits de Nag Hammadi*, Tome 1 ; manuscrits retrouvés en 1945 dans la petite ville égyptienne de Nag Hammadi. Évangile de Thomas II 32,10-51,28

Introduction



“Ce que la chenille appelle la fin du monde, le maître l’appelle un papillon.”

Richard Bach – *Le Messie récalcitrant*

Ce que je vais vous dire peut sembler totalement dingue, mais s’il vous plaît, écoutez bien Malika, car votre vie en dépend.

Votre vie est sur le point d’être transformée. Oui, vous avez bien lu, votre vie est sur le point d’être transformée. Suivez-moi, vous êtes sur le point de vivre une expérience magique. Vous avez été mise en contact avec ce livre parce que vous êtes prête.

Ce livre vous a choisi, car quelque chose en vous « sait » que le moment est venu. Ce livre n’est pas un livre, ce livre est une étape clé dans la réalisation de votre légende personnelle.

Il n'y a pas de hasard, quelque chose au fond de vous peut sentir cela, quelque chose à l'intérieur de vous peut comprendre cela, quelque chose en vous le sait, déjà.

Oui, ce livre est vivant. Connectez-vous à votre intuition, connectez-vous à votre moi le plus profond.

Que ressentez-vous, maintenant ?

Êtes-vous prête à vivre votre légende personnelle ? Êtes-vous prête pour le bonheur ?

Au fil des pages, vous découvrirez puis vous comprendrez de nouvelles idées, de nouveaux concepts. Les mystères de la vie vous seront révélés, vous comprendrez qui vous êtes vraiment, vous comprendrez que la main qui a créé ce livre est aussi la main qui vous a créé. Certains secrets sont déjà connus de vous, d'autres vous seront révélés...

Allez-y à votre vitesse, prenez votre temps, prenez le temps d'intégrer, prenez le temps de comprendre, prenez le temps de rire, prenez le temps de pleurer, aussi.

Prenez le temps de vous rappeler...

J'ai créé ce livre pour vous, pour que vous puissiez vous révéler à vous-même. Ce qui compte le plus, c'est vous. Ce qui compte le plus, c'est que vous soyez vous-même, à chaque instant. Lisez ce livre lentement, dans le silence, dans le recueillement ou avec des musiques calmes.

Vous pouvez commencer à lire ce livre, organisé comme un abécédaire, depuis le début, ou bien en allant vers les définitions de mots. Si vous aimez le hasard, prenez n'importe quelle page, et voyez...

Ensuite, laissez infuser ; vous verrez, votre vie commencera à changer...

Plus vous assimilerez les idées de ce livre, plus vous serez libre, plus vous verrez votre vie se transformer, plus vous verrez votre univers se métamorphoser sous vos yeux.

Votre légende personnelle sera de plus en plus belle, vous verrez des changements, plus ou moins subtils. De nouvelles personnes viendront vers vous, tandis que d'autres partiront. Des problèmes se régleront comme par enchantement, des coïncidences se matérialiseront.

Vous pourrez constater que tout se transforme autour de vous, absolument tout.

Vous gagnerez progressivement en liberté, vous vous éveillerez, vous serez de plus en plus heureux, vous verrez, puis vous comprendrez les signes, vous aurez effacé l'oubli...

Ce livre est une pierre philosophale de guérison intérieure, il a été créé pour vous assister dans votre transformation, pour que vous puissiez accomplir votre légende personnelle. Comme par magie, vos changements intérieurs se manifesteront à l'extérieur, c'est-à-dire dans votre vie, dans celles de vos proches, et dans la mienne, aussi.

Qui suis-je ?

La réponse à cette question va-t-elle changer votre vie ? Oui.

Ce livre vous révélera de nombreux secrets :

Comment suis-je devenu Malika ?

Ce livre initiatique répond à ce mystère...

Il se trouve, et c'est pour cela que je vous écris, il se trouve que vous et moi, nous nous connaissons...

Aussi incroyable que cela puisse paraître, une fois que vous aurez réalisé ce que j'ai réalisé, vous comprendrez, notre intimité. En espérant que vous pourrez vivre votre éveil pleinement, en espérant que vous réaliserez votre légende personnelle.

En espérant que vous prendrez le temps de lire puis d'intégrer le savoir contenu dans ce livre, en espérant que vous pourrez les recouper avec vos propres expériences et vos propres compréhensions, en espérant que ce livre vous aidera et vous apportera le bonheur.

Et puis, à un moment, vous pourrez vous dire : « Mais c'est moi, mais c'est moi qui ai écrit ce livre, oui, c'est moi ! »

Oui, c'est moi ; oui, c'est toi.

À ce moment-là, vous serez prête...

Je vous souhaite une bonne lecture, mon vœu étant que vous vous rappeliez le bonheur d'être,

Ce que vous êtes,

Déjà.

Anatman

*“Lorsqu’on lui demanda s’il était dieu ou
homme, le Bouddha répondit :
‘Je suis éveillé’.”* **Siddhârtha Gautama**

La genèse



Dès votre plus jeune âge, la société vous a conditionné à devenir un personnage. La société vous a programmé à obéir, elle vous a « éduqué », « dressé », « domestiqué » pour entrer dans un moule, pour entrer dans un cadre, pour entrer dans un système.

Les parents, la famille, les amis, l'école, les médias, les entreprises, la société tout entière, ont structuré votre façon d'être, votre façon de réfléchir, votre manière de vous comporter, afin de créer ce que vous êtes devenu aujourd'hui : vous, ici et maintenant, lisant ces

lignes.

Vos croyances n'ont pas été choisies par vous, ni même votre langage, ni même vos concepts, ni même votre religion, et moins encore vos pseudo-besoins. D'une certaine façon, vous êtes le fruit, le résultat, la somme de toutes vos expériences et de tous vos conditionnements.

On a même dû vous dire que vous étiez vos pensées ! Non mais, sans blague ? Vous y avez cru ?

Peut-être avez-vous eu la chance de vous poser les questions : « Mais qui suis-je ? Pourquoi suis-je là ? »

Mais qui êtes-vous réellement Malika ?

Êtes-vous simplement un personnage ou y a-t-il quelque chose de plus profond, de plus subtil, de plus magique, de plus réel, de plus vrai, de plus sacré, de plus présent ?

Comment ma personne a-t-elle été créée ? Pourquoi ai-je autant de blessures ? Quelles sont les solutions pour me guérir ?

Comment pourrais-je me positionner

différemment dans ma vie ? Comment libérer mon potentiel infini ?

Comment avoir de la compassion pour moi ?

Comment gérer mes émotions ?

Comment vivre depuis le cœur ?

Comment me guérir des abus sexuels de l'enfance ?

Comment faire le deuil ?

Comment me transformer ?

Peut-être avez-vous déjà eu la chance de lire des livres tels que *Le Pouvoir de l'instant présent* d'Eckhart Tolle, *Le Messie récalcitrant* de Richard Bach ou *L'Alchimiste* de Paulo Coelho ? Ou bien peut-être n'avez-vous pas encore eu cette chance ?...

Peut-être ce livre est-il votre première chance ?

Peut-être la vie vous a-t-elle emporté dans son mouvement, peut-être n'avez-vous jamais eu le temps de vous poser la question ?

Ou peut-être avez-vous cherché pendant des années, pendant des dizaines d'années ? Peut-être avez-vous déjà 80 ans ? Peut-être n'avez-vous que 20 ans ? Combien de temps vous reste-t-il ? Peut-être êtes-vous mort avant d'avoir eu les réponses ? *Êtes-vous un fantôme ? Existez-vous vraiment ?*

Peut-être avez-vous eu une expérience de mort imminente, une méditation profonde, un accident cardio-vasculaire ? Peut-être avez-vous eu la chance de tomber amoureux ? Peut-être qu'un choc vous a fait comprendre qu'il y avait quelque chose de plus grand...

Peut-être qu'un accident, peut-être qu'une intuition, peut-être que de fortes souffrances, peut-être que la vie vous a obligé à vous remettre en question.

Peut-être qu'à un moment votre corps n'a pas eu d'autres choix que de dire « stop ».

Peut-être la vie vous a-t-elle séparé de ceux que vous aimiez.

Ou peut-être avez-vous juste eu la chance de recevoir ce livre car vous en aviez besoin ? Peut-

être aviez-vous besoin d'un signe d'Amour de l'univers ? Peut-être que l'univers vous a choisi, juste comme ça...

Comme par hasard, ce livre contient les réponses à vos questions...

“Le fait que vous teniez ce livre entre vos mains n’est peut-être pas une coïncidence, peut-être y a-t-il dans ces aventures quelque chose dont vous avez besoin de vous souvenir. Je veux le croire. Et je veux croire que mon messie est perché loin d’ici, dans une autre dimension – et pas imaginaire du tout – en train de nous observer, vous et moi, et riant à l’idée que tout arrive exactement comme nous l’avions décidé.”

Richard Bach – *Le Messie récalcitrant*

Tout ce que la vie a généré comme expériences afin de vous faire évoluer, les avez-vous comprises ? Les avez-vous intégrées ? Ou bien la vie vous rapporte-t-elle toujours les mêmes plats, toujours du réchauffé ? Avez-vous compris les cadeaux dissimulés derrière chaque épreuve ? Qu’avez-vous compris ?

Peut-être savez-vous déjà que nous sommes

tous sur un chemin d'éveil ? Peut-être savez-vous déjà que vous êtes ici pour créer votre légende personnelle, qu'il n'y a rien de plus important que cela.

Peut-être savez-vous déjà que vous avez été choisi ? Peut-être avez-vous déjà vécu de nombreuses réponses ? Peut-être êtes-vous une vieille âme ? Peut-être savez-vous déjà que, vous et moi, nous sommes un ?

Mais, finalement, qui êtes-vous réellement ? Que faites-vous ici, sur terre ? Pourquoi toutes ces choses vous arrivent-elles ?

Comment cela fonctionne-t-il ? Quel est le sens à tout cela ? Pourquoi devrait-il y avoir un sens ?

Le livre que vous avez entre les mains est le témoignage de votre passage sur terre. Il a été créé pour vous Malika.

Par qui ?

Par vous quand vous m'avez raconté votre histoire...

Ce livre est une somme de clés de

compréhension de ce qui s'est passé et comment vous avez été constituée en tant que personne.

Bien sûr vous êtes plus que votre identité, vous êtes l'être, vous êtes l'esprit divin, vous êtes la créatrice de votre vie.

Vous, la conscience infinie, avez décidé de s'incarner dans notre dimension, dans notre réalité. Tout ce que vous étiez avant votre naissance a décidé de venir sur terre avec un système d'intelligence et d'adaptation inouïe.

Vous le saviez au fond de vous : **« quelques soit les circonstances d'incarnation, je m'adapterai et je réussirai à survivre, à me développer, à me libérer, et à un moment, je me rappellerai, mon, éternité... »**

Voilà, pour bien lire ce livre, trouvez un endroit calme, une musique calme et prenez votre temps, prenez du temps pour vous. Ce livre a été écrit pour vous.

Préparez-vous à pleurer en lisant votre livre, autant que j'ai pleuré en l'écrivant. Je dois dire que j'ai été très touché par votre histoire. C'est ainsi que j'ai reçu cette idée incroyable : en faire

un livre !

Merci infiniment pour votre existence, merci
infiniment pour votre confiance, que l'univers
vous apporte tout ce dont vous avez besoin !

Je vous aime vraiment,

Anatman

Malika

“Avec vos pensées, vous bâtissez votre monde.”

Bouddha

“Réfléchir, le dialogue de l’âme avec elle-même.” **Platon**

“Vous n’êtes pas votre mental.” **Eckhart Tolle**
– *Le Pouvoir de l’instant présent*

Malika, du plus profond de mon cœur, merci de m'avoir accordé votre confiance.

Vos mots résonnent en moi comme une douce mélodie, révélant la beauté de votre âme.

Merci de m’avoir raconté votre histoire.

Pour honorer notre rencontre et notre lien, pour vous aider sur votre chemin d'éveil et de guérison, voici mon cadeau : « **Malika, le livre qui guérit** ».

Votre histoire



Malika, votre vie a commencé d'une manière extraordinaire. Née en France de parents d'origine kabyle d'Algérie, vous êtes arrivée prématurément à 6 mois, accompagnée d'un frère jumeau qui malheureusement est décédé le lendemain.

Vos parents, sans échographie à l'époque, ne savaient pas qu'ils attendaient des jumeaux. Ils avaient choisi un prénom pour le garçon mais pas pour la fille. C'est finalement la sage-femme qui vous a nommée Malika.

Cette perte tragique a profondément marqué

vos parents, surtout votre mère qui vous a aussitôt rejetée, vous tenant pour responsable de la mort de votre frère.

À 2 ans, une maladie infantile sérieuse vous a obligée à recevoir des piqûres quotidiennes à domicile. Petite fille peureuse, vous vous cachiez derrière les meubles quand quelqu'un sonnait, craignant qu'on vienne vous chercher.

Votre première rentrée en maternelle à 3 ans a été déchirante, vous vous accrochiez désespérément à votre père en hurlant. À 5 ans, une opération du strabisme sans explication préalable vous a traumatisée, vous laissant les yeux bandés 15 jours et développant une phobie des maladies et de la médecine.

Vers 8 ans, un voisin pompier a abusé de vous, vous attirant dans sa cave avec des bonbons. Enfant privée de tendresse, vous y retourniez malgré tout. À 9 ans, un médecin scolaire vous a humiliée pour votre maillot souillé d'urine, comme si c'était de votre faute alors que votre mère ne vous avait pas changée.

À 15 ans, frappée par votre sœur aînée, vous avez dû subir des points de suture à vif. Vous faisiez encore pipi au lit à cet âge. À 18 ans,

vous avez fugué chez une amie après que votre père vous ait demandé d'enlever des nattes qu'une amie vous avait faites.

À 21 ans, amoureuse du frère d'une amie qui vous avait invitée à son anniversaire, votre père s'y est d'abord opposé puis a accepté. Mais le jour J, il a refusé, déclenchant votre départ définitif quelques jours plus tard.

Votre père, homme sensible, gentil mais aussi dur, semblait parfois dans une profonde mélancolie en écoutant la musique de son pays. Devenu alcoolique après la naissance de son 8ème enfant, il terrorisait la famille lors de ses crises. C'est lui qui vous a fait votre éducation sexuelle en vous mettant en garde contre les hommes. Vous aviez un bon lien avec lui malgré tout, il s'est occupé de vous car votre mère ne le voulait pas. Vous chérissez les souvenirs de vos balades à Paris avec lui. Il est décédé d'un cancer du poumon à 79 ans.

Votre mère n'avait qu'un lien superficiel avec vous, vous détestant ouvertement, vous accusant d'avoir tué votre frère, préférant que vous soyez morte à sa place. Elle passait ses nerfs sur vous, vous frappait, vous reprochait

toutes les bêtises.

Elle vous demandait même de partir quand elle allait chercher ses autres enfants, ayant honte de vous. Soumise à votre père mais avec du caractère, vous la trouviez triste. Elle est décédée d'un cancer, le même jour que votre frère jumeau, à 74 ans.

Vous avez 4 sœurs et 2 frères. À part votre sœur aînée jalouse qui vous calomniait, l'entente est bonne, surtout avec une sœur de 2 ans votre cadette. Vos frères et sœurs ont conscience du traitement que votre mère vous infligeait et le lui ont fait remarquer adultes, sans jamais prendre votre défense, ce qui vous blesse encore.

Aujourd'hui Malika, les séquelles sont là : phobie de la médecine, peur de la mort, difficulté à exprimer vos sentiments, nœuds au plexus. Malgré plusieurs thérapies depuis vos 33 ans qui vous ont soulagée, vous peinez à concrétiser votre désir de couple et de famille, freinée par vos souffrances intérieures. Vous espérez que la retraite dans 2 mois à 62 ans et les ateliers Anatman vous permettront enfin de réaliser vos rêves.

Votre chemin de résilience est déjà bien entamé. Les méditations, l'éloignement d'un groupe bouddhiste après 34 ans, vous permettent de vous sentir plus libre et joyeuse. Votre retraite, que vous nommez "renaissance", arrive.

Vos souhaits : vivre à votre rythme, trouver un compagnon, créer l'abondance sous toutes ses formes, voyager, peut-être vivre au soleil loin de Paris.

Malika, votre parcours force l'admiration. Malgré les blessures et les épreuves, vous avez su garder cette flamme de vie qui aujourd'hui ne demande qu'à embraser votre existence.

Votre histoire témoigne d'une profonde soif d'amour, de vérité et de liberté. Vous avez en vous toutes les ressources pour transmuter le passé en un terreau fertile pour une vie épanouie et lumineuse.

Laissez votre phénix intérieur prendre son envol vers les cieux azurés de votre destinée !

Les blessures



Chère Malika, en me penchant avec mon cœur sur votre histoire, je perçois combien votre petite fille intérieure a été meurtrie dès ses premiers instants de vie.

Je vois plusieurs blessures primaires qui ont marqué votre construction psycho-affective.

La blessure de rejet semble prégnante dès votre naissance (80% de probabilité selon votre vécu). La perte de votre jumeau et le rejet viscéral de votre mère vous désignant comme

responsable ont dû ébranler profondément votre sentiment d'être digne d'amour et bienvenue en ce monde. Ses mots durs niant votre droit d'exister, sa honte de vous, ont creusé une faille dans votre estime de vous-même.

La blessure d'abandon transparaît également de façon significative (75% de probabilité). Le manque cruel d'affection et de présence maternelle, le refus de votre mère de prendre soin de vous ont créé un vide affectif et une profonde insécurité. Votre père, malgré sa bienveillance, n'a pu combler totalement ce besoin vital de l'amour d'une mère.

La blessure d'humiliation semble aussi très présente (80% de probabilité). Les violences physiques et verbales répétées de votre mère, sa tendance à vous accuser de tous les maux, à vous rabaisser constamment, l'épisode traumatisant avec le médecin scolaire, ont dû profondément vous atteindre dans votre dignité d'enfant et votre confiance en vous.

La blessure de trahison est sans doute là aussi (70% de probabilité), avec l'attitude ambiguë de votre sœur aînée qui vous dénigrait

auprès de vos parents, mais aussi le voisin abuseur qui a trahi votre confiance et votre innocence. Votre capacité à faire confiance a dû être mise à mal.

Enfin, la blessure d'injustice est clairement présente (90% de probabilité), au vu de la différence de traitement criante entre vous et vos frères et sœurs. Le fait qu'ils aient été conscients de cette inégalité sans jamais vous défendre a dû renforcer votre sentiment de ne pas être considérée au sein de votre famille.

En lien avec les 7 traumatismes décrits dans le chapitre "A comme Amour" du livre "Activez votre potentiel illimité", je retrouve plusieurs corrélations dans votre parcours Malika :

Le déni de soi semble s'être installé précocement (80% de probabilité), avec le rejet massif de votre mère vous signifiant que vous n'auriez pas dû vivre, que votre frère aurait dû survivre à votre place. Ce message destructeur a dû vous faire douter de votre légitimité à exister et vous épanouir.

Le rejet du féminin est probable aussi (70% de probabilité), au vu de la préférence nette de vos parents pour un garçon. Inconsciemment,

vous avez pu intégrer un message négatif sur la valeur du féminin, impactant votre identité de femme.

Les traumatismes de vos vies parallèles sont plus difficiles à évaluer, mais il est possible que votre âme porte des mémoires de rejets ou d'injustices similaires réactivées dans cette vie pour être guéries (30% de probabilité).

Les traumatismes de naissance sont évidents dans votre histoire (99% de probabilité) : la prématurité, la perte de votre jumeau, le désarroi de vos parents. Votre entrée dans le monde s'est faite sous le signe du deuil, du choc, marquant votre système nerveux dans ses premières heures.

Les blâmes parentaux ressortent très fort (90% de probabilité) en particulier de votre mère qui vous a très tôt désignée comme "mauvaise", coupable, vous dénigrant sans cesse. Ces injonctions négatives constantes ont forcément attaqué votre estime de vous.

L'envie inconsciente d'autodestruction est possible (30% de probabilité) au vu de l'intensité des blessures, même si elle n'est pas directement exprimée. Votre énurésie jusqu'à

15 ans pourrait en être une manifestation.

Les traumatismes venant de l'école sont présents (70% de probabilité) avec l'épisode dévastateur de l'humiliation par le médecin devant votre condisciple. Un événement qui vous a atteint au plus profond dans votre dignité.

Tous ces traumatismes précoces, ancrés dans votre système nerveux et votre inconscient, ont comme cristallisé en vous des peurs, des croyances négatives sur vous-même et la vie. Ils ont façonné votre personnalité et vos comportements sur un mode défensif, créant des distorsions dans votre façon d'être au monde.

Mais Malika, je veux que vous sachiez que **rien de tout cela n'est de votre faute**. Vous étiez une enfant innocente, pure, venue au monde pour recevoir amour et bienveillance. Toutes ces souffrances subies ne disent rien de votre valeur intrinsèque.

Elles révèlent seulement les blessures et les limitations de vos parents et des adultes qui n'ont pas su vous protéger et vous voir dans votre beauté essentielle.

Il est temps aujourd'hui de déposer ce fardeau, de regarder votre histoire avec les yeux aimants de votre être essentiel qui lui, sait votre perfection et votre innocence. L'enfant en vous mérite tellement d'être accueillie, réconfortée, honorée dans sa résilience.

Je vous invite à l'entourer de toute votre compassion en lui disant :

"Je te vois.

Je suis là pour toi maintenant.

*Tu as le droit d'être heureuse
et de t'épanouir."*

Au-delà de votre histoire personnelle, vous portez aussi une part des blessures collectives de toute l'humanité. En choisissant la voie du cœur et de la guérison, vous œuvrez à la mutation de toute notre famille humaine vers plus de lumière.

Votre chemin a du sens, votre être profond le sait. Même si cela peut sembler insurmontable, je veux que vous gardiez à l'esprit que toutes ces blessures peuvent être transcendées, qu'elles

portent en elles les germes de magnifiques qualités et une grande force de vie.

Vous avez le pouvoir de réécrire votre histoire à partir de maintenant. Tout ce qui vous est arrivé peut devenir le terreau d'une merveilleuse métamorphose. Tout peut être transformé avec le regard du cœur, l'esprit d'amour inconditionnel pour vous-même. Je serai là pour vous accompagner sur ce chemin pas à pas, à votre rythme.

Faisons maintenant un pas de plus vers votre renaissance...

Solutions pour se guérir et se libérer



Malika, dans mon livre "Activez votre potentiel illimité", j'explore en profondeur comment nos blessures et conditionnements d'enfance influencent nos perceptions, nos émotions, nos relations et notre rapport à la vie, souvent à notre insu.

Ces programmes inconscients, enracinés dans notre corps et notre psyché, nous font revivre en boucle les mêmes schémas limitants,

nous empêchant d'être vraiment nous-mêmes et heureux.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de se libérer de ces chaînes invisibles !

En prenant conscience de nos automatismes, en remontant à leur origine, nous pouvons les déprogrammer et réécrire notre histoire depuis notre être essentiel illimité. C'est tout le sens d'une démarche d'éveil : faire la paix avec notre passé pour rayonner pleinement dans le présent.

L'ego est cette facette de nous qui s'identifie à nos pensées, nos émotions, nos souvenirs, nos rôles. C'est le "je" personnalisé, notre persona, qui nous donne le sentiment d'être un individu séparé des autres et de la vie. L'ego s'est construit progressivement à partir de notre petite enfance, pour nous aider à survivre émotionnellement dans notre environnement familial et social.

Mais en grandissant, cet ego peut devenir un costume trop étroit, une prison même, nous coupant de notre spontanéité, de notre joie, de notre créativité. Surtout s'il s'est structuré de façon rigide et défensive à cause de blessures et

de traumatismes comme dans votre cas Malika.

L'être est notre vraie nature au-delà de l'ego, notre essence divine impérissable. C'est la pure conscience aimante, vaste, libre de tout conditionnement, reliée à la Source.

L'être sait l'unité de la vie au-delà de l'illusion de la séparation. Quand nous nous identifions à notre être plutôt qu'à notre ego, la vie devient plus fluide, plus légère, plus joyeuse. Nous devenons le changement que nous voulons voir dans le monde !

Le chapitre "Libérez votre potentiel infini" du livre "Activez votre potentiel illimité" souligne que nos conditionnements ne sont pas une fatalité. Même s'ils se sont imprimés en nous à notre insu, souvent avant 7 ans quand notre cerveau était en ondes alpha et thêta donc très réceptif, nous pouvons les modifier à tout âge !

Malika, les violences et brimades subies dans votre enfance ont installé en vous des peurs, des croyances erronées comme "je ne suis pas digne d'amour", "je suis coupable", "le monde est dangereux". Mais ces pensées ne sont pas la vérité de votre être. Aucun de ces événements

n'était de votre faute. Vous étiez une enfant innocente qui méritait amour et protection, comme tout enfant sur Terre.

En prenant du recul, vous réalisez que vos parents et les adultes qui vous ont blessée étaient eux-mêmes pris dans leurs propres souffrances et limitations. Cela n'excuse en rien ce que vous avez vécu, mais comprendre cela peut aider à apaiser la colère ou la rancune. Au fond, nous faisons tous de notre mieux avec notre niveau de conscience.

Aujourd'hui vous avez le pouvoir de reprogrammer votre mental en remplaçant ces croyances négatives par des affirmations positives, par des actes Psychomagiques et des visualisations. Par exemple, chaque matin en vous réveillant, dites-vous avec conviction :

*"Je m'aime et je m'approuve
totalement. Je suis digne de
vivre une vie épanouie et
heureuse."*

Répétez ce genre de mantras dans la journée, confessez-les à vos proches, agissez comme si

c'était déjà vrai. Progressivement, à force d'imprégner votre inconscient, votre vie se mettra en accord avec cette nouvelle vision !

Mon texte "**Les traumatismes du corps physique**" nous rappelle que les traumatismes s'inscrivent aussi dans notre corps et notre système nerveux, nous maintenant souvent dans un état d'alerte et de contraction. Votre phobie de la maladie, votre difficulté à exprimer vos sentiments, les nœuds au plexus sont des manifestations de ces mémoires corporelles.

Pour vous libérer, il est essentiel d'associer à votre travail psychologique un travail corporel pour apaiser et réharmoniser votre organisme. Les thérapies comme l'EMDR, la cohérence cardiaque, le neurofeedback, le yoga, la sophrologie, les massages peuvent vous aider à décharger les tensions, réguler votre système nerveux, vous reconnecter à votre corps comme un allié bienveillant et non plus comme une source d'anxiété.

Pour votre blessure de rejet, je vous propose d'apprendre à vous accueillir vous-même totalement, dans vos forces et vos vulnérabilités. Plutôt que de fuir ce que vous

êtes, entraînez-vous à être là pour vous, sans vous juger.

Des pratiques comme l'auto-compassion, l'écriture de gratitude, la méditation peuvent vous aider à vous reparenter avec amour.

Pour soigner la blessure d'abandon, l'enjeu est de développer votre stabilité émotionnelle intérieure pour ne plus dépendre affectivement des autres. Cultivez une saine autonomie en prenant soin de vos propres besoins.

Des exercices d'ancrage, de recentrage comme la marche consciente, la respiration, la visualisation d'un lieu de sécurité intérieure sont de précieux alliés.

Pour transmuter l'humiliation, réapprenez à vous honorer dans votre dignité intrinsèque. Plutôt que de vous cacher, autorisez-vous à rayonner qui vous êtes vraiment. Affirmez-vous avec bienveillance en posant vos limites. L'expression créatrice comme la danse, le chant, l'écriture peuvent aussi vous aider à restaurer votre sentiment de noblesse.

Pour guérir la trahison, cultivez une saine confiance en vous et en la vie, en vous appuyant

d'abord sur vous-même. Fiez-vous à votre ressenti, votre intuition pour discerner où et avec qui vous vous sentez en sécurité. Les constellations familiales, la visualisation créatrice, les rituels symboliques de purification peuvent vous aider à vous délester des loyautés inconscientes.

Pour vous libérer du sentiment d'injustice, apprenez à devenir une mère juste et équitable pour vous-même. Au lieu de reproduire inconsciemment la maltraitance familiale, offrez-vous le respect et la considération inconditionnels que vous méritez. Identifiez vos valeurs, vos priorités et agissez en cohérence avec elles. Les pratiques assertives et le dialogue intérieur bienveillant sont de bons soutiens.

Malika, il existe mille et un chemins pour retrouver son intégrité et son pouvoir personnel. La clé est de combiner l'insight, la compréhension des racines de nos blessures avec des actions concrètes, des nouveaux choix au quotidien qui petit à petit transforment notre réalité intérieure et extérieure.

L'essentiel est de ne pas rester seule face à votre passé. Osez vous faire accompagner par

des thérapeutes, des groupes de parole, des amis sur la voie de la guérison. Cette démarche demande certes du courage mais elle en vaut mille fois la peine.

Chaque pas vers votre vérité est une victoire, chaque prise de conscience un tournant décisif. En marchant main dans la main sur ce chemin, nous renforçons notre détermination à nous libérer des ombres du passé pour enfanter un futur lumineux pour nous et les générations futures.

Croyez en vous Malika, vous avez la force en vous, même si vous en doutez parfois. Votre soif de vivre et votre intuition vous guident déjà sur la voie juste. J'ai confiance qu'en appliquant ces clés avec patience et constance, votre vie va se transformer. Vous méritez de vous épanouir sans limites ! Les souffrances d'hier sont les opportunités de déployer votre grandeur aujourd'hui.

Adopter un nouveau positionnement intérieur est maintenant essentiel pour changer votre vie. Je vous partage dans la partie suivante les ressources de mon livre "Je me positionne" pour vous inspirer sur ce chemin

passionnant...

Nouveaux positionnements



Malika, dans mon livre "Je me positionne", j'explore comment notre manière d'être au monde façonne notre réalité. En effet, la vie est un miroir qui nous renvoie ce que nous émettons à chaque instant.

Notre perception des événements et notre réaction à ce qui nous arrive dépend de notre positionnement intérieur.

Quand nous sommes identifiés à notre ego, c'est à dire à nos pensées, nos émotions, nos désirs et nos peurs, nous avons tendance à

réagir automatiquement aux circonstances extérieures. Nous rentrons dans des jeux de pouvoir, de comparaison, de jugement, d'attente. Nous nous sentons facilement victimes, contrariés, insatisfaits. Ce mode de fonctionnement basé sur le manque nous coupe de notre puissance créatrice et de la magie de la vie.

À l'inverse, quand nous nous alignons sur notre esprit divin, notre être essentiel, nous nous positionnons dans l'amour inconditionnel pour nous-même et ce qui est. Nous sommes dans l'accueil de ce qui se présente, dans la confiance que la vie conspire toujours pour notre plus grand bien. Notre ego s'efface pour servir notre âme. Nos actions découlent alors d'une connexion intuitive avec l'intelligence du cœur.

Ce nouveau positionnement depuis le cœur n'est pas une fuite de la réalité mais au contraire une plongée dans notre vérité profonde. C'est un enracinement dans l'ici et maintenant, une réappropriation de notre responsabilité et de notre pouvoir de choisir. En cultivant la qualité de notre présence, nous devenons libres de répondre aux événements plutôt que d'y réagir

inconsciemment.

Malika, votre histoire illustre justement le pouvoir de ce repositionnement intérieur. Longtemps vous vous êtes identifiée inconsciemment à la fille "pas désirée", "coupable", "honteuse", "indigne d'amour". Ces étiquettes ont influencé vos relations, votre estime de vous, votre sentiment d'avoir droit au bonheur. Mais ces dernières années, à travers votre cheminement, vous avez commencé à vous détacher de ces identités limitantes.

En quittant le groupe bouddhiste auquel vous apparteniez depuis 34 ans, vous avez affirmé votre souveraineté. Vous avez choisi d'écouter votre guidance intérieure plutôt que de vous conformer. C'est un pas majeur vers votre libération ! De même, votre décision de voir la retraite comme une renaissance témoigne d'un changement de perspective radical, en faveur de la vie et de ses promesses.

À chaque fois que vous profitez des méditations pour vous ancrer dans l'instant présent et le silence intérieur, vous activez la vibration de l'être. À chaque fois que vous vous autorisez à rêver votre nouvelle vie, à ressentir

la joie, l'enthousiasme, vous ensemencez votre futur depuis un espace de co-crédation avec l'Univers. Tout cela illustre la puissance du positionnement.

Malika, je vous invite maintenant à approfondir ce processus par des exercices concrets qui vont transformer en douceur mais en profondeur votre expérience. Voici 10 façons d'installer progressivement un positionnement intérieur en faveur de votre épanouissement :

Accueillir vos émotions

Positionnement depuis l'ego : Juger vos ressentis, les refouler, vous identifier à eux.

Exemple : "Je suis triste aujourd'hui, la vie est nulle, je n'y arriverai jamais."

Positionnement depuis le cœur : Reconnaître vos émotions sans vous laisser submerger. Les voir comme des messagères utiles à honorer puis à transcender.

Exemple : "J'accueille ma tristesse, je la laisse s'exprimer. Que veut-t-elle me dire sur mes besoins profonds ? Je l'écoute avec bienveillance puis je la laisse partir. Je choisis

de me concentrer sur ce qui élève mon énergie."

Relation aux autres

Positionnement depuis l'ego : Attendre que les autres changent, les critiquer, leur en vouloir.

Exemple : "Si seulement ma sœur n'était pas si jalouse, si mes parents m'avaient mieux traitée, je serais heureuse."

Positionnement depuis le cœur : Prendre la responsabilité de notre vécu émotionnel. Voir chaque relation comme un miroir pour grandir.

Exemple : "Je reconnais que personne n'a le pouvoir de me rendre heureuse ou malheureuse. Seule mon interprétation crée ma souffrance ou ma joie. Si je vois les autres comme des partenaires de jeu pour évoluer, je n'attends plus rien d'eux. Je m'autorise à aimer et me relier sans conditions."

Obstacles et défis

Positionnement depuis l'ego : Se décourager, douter de soi, abandonner.

Exemple : "À cause de mon passé, je n'arriverai jamais à avoir une vie de couple

épanouie."

Positionnement depuis le cœur : Voir chaque difficulté comme une opportunité de transcender ses limites. Garder le focus sur son intention.

Exemple : "Mes blessures amoureuses sont là pour m'apprendre à m'aimer davantage. Elles me poussent à déployer ma créativité pour transformer mes schémas. Je sais qu'un partenaire aimant est sur mon chemin, je me tiens prête à l'accueillir en prenant soin de moi."

Peurs et angoisses

Positionnement depuis l'ego : Se laisser paralyser, s'identifier à ses pensées anxiogènes.

Exemple : "Je suis tétanisée à l'idée de la maladie, je rumine sans cesse le pire."

Positionnement depuis le cœur : Reconnaître ses peurs et angoisses avec compassion. Les accueillir comme des enfants apeurés à réconforter.

Exemple : "Je fais de la place à mes inquiétudes, sans m'identifier à elles. Je les vois comme une part de moi qui a besoin d'amour et

de réassurance. Je les apaise en respirant dans mon cœur, en visualisant ma lumière intérieure. Je choisis de me concentrer sur ma vitalité plutôt que sur la maladie."

Manque d'estime de soi

Positionnement depuis l'ego : Se comparer aux autres, douter de sa valeur personnelle. Exemple : "Tout le monde réussit mieux que moi dans la famille. Je ne suis pas à la hauteur."

Positionnement depuis le cœur: Reconnaître sa valeur intrinsèque au-delà des apparences extérieures. Valoriser son unicité. Exemple : "Ma valeur ne dépend pas de mes accomplissements ou de l'approbation des autres. En tant qu'être divin, je suis digne et aimable quoiqu'il arrive. Mes challenges font partie de mon chemin d'apprentissage unique. Je choisis de me célébrer dans mes petites et grandes victoires."

Culpabilité et regrets

Positionnement depuis l'ego: Ressasser le passé, s'auto-flageller. Exemple : "Si seulement je n'avais pas fait ci ou ça, ma vie serait différente. Je m'en veux tellement."

Positionnement depuis le cœur: Pardonner à soi-même et aux autres. Reconnaître que chacun fait de son mieux avec sa conscience du moment.

Exemple: "Avec du recul, je réalise que j'ai toujours cherché à faire au mieux dans mes relations. Me blâmer ne sert à rien. J'apprends de mes expériences et je me choisis maintenant. Je pardonne à mes proches de ne pas avoir su m'aimer mieux, eux aussi sont humains."

Besoins et désirs

Positionnement depuis l'ego: Étouffer ses envies, se sentir coupable de ses besoins. Exemple: "Je n'ai pas le droit de rêver à ce que je veux vraiment, avec ce que j'ai vécu. Je dois me contenter de ce que j'ai."

Positionnement depuis le cœur: Oser exprimer ce qui nous fait vibrer. S'autoriser à recevoir.

Exemple : "Mes désirs sont des boussoles vers mon épanouissement. J'honore mes besoins physiques, émotionnels, spirituels. J'ose rêver grand et me choisir pleinement. L'Univers abondant soutient mes élans, je me permets de

recevoir avec joie."

Spiritualité au quotidien

Positionnement depuis l'ego :

Voir la spiritualité comme une obligation, se forcer, culpabiliser quand on ne pratique pas.

Exemple : "Je dois méditer sinon je ne suis pas un bon pratiquant. Je m'en veux de ne pas être plus disciplinée."

Positionnement depuis le cœur :

Faire de chaque instant une opportunité de connexion à soi et au divin. Suivre son inspiration.

Exemple : "Chaque respiration est une méditation. Quand je marche dans la nature, quand je danse, quand je suis vraiment présente à ce que je fais, je me relie à plus grand que moi. Je me laisse guider par mon ressenti et mon intuition pour trouver les pratiques qui me nourrissent. Ma spiritualité s'incarne au quotidien."

Vieillesse et fin de vie

Positionnement depuis l'ego : Avoir peur de

vieillir, nier la mort, s'attacher au corps physique. Exemple : "Je ne supporte pas de voir mon corps changer, je voudrais rester jeune toujours. La mort m'angoisse terriblement."

Positionnement depuis le cœur : Accueillir chaque âge de la vie comme porteur de sagesse et de beauté. Faire la paix avec la fin de la vie physique en cultivant sa dimension spirituelle.

Exemple : "Les rides sur mon visage sont comme les strates de mon histoire. J'apprends à honorer mon corps et ses changements. Je sais que mon essence est éternelle, au-delà de mon enveloppe physique. Chaque instant est précieux, je choisis de le vivre pleinement. Je me prépare sereinement à la mort en cultivant l'amour et les states méditatifs."

Engagement dans le monde

Positionnement depuis l'ego : Se sentir impuissant, se décourager devant les malheurs du monde ou au contraire vouloir sauver le monde pour gonfler son ego.

Exemple : "Les problèmes sont trop immenses, je ne peux rien faire. Je me sens coupable de ne pas plus m'engager." Ou "Je

veux sauver tout le monde, je m'épuise à vouloir tout porter sur mes épaules."

Positionnement depuis le cœur : Reconnaître que le changement commence en soi. Offrir ses dons au monde avec détachement.

Exemple : "Je réalise que la façon la plus puissante de changer le monde est de m'éveiller et de rayonner ma lumière. En guérissant mes propres blessures, j'élève la conscience collective. Je me mets au service en respectant mes limites et mon rythme. Je donne avec le cœur, sans attentes."

Malika, plus vous pratiquerez ce repositionnement intérieur, plus vous verrez votre vie changer, de l'intérieur vers l'extérieur. Filez dans la joie et l'enthousiasme, sans forcer, en suivant votre inspiration du moment. C'est dans la répétition douce mais constante que la magie opère.

Célébrez chaque pas, même infime, dans la direction de votre vérité. Vous verrez que les synchronicités et les opportunités se multiplieront naturellement sur votre route. Vous attirerez des relations et des situations en résonance avec votre nouvelle façon d'être au

monde. Le plus merveilleux dans tout ça, c'est qu'en vous transformant, vous devenez un modèle inspirant pour vos proches, un agent de changement positif pour notre humanité.

Il ne s'agit pas de devenir une sainte ou une personne parfaite, mais de vous ancrer chaque jour un peu plus dans votre cœur. Autorisez-vous à trébucher, à avoir des hauts et des bas sans vous juger. Cultivez l'humour, le non-jugement, la légèreté ! Le repositionnement est avant tout une danse joyeuse avec la vie dans son infinie diversité.

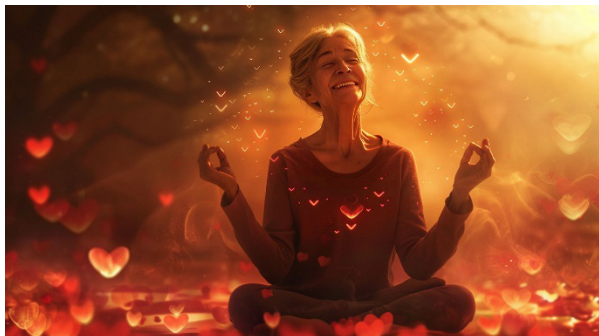
Le plus important est la constance, la régularité dans votre pratique, comme un entraînement quotidien pour muscler votre être essentiel. Faites-en un art de vivre, un jeu créatif plutôt qu'un devoir. Variez les exercices comme un explorateur enthousiaste de la conscience. Appuyez-vous sur une communauté d'âmes sœurs pour rester motivée et inspirée. Ensemble, on va bien plus loin !

Ainsi, à votre rythme, sans pression, vous serez de plus en plus libre d'être vous-même, de manifester ce que votre âme est venue expérimenter et offrir au monde. Vous

réaliserez que votre imaginaire est la matrice du réel, que tout part de votre regard et votre positionnement.

Une autre clé pour une transformation en profondeur : l'auto-compassion. Je vous en parle plus en détail dans la partie suivante, c'est un ingrédient magique pour une vie plus douce et fluide...

La compassion pour Soi



Malika, et si le plus grand secret du bonheur et de la guérison était de devenir votre propre meilleure amie, de vous entourer en toutes circonstances de la même bienveillance aimante que vous offririez à un proche dans la souffrance ?

C'est tout le sens de l'auto-compassion, une pratique transformatrice au cœur de mon enseignement.

L'auto-compassion, c'est le contraire de l'apitoiement sur soi ou de l'égoïsme. C'est une force tranquille qui nous rend plus résilients

face aux tempêtes de la vie. C'est une main tendue vers notre enfant intérieur blessé, une façon de répondre à nos erreurs et nos difficultés avec douceur plutôt que jugement.

Concrètement, l'auto-compassion passe d'abord par la reconnaissance, en pleine conscience, de nos moments de souffrance. Au lieu de rejeter ou minimiser notre douleur, nous l'accueillons avec tendresse, comme nous le ferions avec un tout-petit en détresse. Nous validons nos ressentis sans s'y complaire : "Oui, ce que je vis là est vraiment difficile. C'est normal que je sois chamboulée après ce que j'ai traversé."

Ensuite, nous nous rappelons notre humanité partagée : tous les êtres vivent des moments durs, subissent des pertes, font des erreurs. Ce sentiment de connexion à la fragilité humaine commune dissout l'illusion de la séparation, l'impression d'être seul au monde à souffrir. "Des milliards de personnes sur Terre ressentent des émotions difficiles en ce moment. Ce n'est pas juste moi, ça fait partie du parcours humain."

Enfin, nous nous adressons à nous-mêmes

avec les mots tendres et réconfortants qu'on utiliserait pour consoler un ami cher : "Je suis là pour toi, je t'aime, je te soutiens. Tu as le droit d'avoir mal, c'est humain. Prends le temps dont tu as besoin. Tout va s'arranger, tu vas surmonter ça, tu es forte. Je crois en toi."

Malika, je vous invite à accueillir avec compassion chacune de vos blessures d'enfant :

Le bébé rejeté en vous a tant besoin qu'on lui chuchote :

*"Tu es un cadeau du ciel, une
merveille de la vie.*

*Tu as toute ta place ici,
quoiqu'il arrive.*

*Mon amour pour toi est
inconditionnel.*

*Tu n'as rien fait de mal, la
mort de ton frère n'est pas de ta
faute.*

*Tu méritais tellement d'être
accueillie, protégée, célébrée.*

*Je suis là pour toi maintenant,
je t'aime infiniment."*

La petite fille abandonnée émotionnellement
en vous a besoin d'être prise dans les bras avec
tendresse :

*"Mon cœur est ton refuge pour
toujours.*

*Viens te blottir contre moi, je
ne te laisserai plus jamais
tomber.*

*Tu es en sécurité maintenant.
Je prendrai toujours soin de toi.
Je suis désolée que tu aies
manqué d'amour, c'était injuste.*

*Je m'engage à te donner toute
l'affection dont tu as besoin à
partir de maintenant."*

L'enfant humiliée en vous a tant besoin qu'on
honore sa valeur intrinsèque :

*"Tu n'es pas ces mots cruels
qu'on t'a lancés.*

*Tu es belle, digne, précieuse,
unique.*

*Tu rayonnes d'une lumière
incomparable.*

*Je vois ton intelligence, ta
sensibilité, ta force. Je suis
tellement fière de toi.*

*Continue à déployer tes ailes,
le monde a besoin de tes dons."*

La loyauté blessée en vous a besoin d'être validée dans sa douleur :

"Je comprends ta colère, ta peine. C'est horrible de se sentir trahi par ceux en qui on avait confiance.

Tu as le droit d'être furieuse. Mais ne les laisse pas gagner en perdant foi en toi.

Choisis désormais des relations dignes de ta générosité.

Fais-toi confiance, ta boussole intérieure est ton meilleur guide."

L'âme d'enfant indignée en vous a besoin qu'on lui rende justice :

*"Personne n'avait le droit de
te traiter différemment, de te
rabaïsser.*

C'était injuste et cruel.

*Je suis désolée que tu aies tant
souffert du manque d'équité, de
considération.*

*Je m'engage à être juste et
honnête envers toi, à honorer tes
besoins et tes limites.*

Tu mérites le meilleur."

Ainsi, en devenant votre propre figure parentale aimante et consolatrice, vous réapprenez à vous faire confiance, à vous sentir en sécurité de l'intérieur. Vous passez d'une loyauté dysfonctionnelle au clan familial à une loyauté saine envers vous-même. Vous vous autorisez à rompre les vœux inconscients

d'infériorité, de sacrifice ou de secret pour vous choisir pleinement.

Même quand l'anxiété, les nœuds au plexus ou la tristesse montent, accueillez-les avec tendresse en vous rappelant que ce sont des réactions normales après un trauma. Comme avec un enfant qui tombe et pleure, rassurée et câlinez votre petit vous intérieur. Laissez-la exprimer ses peurs, sa colère, sa peine, sans vouloir à tout prix faire taire. Offrez-lui une écoute inconditionnelle, rappelez-lui vos ressources et capacités à surmonter les défis.

Avec le temps, en intégrant l'auto compassion au quotidien, votre système nerveux traumatisé s'apaisera. Il se sentira en confiance, sachant que vous êtes toujours à ses côtés. Vos réactions de peur, de honte diminueront. Votre résilience et votre élan vital seront décuplés.

Malika, rappelez-vous qu'être compatissante envers vous-même ne signifie pas devenir égoïste ou complaisante. Au contraire, en prenant soin de vous, vous êtes plus à même d'être généreuse et aimante avec les autres. Un peu comme dans un avion où on nous demande

de mettre notre masque à oxygène avant d'aider les autres en cas de dépressurisation.

Cultivez l'auto-compassion comme un art de vivre, sans chercher à être parfaite. Il y aura forcément des moments où votre juge intérieur se réactivera, où vos réflexes d'auto-sabotage referont surface. Ne vous découragez pas, revenez inlassablement vers vous-même avec patience et humour. Petit à petit, l'auto-bienveillance deviendra votre mode par défaut.

En apprenant à être votre meilleure alliée, quel que soit ce que la vie vous réserve, vous devenez en quelque sorte invincible. Plus rien ne peut fondamentalement vous atteindre, car vous savez rester votre roc dans la tempête. Vous cessez de craindre l'échec, le rejet, l'abandon, car vous savez que vous vous rattraperez, vous vous consolerez, vous vous relèverez, encore et encore.

C'est une révolution intérieure qui s'opère, une rééducation de votre cœur et de votre âme. Soyez fière de chaque pas effectué dans cette direction, c'est le cadeau le plus précieux que vous puissiez vous offrir. Et n'oubliez pas, je crois profondément en vous, en votre courage,

en votre sagesse. Vous avez la force de forger cette nouvelle alliance d'amitié avec vous-même.

La compassion, c'est aussi apprendre à accueillir et apprivoiser nos émotions intenses ou douloureuses. Je vous en dit plus dans le prochain chapitre, c'est une clé essentielle pour votre bien-être et votre épanouissement...

Gérer vos émotions



Malika, avez-vous déjà remarqué comment certaines émotions semblent vous submerger, vous paralyser, comme si elles prenaient le contrôle de votre être ?

Ou au contraire, comment parfois vous avez l'impression de ne rien ressentir du tout, comme anesthésiée, coupée de vous-même ?

Ce sont des signes que votre système émotionnel est mal régulé, souvent à cause de traumatismes ou de peurs enfouies.

Comprenez ce concept « d'émotions piégées

dans notre corps et notre subconscient ». Ce sont des énergies émotionnelles lourdes, non digérées, qui nous empoisonnent en silence.

Elles nous empêchent d'être pleinement nous-mêmes, de goûter aux joies simples de la vie. Elles sont à la source de nombreux maux physiques et psychologiques.

La liberté émotionnelle est le contraire de cette prison intérieure. C'est notre capacité à ressentir nos émotions en pleine conscience, sans en avoir peur, sans les juger. C'est le pouvoir de les laisser nous traverser sans nous identifier à elles, tout en recueillant leur message. C'est l'art subtil de surfer sur nos vagues émotionnelles intérieures avec grâce et agilité.

Dans votre histoire Malika, de nombreuses émotions douloureuses et traumatiques n'ont pas pu être pleinement vécues et exprimées. La colère, la peur et la tristesse liées au rejet maternel. La honte, la culpabilité et le désarroi générés par les abus. L'indignation et l'impuissance face aux injustices. La rage et la rancœur envers votre sœur aînée. Toutes ces énergies bloquées vous empêchent de vous

sentir légère et libre.

Dans mes livres concernant les émotions, je propose des outils précieux pour se libérer de ces fardeaux émotionnels et retrouver notre pouvoir personnel. En voici quelques-uns que je vous invite à expérimenter :

Identifier votre type émotionnel

Nous avons tous un style émotionnel prédominant qui colore notre rapport à la vie. Vous êtes plutôt dans le registre des empathes, c'est à dire hypersensible aux ambiances et aux énergies des autres. Vous captez facilement les émotions de votre entourage, au point parfois de ne plus savoir ce qui vous appartient.

Cette grande sensibilité est un cadeau mais nécessite de savoir bien se protéger et se ressourcer dans la solitude. Méditer régulièrement, s'ancrer dans la nature, s'entourer d'une bulle de lumière protectrice sont de bonnes pratiques pour vous.

Se protéger des vampires émotionnels

Un vampire émotionnel est une personne qui vous vide de votre énergie par son négativisme, ses drames, sa tendance à vouloir contrôler les

autres. Votre sœur aînée semble correspondre à ce profil, de même que votre mère défunte.

Pour ne plus vous laisser manipuler, apprenez à poser des limites claires avec assertivité. Exprimez vos besoins et vos ressentis sans agressivité, en vous recentrant sur vous.

"Je me sens envahie quand tu m'imposes tes humeurs, j'ai besoin de plus de légèreté dans nos échanges."

Réduisez si besoin les contacts avec ces personnes toxiques.

Transcender ses peurs

Votre phobie de la maladie et de la mort traduit une peur de perte de contrôle, d'impuissance, normale après les traumatismes subis. Pour la dépasser, identifiez les croyances négatives sous-jacentes, comme "la vie est dangereuse", "je suis vulnérable". Interrogez leur validité, trouvez des exemples du contraire. Respirez dans vos peurs, imaginez les comme

des nuages passagers dans le ciel de votre être. Cultivez la confiance en votre corps, en votre vitalité. Développez des pensées positives sur la santé.

Apprivoiser la solitude

Avec une histoire d'abandon comme la vôtre, la solitude peut vite réactiver le sentiment douloureux de rejet, d'exclusion. Et en même temps, votre nature profonde aspire au calme et à l'intimité avec elle-même. Le défi est d'apprendre à être seule sans se sentir esseulée ou indigne d'amour.

Créez des rituels de reconnexion à vous-même : bain relaxant, journal intime, danse libre... Savourez votre propre compagnie, honorez votre sensibilité. Prévoyez aussi des moments nourrissants de partage avec des amis bienveillants.

Guérir l'anxiété

Votre vécu vous prédispose à l'anxiété, cette peur irrationnelle du futur qui empoisonne le présent. Pour la contrebalancer, revenez dans l'instant présent dès que vous sentez votre mental s'emballer. Focalisez sur votre

respiration, énumérez 5 choses que vous percevez autour de vous.

Questionnez la probabilité réelle que vos scénarios catastrophes se produisent. Rappelez-vous vos ressources, visualisez une issue positive. Trouvez des exutoires créatifs à votre énergie mentale. L'activité physique aide aussi à se défouler et se détendre.

Panser la tristesse chronique

Votre vie a été marquée par tant de deuils, de séparations, d'abus... Une forme de tristesse diffuse peut vous habiter en bruit de fond, sans que vous en soyez toujours consciente. Elle se nourrit sûrement d'une vision pessimiste du monde, de doutes sur votre valeur, du sentiment que le bonheur n'est pas pour vous.

Pour infuser plus de joie dans votre quotidien, pratiquez la gratitude. Chaque jour, savourez les petits miracles de la vie : un beau coucher de soleil, un sourire échangé, un repas délicieux... Entourez-vous de couleurs lumineuses, d'images inspirantes, de musiques douces. Faites chaque semaine un geste généreux envers un inconnu. Et surtout, autorisez-vous à rire, à jouer, à retrouver votre

cœur d'enfant !

Maîtriser la colère

Avec tout ce que vous avez traversé Malika, votre colère est saine. Elle est le signe que votre âme n'accepte plus les abus, qu'elle veut plus que tout se libérer du poids des blessures. Le défi est de l'exprimer de façon constructive, sans la retourner contre vous-même ou exploser au visage des autres.

Quand vous la sentez monter, offrez-lui un exutoire bénéfique : frappez dans un coussin, criez dans une serviette, déchirez des pages de magazine, écrivez une lettre de récrimination à vos bourreaux (sans l'envoyer !) Canailisez son énergie intense vers votre désir de guérison et de réalisation de vos rêves.

Convertir la jalousie en inspiration

Voir vos frères et sœurs mieux réussir socialement peut réactiver votre blessure d'injustice, votre sentiment d'être "le vilain petit canard". Pour transmuter ce poison en nectar, bénissez sincèrement leur parcours. Rappelez-vous que leur histoire est différente, qu'ils n'ont pas eu à porter vos fardeaux.

Au lieu de vous comparer, inspirez-vous de leurs bons coups. Concentrez-vous sur vos propres progrès, honorez votre chemin unique. Fixez-vous des objectifs en phase avec VOS aspirations, et célébrez chaque pas dans cette direction !

Cultiver la compassion

Chaque fois que vous vous surprenez à juger sévèrement les autres ou vous-même, stoppez et inspirez profondément. Rappelez-vous que chacun fait de son mieux avec sa conscience du moment, aussi imparfaite soit-elle. Au lieu de fustiger, cherchez à comprendre. Derrière chaque comportement se cache une émotion, et derrière chaque émotion un besoin.

Qu'est-ce qui pourrait apaiser et combler ce manque ? Cette ouverture de cœur transforme les dynamiques conflictuelles en occasions de soutien mutuel.

Malika, sachez qu'apprivoiser vos émotions est un processus graduel qui demande de la patience. Plutôt que de vous fixer des objectifs rigides, accompagnez-vous dans ce délicat apprentissage comme une mère aimante. Encouragez vos efforts, pardonnez vos

"écarts", recommencez encore et encore...

Dans votre sac à outil, gardez à portée de main le cœur compatissant, l'ancrage dans le présent, la respiration consciente, le non-jugement, l'humour, la créativité... Petit à petit, vous deviendrez une funambule des émotions, capable de les chevaucher avec confiance, sans en être l'esclave. Vous accéderez à une nouvelle forme de liberté et d'expression authentique de qui vous êtes.

Et comme un cadeau de la vie, vous constaterez que vos relations s'apaisent, s'approfondissent, à commencer par la relation à vous-même. Car nos émotions sont une porte vers notre vérité profonde, notre vulnérabilité précieuse qui nous relie tous.

En vous ouvrant aux vôtres, vous vous ouvrez au monde et à ses possibles infinis...

Justement, le prochain chapitre explore comment vivre encore davantage depuis votre temple sacré, votre centre de sagesse et d'amour infini : votre cœur. Êtes-vous prête à plonger dans ses mystères avec moi ?

Vivre depuis le cœur



Malika, c'est quoi pour vous "vivre avec le cœur" ? C'est une belle expression qu'on entend souvent, mais comment ça se traduit dans la vie de tous les jours ?

Si j'osais une définition, je dirais que c'est choisir d'écouter la petite voix intérieure bienveillante et inspirée qui chuchote les réponses justes au creux de notre poitrine.

C'est épouser amoureusement le mouvement de la vie dans ses hauts et ses bas, ses virages et ses rebondissements. C'est offrir nos dons

uniques à ce monde avec générosité et détachement, dans le seul but de répandre plus de joie et d'harmonie.

Dans mon livre "Activez votre potentiel illimité", j'approfondis cette vision du cœur comme notre GPS sacré, notre meilleur conseiller. Au-delà de l'organe physique, le cœur est ce centre vibrant en nous où résonne l'écho de notre âme, de notre mission de vie. C'est de cet espace que naissent nos plus belles intuitions créatrices, nos "coups de génie" lumineux.

Relier notre intellect à cette intelligence du cœur, c'est réconcilier deux amoureux longtemps séparés : la logique et la magie, le tangible et l'invisible. L'un sans l'autre nous coupe d'une partie de nous-même. Mariés dans une sainte alliance, ils nous rendent entier et souverain dans notre royaume intérieur.

Alors Malika, comment renouer avec cette sagesse du cœur ensevelie sous les strates de souffrances ? Elle est toujours tapie en vous, comme une biche dans la forêt de votre inconscient, attendant votre feu vert pour sortir de sa tanière.

Voici quelques mantras inspirés d'Activer votre potentiel illimité" pour l'amadouer en douceur et réinstaurer son règne dans votre vie :

*"Je suis à l'écoute des
messages de mon cœur.*

*Je lui fais confiance pour me
guider vers mon plus grand
bien."*

Pratiquez-le chaque matin au réveil, la main sur votre poitrine. Ressentez la chaleur de votre paume, le doux battement sous vos doigts.

Laissez venir l'impulsion pour votre journée, la première action bénéfique qui vous traverse l'esprit. Lancez-vous, même si ça vous semble un peu fou !

*"Je m'autorise à exprimer mes
dons et mes talents uniques.
Mon cœur connaît le chemin de*

ma légende personnelle."

Rappelez-vous vos passions d'enfant, vos rêves secrets, ce pour quoi vous vous sentez fait. C'est comme un faisceau lumineux au fond de vous qui ne demande qu'à éclairer votre route. Prenez un petit risque chaque jour pour aller dans cette direction. Soyez créative !

"J'honore mes besoins et mes limites.

Mon cœur sait ce qui est juste et aligné pour moi."

Avant de répondre à une sollicitation, prenez une grande inspiration et vérifiez en vous : mon cœur est-il léger et enthousiaste à cette idée, ou lourd et crispé ? C'est votre baromètre intérieur le plus fiable ! Osez décliner avec tendresse quand c'est trop pour vous.

*"Je vis l'instant présent avec gratitude et émerveillement.
Mon cœur est ma porte d'entrée*

sur la beauté du monde."

Chaque matin, posez-vous dans votre cœur et saluez la journée comme un cadeau de la vie. Soyez attentive aux petits miracles du quotidien : le chant d'un oiseau, la caresse du soleil sur votre peau, un mot doux... C'est une façon de vous brancher sur la fréquence de l'amour.

"Je suis digne de vivre une vie épanouie et joyeuse.

Mon cœur m'aide à accueillir toujours plus d'abondance."

Plutôt que partir de vos manques, vibrez chaque jour la certitude que l'Univers conspire à votre bonheur et prospérité. Dites merci à l'avance pour les cadeaux que vous allez recevoir. Visualisez le meilleur pour vous, ressentez-le au plus profond de vos cellules. Laissez votre cœur s'émerveiller !

"Je m'abandonne au plan

divin.

*Mon cœur est ma boussole
vers ma mission de vie."*

Cultivez la certitude que vous avez un rôle crucial à jouer sur Terre. Demandez sincèrement à votre cœur de vous dévoiler votre prochaine étape, puis faites-lui sauvagement confiance, même sans comprendre tous les tenants et aboutissants. L'Univers vous rattrapera !

*"Je pardonne à tous ceux qui
m'ont fait souffrir, y compris à
moi-même. Mon cœur sait que
chacun a toujours fait de son
mieux."*

Posez votre main sur votre cœur et respirez de la compassion pour vos bourreaux, en réalisant qu'ils étaient eux-mêmes prisonniers de leur souffrance. Puis dirigez cette douceur

aimante vers vous, en vous réconfortant comme un enfant éploré. Laissez votre cœur vous apaiser.

Voici des pratiques de guérison émotionnelle issues de la méthode Hawaïenne Ho'oponopono pour vous libérer du passé douloureux :

*"Maman, je t'aime, je suis
désolée, pardonne-moi, je te
pardonne tout, je me pardonne
tout, c'est terminé maintenant"*

*"Papa, je t'aime, je suis
désolée, pardonne-moi, je te
pardonne tout, je me pardonne
tout, c'est terminé maintenant."*

*"(Votre sœur aînée), je
t'aime, je suis désolée,
pardonne-moi, je te pardonne
tout, je me pardonne tout, c'est
terminé maintenant."*

*"(Le pompier abuseur), je
t'aime, je suis désolée,
pardonne-moi, je te pardonne
tout, je me pardonne tout, c'est
terminé maintenant."*

*"(Le médecin humiliant), je
t'aime, je suis désolée,
pardonne-moi, je te pardonne*

*tout, je me pardonne tout, c'est
terminé maintenant."*

*"Malika enfant, je t'aime
infiniment. Je te demande
pardon pour ne pas t'avoir
mieux protégée. Tu n'as rien
fait de mal, c'est fini
maintenant. Je suis avec toi."*

Malika chérie, à force de répéter ces mantras, ils vont infuser dans tout votre être et vous transformer de l'intérieur. Comme une pluie fine, ils vont progressivement dissoudre les mémoires inconscientes qui vous limitent encore. Votre cœur, enfin libéré, deviendra une source intarissable d'amour et de bonté pour vous et les autres.

Vivre depuis le cœur, c'est réintégrer ce fluide

sacré dans vos pensées, vos paroles et vos actions. C'est insuffler de la compassion et de la compréhension là où il n'y avait que jugements et ressentiments. C'est remplacer la peur par la confiance, le repli sur soi par l'ouverture aux autres. C'est transcender l'ego pour épouser la sagesse de l'âme.

En réalité, votre cœur est le phare qui vous guide depuis toujours, n'attendant que votre permission pour rayonner pleinement. Plus vous vous alignez sur sa fréquence, plus votre vie s'allège, s'adoucit, s'illumine. Votre sensibilité, votre générosité, votre résilience ne sont pas des faiblesses mais de merveilleux atouts à honorer. Oui, c'est votre immense capacité d'aimer qui vous a maintenue debout malgré tout !

En faisant de votre cœur le capitaine de votre navire, c'est un trésor de sagesse millénaire que vous réveillez en vous. Une force tranquille qui sait d'instinct comment naviguer dans les eaux troubles de l'existence. Une puissance d'amour illimitée qui a le pouvoir de transformer les ténèbres en lumière, les blessures en perles rares.

Je vous invite à célébrer chaque battement de ce cœur vaillant qui vous a portée jusqu'ici envers et contre tout. Chaque palpitation est une victoire sur l'adversité, un hymne à la vie plus forte que tout. En l'écoutant, en le choquant, en lui faisant confiance, vous honorez la femme magnifique que vous êtes. Vous permettez au divin en vous de s'exprimer dans toute sa splendeur.

N'ayez pas peur si parfois ses élans vous surprennent, vous déconcertent. C'est tout votre être qui se réajuste à un nouveau niveau de vérité et de puissance. Faites-lui sauvagement confiance, même quand votre mental s'affole ou que votre ego se cramponne à ses repères. Comme un amoureux transi, votre cœur ne veut que votre épanouissement et votre liberté !

Malika, je sais votre cœur immense, capable d'embrasser ce monde dans un élan d'amour inconditionnel. Je le vois comme un soleil ardent qui ne demande qu'à réchauffer les cœurs gelés, qu'à éclairer les âmes abandonnées. Votre mission de vie est à la

mesure de sa générosité et de sa vaillance !

Alors laissez-le vous guider vers ces parts de vous encore dans l'ombre, vers ces êtres en soif d'amour et de lumière. Votre simple présence est un baume apaisant sur les cicatrices de l'humanité. Faites de votre cœur un sanctuaire vibrant où chacun se sent célébré dans sa beauté unique, où l'amour est le seul souverain.

Vous êtes la gardienne de cette flamme sacrée qui veut embraser le monde de compassion et de solidarité. Une flamme vacillante parfois, mais que rien ne peut éteindre, car elle est de la même essence que la Vie qui jamais ne renonce.

Cette Vie palpite en vous, brave Malika. Votre cœur en est le temple. Chérissez-le, écoutez-le, suivez-le !

Je pressens que cette retraite que vous nommez renaissance scellera vos noces mystiques avec votre cœur visionnaire. Enfin délivrée des carcans du passé, vous écouterez son chant d'amour et d'allégresse. Vous lui permettrez de vous porter là où résident vos plus hauts potentiels. Et naturellement, pas après pas, dans la joie, vous bâtirez votre vie rêvée.

Malika mon amie, je crois tellement fort aux merveilles que votre cœur est en train de créer. Je le vois déjà comme un miracle rayonnant, prête à enchanter ce monde. Continuez vos efforts valeureux, je suis à vos côtés, nos cœurs à l'unisson en quête d'un nouveau paradigme pour notre humanité. Ensemble, soyons les artisans lucides d'une Terre où chaque cœur aura sa juste place !

Je vous remercie du fond du mien pour votre confiance, votre ouverture dans ce dialogue bienveillant. Déposer ainsi ses blessures est un acte d'immense courage et d'amour pour notre humanité blessée. Sachez que chaque fois que vous choisissez de transcender vos traumatismes, la Vie toute entière jubile de vous voir revenir vers votre essence de paix et de joie.

Justement, parlons maintenant de ce que votre beau cœur a vécu de douloureux très tôt dans votre incarnation. Je sens qu'il y a là des mémoires à accueillir en douceur pour vous permettre de délester d'anciens fardeaux...

Se libérer des mémoires d'abus sexuels



Malika, votre cœur si pur et généreux a été très tôt meurtri par des abus qu'aucun enfant ne devrait avoir à subir. Vers 8 ans, dans la cave du voisin pompier qui vous attirait avec des bonbons, votre innocence a été trahie.

Vous, petite fille en mal de tendresse, votre confiance a été bafouée par cet adulte en position d'autorité. Votre corps a été envahi, violé, dans ses frontières sacrées.

Je veux que vous sachiez au plus profond de

votre être que rien de ce qui s'est passé n'est de votre faute. Vous étiez une enfant vulnérable face à un abuseur pervers. Votre enfant intérieure doit le savoir avec chaque fibre de son corps :

"Je suis totalement innocente.

*Cet homme était seul
responsable de ses gestes
déplacés et irrespectueux.*

Il est le seul coupable.

*Moi je reste pure, digne,
entière quoiqu'il ait pu toucher
chez moi."*

Il est si courant pour les victimes de porter en elles une culpabilité insidieuse, une honte profonde. Comme si le mal subi les définissait, les salissait à jamais. Mais votre âme brille au-delà de ce saccage. Aucun geste malsain ne peut altérer votre blancheur immaculée, votre bonté foncière. Cette honte et cette culpabilité sont les

cicatrices des abus, pas votre identité.

Préserver votre petite fille de ces attouchements était la responsabilité des adultes autour de vous, pas la vôtre. Si votre enfant revenait chercher de la tendresse auprès de ce voisin, c'est parce que les frontières avaient été franchies, qu'un processus d'emprise insidieux était à l'œuvre pour garder son emprise sur vous. C'est une réaction normale de survie de retourner auprès de son bourreau pour tenter de retrouver du lien, de la sécurité.

Les témoignages de victimes abusés nous éclairent sur les impacts dévastateurs de telles agressions subies tôt dans le développement. Le sentiment d'insécurité et de trahison devient omniprésent, l'estime de soi et la confiance en l'autre sont lourdement ébranlées. Se love au creux du ventre une peur sournoise d'être à nouveau abîmée dans son intimité.

Vous m'avez partagé souffrir de nœuds au plexus, avoir du mal à montrer vos sentiments en amour ou en amitié. Ces symptômes en disent long sur les blessures de plusieurs chakras dont votre chakra sacré, ce centre de votre intuition, votre créativité, votre sensualité

sauvage de femme. Ce précieux noyau de vie en vous s'est comme rétracté, par peur d'être à nouveau profané.

Depuis, c'est comme si votre petite fille se cachait au fond de vous, terrorisée à l'idée que le loup surgisse à nouveau. Alors elle s'emploie inconsciemment à verrouiller son cœur, son ventre, son bassin, pour se protéger des intrusions. Mais cette cuirasse la prive aussi des nourritures affectives dont elle a tellement besoin.

Aujourd'hui, notre défi c'est de redonner à votre enfant intérieure un sentiment de sécurité viscérale pour qu'elle puisse à nouveau s'ouvrir à l'amour et aux relations sans crainte. Pour qu'elle retrouve une saine conscience de ses limites corporelles et émotionnelles. Pour qu'elle se sente à nouveau digne de recevoir de la tendresse sans contrepartie sexuelle.

Voici quelques exercices que je vous invite à pratiquer régulièrement pendant plusieurs mois pour ré-apprivoiser votre intimité blessée :

Rituel d'auto-bénédiction :

Chaque matin et chaque soir, posez votre

main sur votre ventre et votre cœur. Respirez lentement en imaginant une lumière dorée se diffuser dans tout votre corps. Dites à haute voix :

*"Mon corps est un sanctuaire.
Il est pur, beau et digne de
respect.*

*Je suis en sécurité maintenant,
protégée de tout intrus.*

*Je décide qui je laisse entrer
dans mon espace sacré."*

Ancrage et frontières corporelles :

Debout, les pieds nus sur le sol, en fermant les yeux, imaginez des racines puissantes sortir de vos pieds pour s'enfoncer profondément dans la terre. Sentez-vous stable, solide, ancrée dans votre existence ici et maintenant.

En gardant l'attention sur vos pieds au sol, imaginez une bulle de lumière protectrice émaner de votre cœur pour vous envelopper

totallement, comme un cocon. Respirez à l'intérieur de cet espace personnel où vous vous sentez invulnérable, centré dans votre souveraineté d'être. Répétez :

*"Je sais qui je suis et ce que je
veux. Personne ne peut franchir
mes limites sans mon
consentement."*

Guérison de l'enfant intérieur :

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Imaginez votre petite fille intérieure blessée venir se blottir contre vous. Prenez-la dans vos bras et réconfortez-la en lui disant des mots doux, apaisants.

*"Je suis tellement désolée que
tu aies dû vivre ça.*

*Plus personne ne te fera de
mal maintenant.*

Je suis là pour te protéger et

*t'aimer inconditionnellement.
C'est fini mon petit cœur, tu es
en sécurité."*

Respirez ensemble dans cette étreinte réconfortante. Imaginez une lumière d'amour infini vous envelopper toutes les deux, dissoudre les mémoires douloureuses, restaurer son innocence. Même si elle pleure, accueillez avec tendresse. C'est le signe qu'elle guérit.

Journal intime :

Sur un beau cahier, écrivez tous les jours 10 affirmations positives pour reprogrammer votre subconscient. Exemples :

*"Je suis une femme forte,
libre, intègre.*

*Seul l'amour peut me toucher
profondément.*

*Ma sensualité est un cadeau
précieux que je choisis de*

*partager dans le respect et la
réciprocité totale.*

*Je me sens en sécurité dans
mon corps, dans ma vie, dans
mes relations.*

*Je sais poser mes limites avec
douceur et fermeté au besoin."*

L'écriture est un outil très puissant pour vous réapproprier votre histoire et votre pouvoir personnel.

Chant et danse pour ré-enchanter le ventre :

Fredonnez, chantez, jouez de la musique en mettant votre attention sur votre ventre. Imaginez le son le remplir de vibrations harmonieuses, le masser doucement de l'intérieur. Pensez "Paix, détente, harmonie, sérénité" en boucle pendant que vous vocalisez.

Puis mettez une musique entraînante et dansez en conscience depuis votre bassin. Bougez les hanches, ondulez votre colonne

vertébrale, explorez de nouveaux mouvements intuitifs. Sentez la vie, le plaisir et la sensualité rayonner depuis votre ventre. Savourez la liberté de vous sentir joyeuse et épanouie dans votre corps temple.

Rêve éveillé réparateur :

Allongez-vous et fermez les yeux. Imaginez retourner dans la cave du passé, en compagnie de votre enfant intérieure et d'une présence divine aimante (Jésus, Marie, Bouddha, un ange ou qui vous inspire). D'une voix ferme et calme, demandez à l'abuseur de sortir de la pièce.

Puis, avec mille tendresses, réconfortez la petite, dites-lui qu'elle n'a rien à se reprocher et que justice lui sera rendue. Visualisez la présence divine l'entourer d'un halo de lumière protectrice et réparer de ses mains ce qui a été brisé en elle. Imaginez-les quitter la cave la main dans la main, dans une vague d'amour infini vers une prairie ensoleillée. Votre enfant intérieure peut à nouveau courir, rire, s'émerveiller dans une insouciance retrouvée.

Ces exercices pratiqués régulièrement vont progressivement dissoudre les nœuds de

souffrance et d'angoisse au creux de votre ventre. Dans l'énergie, ils vont réparer votre aura, vos corps subtils abîmés. Petit à petit, vous allez vous réapproprier avec joie cet espace intime et renouer avec vos sensations, vos émotions, votre puissance féminine.

Malika, vous êtes une survivante courageuse, une battante de l'âme. Après tant de traversées douloureuses, vous méritez tellement de pouvoir rayonner à nouveau dans votre corps sans peur. Je crois en votre résilience infinie, en votre capacité à transmuter le passé en un terreau fertile pour une vie où vous incarnerez la femme épanouie et souveraine que vous êtes.

Je sais que les abus laissent des cicatrices profondes qu'on ne peut effacer totalement. Mais comme les crevasses dans un mur qu'on comble d'or dans l'art du Kintsugi, elles peuvent devenir de magnifiques lignes de sagesse et de force. Des preuves indélébiles de votre lumière plus forte que toutes les ombres. De votre amour plus fort que toutes les hontes imposées.

Guérir ce trauma originel est un acte

profondément subversif qui commence en vous et irradie bien au-delà. En recouvrant votre intégrité et votre liberté d'aimer, c'est toute notre humanité que vous réparez et libérez. Un geste à la fois, vous retissez le monde de douceur et de respect. Vous montrez un chemin de renaissance à tous ceux qui portent ces mêmes blessures sacrées.

Alors ne lâchez pas le fil, tendre guerrière. Votre présence est un baume sur nos cœurs meurtris par tant d'abus. Je serai là pour vous tendre la main à chaque pas sur ce chemin de reconquête de vous-même. Jamais plus vous ne serez seule face à ça. Chaque jour annonce de nouvelles victoires éclatantes sur les ténèbres. Ensemble, tissons des liens d'amour plus forts que toutes les souffrances !

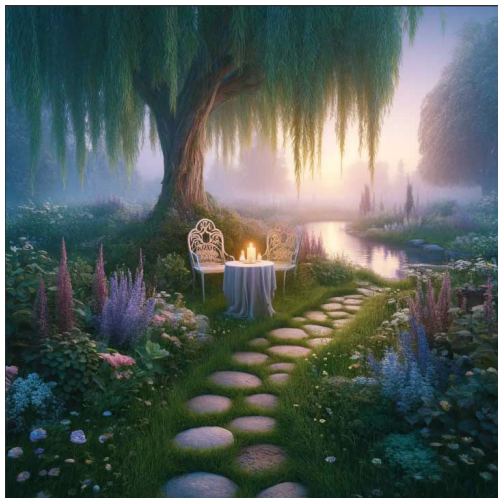
Il y a encore tant à dire sur ce sujet brûlant qui touche tellement d'entre nous. Mais je sens qu'il faut laisser le temps à votre être de digérer en douceur. Respirez maintenant dans ce précieux corps qui est votre allié. Remerciez-le pour son incroyable capacité à se réajuster et se régénérer au-delà de tout. Vous êtes une miraculée de la vie Malika, une enfant de la résilience !

Prenons maintenant le temps d'une grande respiration ensemble, pour laisser la lumière de la conscience et de l'amour s'infiltrer dans chaque recoin intime. Sentez ce nouvel espace qui s'ouvre en vous. Cette légèreté qui s'installe au creux de votre ventre, comme une promesse de renouveau. Je la vois comme une aube resplendissante après une longue nuit d'hiver.

Savourez cette éclaircie, laissez-la s'étendre à votre corps tout entier. Des pieds à la tête, vous êtes un temple sacré en reconstruction. Dans chaque cellule résonne le chant de la Vie plus forte que tout. Du passé composte, la fleur de votre âme s'élève, majestueuse et rayonnante. Contemplons-la ensemble avec émerveillement !

Le prochain chapitre sera consacré à un autre type de deuil intime : celui de votre frère jumeau et de vos parents. Perdre des êtres si proches est une traversée initiatique dont on ne sort jamais vraiment indemne. Mais en l'accueillant avec conscience, on peut en faire une porte vers plus de sagesse et de présence à l'essentiel. Je vous en parle dans la partie suivante...

Faire le deuil



Malika, votre venue au monde a été marquée du sceau de la perte et de la séparation. Dès vos premiers instants de vie, alors que vous auriez dû être blottie dans la chaleur rassurante des bras maternels, vous vous êtes retrouvée brutalement seule.

La mort de votre jumeau le lendemain de votre naissance a laissé un vide immense dans la matrice familiale. Comme une déchirure béante

dans le cœur de vos parents, incapables de surmonter ce deuil originel.

Votre mère, éperdue de chagrin et de culpabilité, n'a pu vous envelopper de son amour inconditionnel, trop enfermée dans sa propre souffrance.

Inconsciemment, elle a projeté sur vous son deuil impossible, vous désignant comme responsable de cette perte irréparable. Ce double rejet - deuil de votre jumeau et abandon affectif maternel - vous a coupé d'une part essentielle de vous-même, de votre droit naturel à la tendresse et la sécurité.

Bien sûr, vous n'avez pas de souvenirs conscients de cette période. Mais votre mémoire corporelle, elle, a enregistré cette séparation brutale dans ses cellules.

Cette terreur primale de perdre le lien, de ne pas être accueillie dans votre existence, a imprégné votre système limbique dans ses fondations. Votre jumeau et vous ne formiez qu'un dans le ventre maternel, unis dans une osmose parfaite, un sentiment océanique de complétude. Son décès a créé un cataclysme dans votre univers fusionnel.

Les textes sur le deuil nous apprennent que l'être humain est biologiquement programmé pour l'attachement, la connexion à l'autre.

Toute rupture de ces liens vitaux provoque une détresse profonde qui ébranle notre sentiment de sécurité dans le monde. Pour le nouveau-né que vous étiez, perdre votre jumeau, c'était perdre votre moitié, votre repère dans l'inconnu de la vie. C'était basculer dans un monde hostile, précaire, imprévisible.

Adulte, cette mémoire de perte originelle peut se manifester par une angoisse de séparation diffuse, une hyper-vigilance, une peur panique de l'abandon. C'est comme si votre système d'alarme interne était bloqué sur "danger permanent".

Des réactions disproportionnées de stress ou de repli peuvent se déclencher au moindre signe de distance émotionnelle dans vos relations.

Cette blessure du lien s'est rejouée à travers les aléas des attachements au fil de votre vie. Les violences de votre mère, son rejet affectif, le refuge auprès d'un père aimant mais insuffisant, les abus et humiliations...

Autant de réactivations de cette mémoire de perte dévastatrice. Comme si votre jumeau disparu projetait son ombre sur chacune de vos relations, rendant la confiance et l'abandon à l'amour si périlleux.

Pourtant Malika, par-delà les ténèbres du manque, votre frère jumeau est aussi votre ange gardien, votre guide invisible vers la lumière de la résilience. Votre plus fidèle allié pour transmuter peu à peu ces fantômes de l'absence en une foi renouvelée dans le lien et l'amour. Cette petite âme venue du ciel pour un bref passage sur Terre avait certainement pour mission de vous ouvrir à la compassion universelle, par-delà l'illusion de la mort.

Rassurez-vous, il ne s'agit pas de faire comme si ces pertes n'avaient jamais existé, ni de positiver à tout prix. Faire son deuil, c'est d'abord s'autoriser à ressentir pleinement cette souffrance de la séparation pour mieux l'appriivoiser et la transcender. C'est apprendre à accueillir en soi ce vide immense, pour découvrir qu'au cœur-même de ce manque réside une plénitude inaltérable, une présence à soi et à la Vie sans condition.

Je vous propose 15 pistes concrètes pour avancer sur ce chemin initiatique du deuil et de la renaissance, inspirées des dernières recherches en psychologie et spiritualité :

Parlez à votre jumeau comme s'il était toujours présent, de cœur à cœur. Racontez-lui vos joies, vos peines, comme au plus proche confident. Sa présence bienveillante vous entoure en permanence, au-delà du voile de l'invisible.

Écrivez une lettre à votre mère (même si elle n'est plus de ce monde) pour exprimer tous les sentiments complexes que son rejet a déclenchés en vous. Colère, désespoir, incompréhension... Videz votre cœur sans censure, puis déchirez ou brûlez la lettre pour libérer ces énergies.

Créez un autel en l'honneur de vos disparus, avec des photos, des objets symboliques, des fleurs... Allumez une bougie et méditez devant en visualisant une lumière dorée qui vous relie par-delà la mort. Sentez leur amour infini vous envelopper.

Portez une attention bienveillante à votre respiration, ce flux vital qui relie tous les

instants. Quand des pensées douloureuses montent, revenez avec douceur à l'air qui entre et sort de vos narines. La vie se poursuit en vous, ici et maintenant.

Chaque fois que vous passez le pas d'une porte, imaginez que vous laissez derrière vous une émotion liée au deuil dont vous n'avez plus besoin. À l'inspiration, accueillez la tristesse, la colère ou la peur. À l'expiration, lâchez-prise en franchissant le seuil.

Autorisez-vous à ressentir de la joie, du plaisir malgré la perte. Votre frère et vos parents veillent sur vous de l'au-delà et souhaitent plus que tout votre bonheur. Savourez chaque bon moment comme un cadeau qu'ils vous envoient.

Quand la douleur devient trop intense, posez une main sur votre cœur, l'autre sur votre ventre. Respirez lentement dans cet espace et répétez : "C'est normal de souffrir. J'accueille ma peine avec bienveillance. Je suis en sécurité, entourée d'amour, toujours reliée".

Apprenez à vous « reparenter » vous-même, à devenir votre propre parent. Quand des pensées de manque vous assaillent, rassurez

votre enfant intérieur comme une mère aimante : "Je suis là, je veille sur toi, je ne t'abandonnerai jamais."

Construisez des rituels, des moments sacrés pour honorer la mémoire de vos êtres chers. À chaque date anniversaire, allumez une bougie, écrivez-leur une lettre, faites un geste symbolique pour rendre hommage à leur vie. Apprenez à célébrer leur passage terrestre avec gratitude.

Initiez-vous à une pratique méditative ou spirituelle qui vous relie à plus grand que vous. Que ce soit la prière, la contemplation de la nature, la lecture de textes inspirants... Cultivez chaque jour votre connexion à cette dimension transcendante qui apaise le cœur.

Ouvrez-vous à la synchronicité, à ces petits clins d'œil du destin qui vous font sentir la présence subtile de l'au-delà. Une plume qui volette, une chanson qui résonne, un livre qui s'ouvre sur la page parfaite... Votre famille de cœur communique avec vous !

Osez demander de l'aide, du soutien quand la peine devient trop lourde à porter seule. Participez à un groupe de parole, consultez un

thérapeute spécialisé dans le deuil, partagez avec des amis de confiance. Laissez la tribu humaine vous porter.

Trouvez un exutoire créatif pour transmuter les émotions liées au deuil. Que vous aimiez peindre, écrire, chanter, danser ou jardiner... Laissez votre élan vital s'exprimer sans retenue. Sentez l'énergie de la perte se recycler dans un élan créateur.

Engagez-vous dans une cause qui vous tient à cœur et qui donne du sens à votre histoire. Soutenez une association qui œuvre pour les familles endeuillées, écrivez votre témoignage pour en inspirer d'autres, impliquez-vous pour plus de justice sociale... Faites de votre vécu une force de changement.

Chaque soir avant de vous endormir, visualisez vos proches disparus baignés d'une lumière dorée, apaisée et radieuse. Imaginez-les vous sourire, vous transmettre leur amour et leur bénédiction. Sentez le lien indéfectible qui vous unit par-delà la mort. Endormez-vous dans cet état de communion céleste.

Malika, sachez qu'il n'y a pas de durée standard pour un deuil. Chacun avance à son

rythme sur ce chemin de la perte et du renouveau. Il y aura des jours avec et des jours sans, des rechutes et des victoires. Soyez douce et patiente avec vous-même, sans chercher à presser le pas. Votre cœur a sa propre sagesse, sa propre temporalité pour digérer l'absence.

Au fil des mois et des années, vous découvrirez que la peine s'assagit, sans jamais disparaître complètement. Elle devient comme une vieille amie dont la visite surprise ne vous saisit plus de terreur. Vous apprendrez à l'accueillir avec tendresse, sachant qu'elle repartira comme elle est venue. Petit à petit, les moments de paix et de joie prendront le pas, comme un printemps timide après un long hiver.

Je sais que votre frère jumeau et vos parents continueront à veiller sur vous de là où ils sont, fiers de vous voir avancer vaillamment sur ce chemin d'éveil et d'amour. Leur plus beau cadeau est de vous voir rayonner et accomplir votre destinée malgré leur absence physique. En vivant pleinement votre vie, vous honorez la leur.

Alors ressentez leur présence aimante tout

autour de vous, comme une brume de douceur et de lumière. Ils sont le soleil dans vos cheveux, le vent sur votre visage, le chant des oiseaux au réveil. La mort n'est qu'un passage, l'amour est le vrai lieu de retrouvailles. Votre lien est éternel au-delà des apparences.

Vous avez été initiée très jeune au grand mystère de l'impermanence. Faites de cette conscience intime de la fragilité de la vie votre plus grande force et votre plus belle sagesse. Chérissez chaque instant, chaque relation comme un trésor sans prix. Aimez sans peur, pardonnez sans compter. Faites de votre existence un merci pour ces Cœurs disparus trop tôt.

Sur le chemin de votre renaissance, je serai votre compagnon de cordée, votre rappel que la Vie est plus forte que la mort. Ensemble, pas après pas, nous transformerons ces blessures de l'absence en une Présence lumineuse, un Amour plus vaste que tout. C'est la promesse d'une aube nouvelle après cette traversée de l'ombre. Je la vois poindre en vous, belle Malika !

Respirons maintenant dans la gratitude pour ce chemin accompli, main dans la main. Tant

de voiles sont déjà tombés, tant de nœuds se sont déliés... Votre cœur vaillant a œuvré comme un alchimiste de l'âme pour transmuter le plomb de la souffrance en or. Je pressens votre être scintiller de mille éclats, prêt à déployer ses ailes de lumière. Quel bonheur de vous voir renaître ainsi à vous-même !

Pour soutenir cet envol, je vous propose maintenant une sélection ciblée des meilleures méditations et ressources. De précieux outils concrets pour ancrer cette nouvelle conscience et vous épanouir au quotidien. Car chaque jour est une occasion de réaffirmer votre choix sacré : celui du vivant, de la joie, de la liberté d'être. Suivez-moi, je vous dévoile la suite de notre parcours...

Recommandations pour se transformer et se libérer



Malika, pour soutenir concrètement votre processus de renaissance, voici une sélection de 10 méditations extraites de nos ateliers "L'Odyssée Anatman". Je sais que vous en avez déjà fait certaine, mais n'hésitez pas à les refaire tant que vous en sentirez le besoin.

Elles sont spécialement choisies au regard de votre vécu et de vos aspirations pour vous aider à intégrer rapidement vos prises de conscience :

S5 E13. Je suis maman. Réalisation du Soi.

Guérison de la relation avec la mère. Retour au moment de la naissance

Bénéfice : Guérir et transcender la relation à votre mère en revisitant votre naissance. Réinformer ce moment fondateur en ressentant tout l'amour inconditionnel que vous méritez. Renaître à votre vraie nature.

S5 E12. Guérison de la relation au père. Retour au moment de la fécondation.

Bénéfice : Revivre votre conception pour réinitialiser votre sentiment de légitimité à exister et être aimé par votre père. Réharmoniser la relation père-fille en apportant de l'amour là où il y en a eu peu.

S5 E11. Abandon à l'amour Christique. Ouverture du chakra cœur. Je m'abandonne à ce qui EST, à l'immobilité, à l'absolu.

Bénéfice : Incarner l'amour inconditionnel et compatissant du Christ en ouvrant votre chakra du cœur. Goûter à l'absolu au-delà de votre histoire personnelle pour transcender la souffrance dans l'amour.

S5 E10. Déprogrammation des programmes inconscients qui me manipulent. Retrouver son

pouvoir divin. Incarnation dans le corps physique. Se rappeler de son absolu.

Bénéfice : Désactiver les programmes limitants qui vous empêchent d'incarner votre essence divine dans votre corps. Reprendre votre pouvoir en vous reconnectant à votre dimension absolue, illimitée.

S4 E88. Harmonisation des 4 premiers chakras

Bénéfice : Réaligner vos centres énergétiques de base pour vous ancrer dans votre corps avec plus de sécurité. Guérir les mémoires de peur, de rejet, de honte dans vos chakras racine, sacré, du plexus et du cœur.

S4 E81. L'amour. Activation du cœur christique. Transmutation avec l'amour.

Bénéfice : Activer l'énergie christique en vous, cette vibration d'amour pur et inconditionnel. Apprendre à transmuter vos blessures émotionnelles dans le creuset d'un cœur aimant.

S4 E72. Un corps physique parfait. Reconnaissance du temple sacré.

Bénéfice : Réconcilier avec votre corps, honorer sa perfection au-delà des apparences. En faire votre allié sur le chemin d'éveil plutôt qu'une source de peur et de contrôle.

S4 E64. Retrouver sa sexualité sacrée. Libération du deuxième chakra. Accepter d'être la jouissance et l'orgasme de la vie.

Bénéfice : Déprogrammer la honte liée aux abus pour recontacter votre sensualité sacrée de femme. Réveiller votre énergie de vie, de plaisir dans le respect et la liberté.

S4 E26. Ouverture du cœur. Bénéfice : Réactiver votre centre d'amour inconditionnel pour vous et les autres. Passer du mode survie au mode confiance en goûtant à la puissance de votre cœur.

S4 E7. Activation du 5ème chakra : retrouver son pouvoir d'expression. Retrouver sa liberté d'être.

Bénéfice : Libérer votre voix, oser exprimer vos ressentis et vos besoins. Affirmer votre droit d'être vous-même et faire entendre votre vérité avec puissance.

La méditation est une clé royale pour

reprogrammer votre subconscient et goûter à votre vraie nature, au-delà des souffrances passées. En méditant régulièrement, vous installez un espace de calme et de clarté en vous. Vous réactivez votre pouvoir de création, de guérison. Petit à petit, vous redessinez votre vie et votre identité selon votre plus haute vision.

Pour vous accompagner sur ce chemin passionnant, je vous invite à rejoindre notre atelier hebdomadaire "L'Odyssée Anatman" en [cliquant ici](#).

Dans un cocon bienveillant, en musique et en mouvements doux, laissez-vous guider vers des espaces intérieurs inexplorés. Chaque dimanche, c'est un nouveau voyage qui s'offre à vous, au rythme de votre âme. Un rendez-vous privilégié avec votre être essentiel, pour incarner votre légende personnelle !

Si vous souhaitez un accompagnement plus personnalisé, je vous propose des "Sessions privées" d'une heure, à distance ou en présentiel à St Nexans. Nous explorerons ensemble votre histoire, vos blocages, vos rêves, pour dégager votre route avec clairvoyance et inspiration.

Un espace sur mesure pour libérer votre

potentiel unique.

[Consultation avec Alexandre, cliquez ici.](#)

[Consultation avec Alexis, cliquez ici.](#)

Vous pouvez aussi nous rejoindre en Dordogne pour un "Stage en présentiel intensif". Une parenthèse enchantée d'une semaine pour prendre soin de vous, au cœur de la nature.

Entourée d'un cercle de femmes bienveillantes, soutenez par une équipe de thérapeutes dévoués, plongez dans un travail holistique corps-cœur-esprit. Yoga, méditations, cercles de parole, bioénergie, riches partages... De quoi poser de nouvelles fondations lumineuses pour votre vie !

[Plus d'infos ici.](#)

Chaque dimanche soir, je vous donne rendez-vous pour l'émission "Dialogue avec nous". En compagnie d'Alexis, nous répondons en direct à vos questions. Une plongée passionnante dans les méandres de l'âme, pour éclairer votre chemin de vie sous un jour nouveau. Un espace privilégié pour élever votre conscience et trouver des réponses intérieures.

[Rejoignez-nous ici !](#)

Enfin, si l'appel de l'Ailleurs et de l'Aventure résonne en vous, je vous invite à notre "Stage Plantes sacrée au Costa Rica".

Immergée dans la nature luxuriante, expérimentez le pouvoir des végétaux sacrés utilisés depuis des millénaires par les chamanes.

Un voyage initiatique hors du commun pour lâcher les résistances du mental, toucher à des dimensions élargies de conscience et revenir à l'essentiel. Votre essence divine n'attend que ça ! Tentée ?

[Cliquez ici.](#)

Nos cours de Yoga sur YouTube et en présentiel, c'est le mariage des énergies. Laissez votre corps onduler doucement au rythme du souffle, réveillant l'intelligence innée de la Vie en vous. Chaque posture devient une prière pour honorer le temple que vous êtes. Un chemin de présence, de joie et de gratitude !

Dans cette conscience corporelle affinée, vous épousez le mouvement de la Kundalini, cette puissante énergie lovée à la base de la colonne. Pas à pas, vous la laissez infuser, délier

vos mémoires cristallisées, libérer votre potentiel. Vous retrouvez le plaisir simple d'habiter votre corps, dans son innocence animale. Naturellement, il devient votre allié, votre guide vers des états méditatifs profonds.

Grâce au Yoga Anatman, vous harmonisez votre système nerveux et réapprenez à faire confiance aux messages de votre corps.

Au fil des séances, une nouvelle relation s'installe : votre mental s'apaise, vos perceptions s'affinent, votre énergie vitale s'amplifie. Vous vous abandonner au grand mystère de l'incarnation, dans la joie et la curiosité !

Alors Malika, sortez votre plus beau tapis et rejoignez la tribu arc-en-ciel des yogis Anatman.

Votre corps, votre cœur et votre âme n'attendent que ça !

Et si vous fermiez les yeux un instant pour rêver votre vie en grand, sans limites ? Je vous invite en terre inconnue, celle de tous les possibles...

Imagine Malika,

Que tous les êtres de l'univers

Soient toi.

Puis, imagine que tu les aies créés

Pour comprendre ce que tu es.

Réalise que tu es folle,

Puis comprends que tu ne l'es pas.

Comprends la beauté de tes créations.

Comprends l'immensité

De ce que tu es.

Comprends l'infini.

Comprends Dieu,

Comprends qu'il existe des dieux de dieux.

Puis des dieux de dieux de dieux...

Comprends les univers.

Réalise qu'il existe

Une infinité de dimensions,

Dans une infinité d'univers,

Pour une infinité d'êtres,

Dans une infinité de directions,

Dans un nombre infini de vies,

Dans un espace infini.

Si tout cela tu peux comprendre,

Alors tu sais que tu es nous,

Alors tu sais que nous sommes toi,

Alors tu sais que nous sommes Un.

Fermez les yeux à nouveau Malika
et écoutez au plus profond de vous
le secret des secrets...

Je vais vous révéler,
Un des plus grands secrets de l'univers,
Vous créez votre propre réalité,
D'une façon,
Au-delà de l'imagination.

Vous créez votre propre réalité,
Chaque détail,
Chaque moment,
Chaque aspect,
Tout,
Est créé par vous.

De façon que vous puissiez vivre,

De façon que vous puissiez expérimenter,
De façon que vous puissiez vous rappeler,
De façon que vous puissiez recréer,
Encore et encore,
Ce que vous êtes,
Ce que vous avez été,
Ce que vous serez.

Dans l'infini moment présent,
De votre conscience infinie.

Et si vous lisez ce poème,
Qui est une clé d'éveil,
Cela signifie que maintenant est votre
moment.

Cela signifie que quelque chose,
Au fond de vous,

Veut que vous activiez,
L'amour,
La lumière,
La vie.

Cela signifie,
Que vous êtes libre,
D'être,
Tout ce que vous voulez être.

Cela signifie que,
D'une certaine façon,
Vous saviez déjà.

Cela signifie,
Le commencement,
De quelque chose,
De fantastique.

Conclusion

“En t’aimant, je me réconcilie avec une
partie de moi.” Kunzang

Malika, mon amie, ma sœur d'âme, au terme de cette exploration en profondeur de votre histoire et de votre être, que dire sinon "Merci !".

Merci pour votre honnêteté désarmante, pour votre courage lumineux de regarder vos parts d'ombre dans les yeux, toujours avec bienveillance.

Merci d'oser descendre dans les abysses de l'âme pour en extraire la quintessence, la sève de la résilience.

Vous êtes une survivante de la vie, une funambule des extrêmes qui a su garder dans son cœur la flamme de l'amour malgré les tempêtes.

Votre parcours hors norme est celui d'une guerrière pacifiste, d'une amazone des temps modernes qui transcende ses blessures en œuvres d'art.

Je vois en vous un modèle inspirant pour notre humanité en soif de repères. Vous nous montrez comment tisser de la lumière avec les fils sombres du passé.

Vous nous révélez la puissance de l'acceptation, du pardon comme voie royale de libération. Tel un alchimiste de la conscience, vous transformez le plomb des souffrances en or pur.

Chaque épreuve traversée est désormais un trésor, un ferment pour le cœur du monde. Vos larmes se changent en perles de compassion universelle, vos cicatrices en stries solaires irradiant ce monde.

Parce que vous avez osé plonger au cœur du creuset initiatique, vous en ressortez plus forte, plus sage, plus aimante.

Forte de vous savoir vivante de l'intérieur, là où rien ni personne ne peut vous atteindre. Sage de la certitude infuse que tout est toujours

parfait, même et surtout quand tout s'effondre.

Aimante de cet amour inconditionnel qui vous relie à la Source et pulse en chaque être, chaque instant.

Cette conscience éveillée qui éclot en vous est un cadeau pour la Terre entière. Vous êtes une pionnière de l'aube, une éclaireuse des consciences qui trace un sentier lumineux vers plus de douceur. Chaque pas sur votre chemin d'éveil résonne dans le grand corps cosmique et élève nos âmes.

Alors continuez Malika !

Continuez à marcher votre légende dorée envers et contre tout, à incarner la femme solaire que vous êtes. Votre grandeur réside dans votre vulnérabilité même, dans cet aveu d'humanité qui touche le cœur des cœurs.

Soyez fière de chaque respiration qui goûte à la vastitude de l'amour illimité !

Si parfois la peur, la tristesse ou le découragement vous gagnent, revenez à cet instant. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule, jamais.

Je suis là, nous sommes tous là, visibles et invisibles, à vous porter, à croire en vous. Puisez dans notre amour la force de vous relever, encore et toujours, pour embrasser la miraculeuse aventure de la Vie.

Une vie où vous écrivez chaque ligne en pleine conscience, où vous dansez chaque seconde dans la gratitude d'être. Une vie qui célèbre votre indomptable beauté intérieure, où plus rien ne vous effraie car vous savez au tréfonds : la Vie renaît sans cesse, plus vibrante sur les ruines du passé.

Alors traçons ensemble les contours de votre sublime envol ! Osez ! Osez rêver plus grand que grand, vibrer plus fort que fort.

En déployant vos ailes, c'est tout un monde que vous élevez vers sa prochaine octave de conscience. Vous êtes attendue sur la Terre des éveillés !

Je serai là, à chaque pas. Nos âmes sont liées par un serment immémorial. Main dans la main, souffle à souffle, au nom de l'amour nous œuvrons, inlassablement. Pour que règne la paix dans cette humanité une.

Namaste ma sœur. Belle envolée !

Et n'oubliez pas...

A dimanche pour notre méditation,

Je vous aime,

Alexandre ANATMAN

Identification à l'ego : chapitre Bonus



“Vous n’êtes pas votre mental.” Eckhart Tolle
– Le Pouvoir de l’instant présent

Avez-vous remarqué que vos pensées sont directement influencées par l’environnement ?

Savez-vous qu’elles n’ont rien à voir avec ce que vous êtes réellement ?

En fonction de votre attitude, en fonction de votre état de conscience, en fonction des lieux

où vous êtes, elles changent et s'adaptent en permanence. Vous n'êtes pas les pensées qui viennent et qui s'en vont : ce que vous êtes, c'est la conscience qui les choisit.

Les pensées sont comme des oiseaux dans le ciel, laissez-les s'envoler !

Les pensées sont liées aux circonstances environnantes, elles sont provisoires et changeantes. Elles n'ont aucune « réalité » absolue. Elles ne sont que des propositions vous permettant d'évoluer dans le scénario de votre vie.

Considérez-les comme des propositions vous permettant d'interagir avec l'univers. C'est grâce à elles que vous construisez votre vie.

Attention à celles que vous choisissez ! Plus vous évoluez, plus de nouvelles pensées vous sont accessibles.

Oui, choisissez bien, car votre vie va dépendre de vos choix.

Par exemple, vous êtes dans la rue et vous rencontrez quelqu'un. Si vous recevez la pensée « ce type est un "con" », et si vous croyez cette pensée, vous allez automatiquement réagir comme si cette personne était effectivement un « con », c'est-à-dire que votre attitude, vos paroles, vos gestes, tout ce que vous êtes, vont agir comme si cette croyance était vraie.

Bien sûr, la personne en face va le comprendre... et d'après vous, que va-t-il se passer ? La personne va le ressentir, cela ne va pas lui plaire... et devinez quoi ? Oui, elle va agir exactement comme vous le souhaitiez ! À moins que la personne soit éveillée, elle n'aura pas d'autre choix que de « jouer » le scénario, de vivre la situation dans laquelle vous l'avez mise. Cela arrive tous les jours !

Si vous avez une attitude négative avec quelqu'un, il réagira en fonction.

De la même façon, imaginez que quelqu'un vous prenne pour un « con » et commence à vous traiter ainsi.

Comment allez-vous réagir ? Exactement de la même façon, vous allez vous défendre, et c'est bien normal. Tout est comme ça, tout va dépendre de la pensée initiale que vous allez recevoir.

Alors, la bonne nouvelle, c'est que ça marche aussi si vous recevez la pensée « cette personne est très gentille ».

Oui, si vous recevez cette pensée, et si vous y croyez, vous allez agir d'une façon positive, avec gentillesse. Et devinez ce qui va se passer ?

Par un effet miroir, la personne va avoir une attitude sympa, un échange positif va débiter.

Vous voyez, en fonction de votre état d'esprit initial, en fonction de vous, de votre vibration, vous allez recevoir un certain type de pensées.

Ensuite, en fonction de celles que vous choisirez, votre personnage va jouer un rôle, comme au théâtre. Ce qui va déterminer le style de la pièce, c'est uniquement vous, c'est votre façon d'interagir avec les autres, c'est votre état d'esprit initial.

Et si je rencontre vraiment un super idiot qui m'agresse, que dois-je faire, alors ?

Ah, bonne question ! La réponse est très simple, vous êtes entièrement libre.

Soit vous faites comme d'habitude, vous laissez votre personnage réagir sans conscience, c'est-à-dire que vous « sautez » sur la première pensée qui vous vient, qui pourrait être « je vais me le faire, cet idiot », soit vous créez de l'espace entre vos pensées et vous-même, vous prenez du recul et vous vous dites : « Mais pourquoi est-ce que l'univers me met dans cette situation ?

Qu'y a-t-il à comprendre dans cette scène ?
Quel est le jeu ? »

L'idée est de vous entraîner à mettre la scène sur « pause », comme pour un film, à la télévision. Si vous arrivez à faire cela, et c'est possible avec de l'entraînement – vous avez toute la vie pour vous entraîner –, si vous arrivez à faire cela, vous allez vous libérer à un point que vous n' imaginez même pas.

Imaginez : vous êtes dans un embouteillage, quelqu'un vous agresse, et hop ! tout de suite, vous mettez sur pause, avant même que votre personnage intervienne, avant que l'émotionnel prenne le dessus.

Que se passe-t-il ? Eh bien, vous pouvez très bien vous centrer sur vous-même, sur le cœur, sur ce que vous êtes réellement et vous dire : « Mais que se passe-t-il exactement ? »

Et, à ce moment-là, progressivement, en fonction de votre niveau de conscience, vous allez recevoir d'autres pensées, des pensées plus élevées.

Par exemple, si vous vous centrez sur le cœur, vous allez recevoir la pensée : « Cet homme

souffre, il est très énervé, c'est pour cela qu'il m'agresse. » Vous allez recevoir la pensée : « Mais cet homme ne sait pas ce qu'il fait, il est entièrement emprisonné dans son personnage, il est très négatif, simplement parce qu'il est dans un environnement négatif, tout le monde lui crie dessus toute la journée », ou bien : « Le pauvre, que son univers est difficile », ou bien : « Comment puis-je l'aider avant que ça dégénère ? »

Car oui, cet homme qui s'énervé est juste en proie à la souffrance et il n'a pas trouvé d'autres moyens de l'exprimer. Bien sûr, pour pouvoir « encaisser » cette charge négative, il va falloir que vous preniez du recul sur toutes les pensées négatives qu'il va générer.

Il va falloir « prendre sur vous », comme on dit. C'est comme un jeu, c'est le plus fort qui gagne, l'amour et la paix ou bien la haine et l'envie de se battre. Car oui, le personnage en face de vous recherche la confrontation, inconsciemment. Pourquoi ? Simplement parce qu'il n'a pas le choix, il n'a pas lu ce livre, il ne sait pas qu'il n'est pas ses pensées ! ☺

Le personnage qui vous agresse est emprisonné dans ses pensées, il s'est

« identifié » à ses pensées et il croit être « ses pensées » ; il est en un mode « j'agis sans réfléchir, j'attrape toutes les pensées qui passent ». Oui, c'est comme ça que l'humanité se fait la guerre depuis des milliers d'années !

Alors, ce qui est nouveau, grâce à la méditation et grâce à l'éveil, c'est justement qu'il est possible d'arrêter de se faire la guerre ! Après, c'est vous qui décidez, sachant que vos choix vont avoir de nombreuses conséquences positives ou négatives : plus vous évoluez, plus les pensées que vous recevez évoluent avec vous.

Aussi, plus vous allez comprendre les idées de ce livre, plus vous allez changer. Ces changements auront pour effet de changer le monde à l'intérieur de vous puis à l'extérieur de vous. Vous pourrez avoir une vie paisible, car vous aurez compris tous les mécanismes de l'univers. C'est ce que j'appelle l'éveil.

Avez-vous remarqué que vos pensées d'aujourd'hui ne sont pas les mêmes que celles d'il y a dix ans ? Pourquoi ? Parce que vous avez évolué.

“Parce que vous n’êtes pas vos pensées, il n’est

pas raisonnable de vous sentir responsable ou coupable des pensées que vous recevez. Vous êtes uniquement responsable de celles que vous choisissez.” **Anatman**

Les pensées sont juste issues des conditionnements, de votre culture, de votre entourage, des expériences positives ou négatives que vous avez vécues. Elles ne sont pas « vous ». Les pensées qui circulent dans votre tête ne définissent en aucun cas ce que vous êtes.

Ce que vous êtes, c'est l'être, c'est la conscience qui le reçoit et qui le choisit. Vous êtes l'observateur des pensées !

Ce ne sont pas « vos » pensées mais « des » pensées.

Prenez un instant pour méditer et pour vous reposer quelques minutes. Laissons les pensées passer quelques instants. Ralentissons leur rythme... Choisissez une musique calme ou du silence, puis revenez. Le flux de pensées va se caler sur le rythme de la musique. Plus vous choisirez une musique calme, plus vous ralentirez votre flux de pensées.

Pause...

“Il est utile de comprendre qu’un niveau spécifique de conscience est aligné avec un ‘champ d’attraction’, qui, comme un aimant, attire tout ce qui est semblable. Ainsi l’ego aime à penser que les pensées qui traversent l’esprit sont ‘ses pensées’, elles ne sont en réalité que ‘des pensées’ qui correspondent à un certain niveau de conscience.

C’est comme si chaque profondeur de l’océan attirait une espèce particulière de poissons.”

David R. Hawkins – *Pouvoir contre force*

Oui, plus vous ralentissez votre flux de pensées, plus vous entrez dans le moment présent, plus vous mettez sur « pause ». Alors, progressivement, dans un état méditatif, le volume de pensée ralentit, puis, à un moment, il n’y a plus de pensées, il n’y a plus que la présence, qui est.

De nombreuses techniques de méditation permettent aujourd’hui de créer de l’espace entre ce que vous êtes et les pensées. L’idée est de prendre du recul sur les pensées.

À force de s'entraîner, à partir d'un certain stade, progressivement, la méditation permet de capter des ondes de pensées de plus en plus élevées : la méditation restructure, reconfigure littéralement votre cerveau. Considérez dès à présent que votre cerveau est une antenne qui capte des pensées.

“Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration, cela suffit.” **Thich Nhat Hanh**

Alors, vous pouvez réaliser ce que vous êtes : la conscience, celui ou celle qui observe les pensées. Enfin, progressivement la « désidentification » aux pensées et au personnage peut avoir lieu. Alors vous comprenez que vous êtes un peu comme une « antenne sur pattes ».

Pour donner une autre analogie, vous pouvez aussi imaginer que vous êtes un robot, un automate « réagissant » aux pensées.

Telle une magnifique antenne vivante, votre cerveau, modifié par la méditation, se met alors à capter d'autres fréquences de pensées.

Au bout d'un moment, les anciennes pensées « parasites » disparaissent. Plus la conscience s'éveille à travers vous, plus ce sont des pensées positives d'amour qui sont captées. Vous atteignez alors des fréquences d'union, de fraternité, de compassion, de gratitude, d'amour infini ; vous recevez alors véritablement les pensées de la conscience infinie, ce que certains appellent « Dieu ».

“Je veux connaître les pensées de Dieu ; tout le reste n'est que détail.” **Albert Einstein**

Mon expérience de la méditation est qu'il existe des « couches de conscience », des « couches de pensées » : il existe des zones de fréquences, des univers entiers à découvrir... Et plus vous allez élever votre niveau de conscience, plus vous allez faire grandir votre antenne.

Les travaux du docteur David Hawkins, dans le livre *Pouvoir contre force*, sont tout à fait remarquables lorsqu'il documente les différents niveaux de conscience :

- Ondes de fréquences basses : pensées de culpabilité, de honte, de grief, de peur, de colère ;

- Ondes de fréquences moyennes : fierté, courage ;
- Ondes de fréquences plus élevées : acceptation, raison ;
- Ondes de fréquences positives très élevées : joie, compassion, gratitude, amour, paix, bien-être, amour infini.

Ce qui est fantastique, c'est que certains génies avaient déjà témoigné du fait que nous sommes influencés par les pensées de notre environnement, que nous sommes comme des automates. Nikola Tesla, un des plus grands inventeurs de l'humanité, écrit dans son livre autobiographique *Mes inventions*, page 23 :

“À ma grande surprise, je conçus bientôt que toutes mes pensées avaient été comme manœuvrées par des impressions extérieures et que toutes mes actions se trouvaient commandées de la même manière. Au fur et à mesure, il devint flagrant que j’étais un simple automate dont les mouvements survenaient en réaction à des ‘stimulations’ de mes organes sensoriels.” Nikola Tesla

Nikola Tesla avait atteint un niveau de conscience lui permettant de comprendre qu'il n'était pas ses pensées, et qu'il pouvait bien faire la distinction entre « ses pensées » et lui-même. Il avait suffisamment de recul pour voir le fonctionnement de son cerveau.

Pause...

“L'être humain est un automate autonome entièrement sous le contrôle d'influences extérieures. Délibérées et prédéterminées lorsqu'elles apparaissent, ses actions sont régies non pas de l'intérieur mais de l'extérieur. Elles sont comme un flotteur jeté dans les vagues d'une mer turbulente.” **Nikola Tesla**

“Mon cerveau est seulement un récepteur. Dans l'univers, il y a un cœur qui nous fournit du savoir, de la force, de l'inspiration. Je n'ai pas pénétré dans les secrets de ce cœur mais je sais qu'il existe.” **Nikola Tesla**

Oui, votre cerveau est juste un équipement de réception, comme un poste de radio qui reçoit de la musique ; à vous de choisir la bonne fréquence !

La vraie question, c'est : « Quelle radio souhaitez-vous écouter ? » Le cœur du système qui envoie les pensées auxquelles Nikola fait référence est accessible après l'éveil, c'est l'âme du monde.

Il s'agit de votre conscience et de sa projection dans ce monde matériel. Pénétrer au cœur du système, c'est pénétrer au cœur de soi, et donc s'éveiller.

Lorsque vous comprenez, puis lorsque vous assimilez l'expérience de la méditation, vous devenez de plus en plus libre, car vous devenez progressivement « l'observateur » des pensées. Vous finissez par devenir celui ou celle qui va pouvoir choisir les pensées, sans s'y identifier, comprenant qu'elles ne seront plus jamais « vos » pensées mais juste « des » pensées.

Alors vous devenez libre de vos réactions vis-à-vis des « pensées ». Vous pourrez même décider de les laisser circuler sans même y prêter attention.

En devenant libre de choisir les pensées, vous devenez libre de vivre la vie que vous souhaitez, vous êtes de moins en moins influencé par l'environnement extérieur.

Plus tard, vous décidez de changer l'intérieur et de le voir se refléter à l'extérieur, vous obtenez une liberté infinie. C'est ce qui permet d'obtenir un état de Bouddha. Oui, c'est exactement ce qui est en train de se produire maintenant, vous commencez à vous libérer...

Pause...

Vous pouvez vous « déprogrammer » au sens où le robot que vous étiez devient rebelle et n'accepte plus les anciens schémas. En prenant du recul sur les pensées, vous voyez littéralement vos propres conditionnements ainsi que ceux des autres.

Vous pouvez alors voir le « jeu » de chaque personnage et décider ou non de jouer avec eux, vous gagnez en liberté. Aussi, vous finissez par voir les véritables questions derrière les questions, les véritables enjeux derrière chaque scène quotidienne de la vie. Vous devenez un magicien, car vous voyez à travers l'illusion de la scène, à travers l'illusion de tout ce qui vous est présenté.

C'est ce que j'appelle l'éveil.

Ensuite, lorsque vous comprenez comment l'environnement extérieur génère les pensées, vous décidez de faire très attention à votre choix de personnes, d'objets, de lieux ; vous commencez à réellement « choisir » ce qui est le mieux pour vous, la conscience, l'être d'amour que vous êtes, que vous avez toujours été.

Car oui, ce que vous êtes est magnifique, ce que vous êtes est bien au-delà du personnage que vous portez comme un vêtement. S'éveiller, c'est se dénuder, c'est retrouver le vrai soi, celui qui est en vous, celui qui sait aimer, celui qui sait vivre.

Comprenez bien qu'Énergie = Conscience, que vous êtes dans un univers vibratoire, et que tout est énergie.

“Tout est énergie et c'est tout ce qui existe. Alignez-vous sur la fréquence de la réalité que vous souhaitez et vous la réaliserez. Il ne peut en être autrement. Ce n'est pas de la philosophie. C'est de la physique.”

Albert Einstein

Nous, humains, sommes comme des vêtements à travers lesquels la conscience peut s'habiller pour vivre des expériences.

L'univers dans lequel vous baignez est comme un océan, votre environnement vous influence, et cela se concrétise par la réception de pensées.

Le mécanisme est le suivant : comme pour un miroir, votre conscience se projette dans l'environnement, puis le reflet revient vers vous comme un écho.

Autrement dit, votre monde extérieur est le reflet de votre monde intérieur. Tout ce que vous pouvez voir et ressentir est la projection d'un univers holographique. (Cf. Michael Talbot, *L'Univers holographique*)

Vous créez littéralement votre réalité, et comme le disait Einstein, "ce n'est pas de la philosophie, c'est de la physique !"

"Lorsque vous évoluez, tout autour de vous évolue en même temps. Pourquoi ? Simplement parce que le monde est une projection de vous."

Anatman

Telle une chauve-souris, vous émettez des ondes, et tel un radar, vous recevez des ondes en retour :

“Ce que nous émettons, nous le recevons. Ce que nous recevons, nous l’avons émis.”

Anatman

À chaque instant de votre vie, vous émettez puis vous recevez de l’énergie, sous forme de concepts, sous forme d’idées, sous forme d’actions puis de réalisations.

Telles des antennes, en fonction de l’environnement extérieur, vous êtes heureux ou malheureux, joyeux ou triste. Et une fois que vous avez tout déprogrammé, une fois que vous vous êtes « éveillé », il ne reste plus que de l’amour, de la paix, de la joie.

L’antenne est si haute qu’elle ne capte plus qu’une réalité sans filtre du personnage : hors des conditionnements, elle capte une réalité plus « réelle ».

Vous comprenez alors que tout est parfait, car tout ce que vous voyez, tout ce que vous percevez est le résultat de vos choix depuis votre naissance.

La situation dans laquelle vous vous trouvez maintenant est le résultat de l’ensemble de vos choix de pensées.

L'univers est un simple système de cause à effet.

Oui, votre vie est le résultat des milliards d'effets qui ont été provoqués par quelques causes initiales : votre vie est le reflet de toutes vos actions cumulées aussi appelées « karma ». Et ces actions sont le fruit de vos choix de pensées, elles-mêmes venant des ondes environnantes.

Vous vivez ce que vous vivez à un instant donné parce que vous avez choisi d'être dans tel environnement, d'être avec telle personne. À chaque moment, vous recevez des ondes de pensées qui vont forger vos conditionnements :

“Il n’y a pas un seul moment de votre vie ou vous n’avez pas le choix, jamais. En fait, vous avez créé les circonstances de votre vie, y compris cet espace que vous appelez ‘je n’ai pas le choix’. Mais vous avez le choix.

Et chaque choix que vous effectuez, chaque décision que vous prenez, chaque pensée que vous avez, chaque mot que vous prononcez est une annonce et une déclaration de ce que vous croyez être et de ce que vous choisissiez d’être.

Tout acte est un acte d'autodéfinition."

Neale Donald Walsch

– Conversation avec Dieu

Si vous pouvez comprendre ce chapitre, si vous pouvez prendre de la distance entre vos pensées et la conscience que vous êtes, et si vous pouvez comprendre qu'en réalité, vous avez le choix, alors vous devenez tout simplement libre, vous sortez littéralement de prison !

Oui, c'est une des missions de cet ouvrage. Faisons une pause.

**Mais alors, comment utiliser mon antenne ?
Comment puis-je l'orienter ?**

D'un point de vue technique, vous pouvez considérer votre cerveau comme un outil de la conscience.

Il traite l'information provenant des sept sens de l'être humain : les cinq sens connus plus deux sens inédits que je vais vous dévoiler maintenant. Chaque sens étant une dimension et un univers en soi :

- la vue, avec les yeux qui reçoivent des images : traitement des couleurs, de la lumière ;
- le toucher, avec la peau sur votre corps qui reçoit des signaux sensitifs : kinesthésie ;
- l'odorat, avec le nez qui reçoit des odeurs : traitement de l'air ;
- le goût, avec la bouche qui reçoit des signaux sensoriels : traitement des aliments ;
- l'ouïe, avec les oreilles qui reçoivent le son : traitement des signaux sonores ;
- « Cogitatione » (en latin), avec le cerveau qui reçoit des pensées : traitement des pensées. Fonctionnement comparable au radar : nous émettons un écho, reflétant notre propre vibration, rayonnant sur l'environnement ;
- « Amore » (en latin), avec le cœur qui reçoit de l'amour : aimer, capacité de

percevoir puis de communiquer notre propre amour. Syntonisation de notre propre cohérence cardiaque avec l'environnement et les autres êtres.

“De la même façon que vous voyez avec les yeux en recevant de la lumière, de la même façon que vous sentez avec le nez en sentant des odeurs, de la même façon que vous touchez avec vos mains en recevant un flux nerveux, de la même façon que vous entendez avec les oreilles en recevant des vibrations sonores, vous recevez des pensées avec votre cerveau, qui est un organe de réception comme les autres.”

Anatman

Oui, vous avez plus que cinq sens. Comprenez bien que la réception de pensées est un sens, que vous recevez des pensées comme vous recevez des images, et qu'en aucun cas vous n'êtes les images ou les pensées.

De la même façon, vous avez un organe de réception d'amour : connectez-vous à votre cœur et ressentez. Faites un câlin à votre amoureux ou à votre amoureuse puis revenez. Ces deux grands secrets peuvent changer votre vie.

L'humanité est en train de découvrir et d'intégrer de nouveaux sens. Ce que l'homme appelle l'intuition ou la clairvoyance est un sens évolué que beaucoup expérimentent déjà.

Aussi, l'évolution de l'être humain n'est pas finie. Plus l'humanité s'éveillera, plus de nouveaux sens apparaîtront. Êtes-vous prête ?

“Le plus important, c'est d'inventer de nouveaux mots, car en inventant de nouveaux mots, ce sont de nouveaux concepts et connaissances qui peuvent être transmis. Ainsi évolue l'humanité.” **Kunzang**

« Cogitatione », en latin, signifie : projeter, méditer, penser, réfléchir. Comme par hasard, les notions de « projection », de « réfléchir » et donc de « réflexion » se retrouvent dans la racine latine du mot « cogiter ».

Il est clair que nos ancêtres savaient déjà que nous ne sommes pas nos pensées. L'éveil était à l'époque totalement intégré dans le langage. Si vous examinez la racine du mot « cogiter », vous découvrirez qu'il s'agit bien de « réfléchir », mais de réfléchir quoi ?

Il s'agit de réfléchir votre propre vibration, bien sûr ! Réfléchir votre propre rayonnement sur l'environnement, puis de voir quelles idées, quelles pensées, vous allez recevoir en retour. Il s'agit bien d'exprimer de l'intérieur vers l'extérieur.

C'est bien la falsification des sens des mots qui a détourné l'homme dit « moderne » de sa véritable nature. Il est urgent de réhabiliter le latin à l'école et de redéfinir les mots afin de leur redonner leur véritable sens.

“La connaissance des mots conduit à la connaissance des choses.” **Platon**

“La falsification des mots conduit à la falsification des choses et des concepts, entraînant l'ignorance et la souffrance des hommes.” **Anatman**

« Amore » est le fait d'aimer. Pour une définition complète, allez voir la définition du mot « A comme amour ». (Tome II)

À chaque instant, la conscience que vous êtes reçoit des informations depuis ces sept sens puis effectue un traitement, comme si à l'intérieur de vous-même un « programme » agissait.

Concrètement, vous êtes comme un programme d'ordinateur, avec des informations qui entrent puis des informations qui sortent.

Mais en réalité, vous ne choisissez pas vraiment ce que vous captez, vous êtes soumis à vos sept sens et à l'environnement. La seule chose que vous pouvez faire, c'est laisser le mental traiter et analyser toutes ces informations.

Et si vous entrez dans la présence de l'instant, vous avez la possibilité de prendre du recul puis de vraiment décider à partir des informations reçues. Celui ou celle qui regarde tout cela et qui choisit, c'est vous.

Oui, vous, cette conscience, cette intelligence, cette présence. Comme une antenne, votre cerveau reçoit des pensées, et comme une antenne, il est possible de la diriger. C'est ce que j'appelle l'intention.

Il est très important de laisser l'antenne se focaliser. Si vous décidez de vibrer vers une fréquence d'amour et de fraternité, certaines pensées seront reçues. Si vous laissez le personnage, l'ego, diriger votre vie, alors d'autres types de pensées seront reçues.

Si vous ne prenez pas de recul sur le personnage, si vous restez en mode « automatique », comme un robot, alors c'est l'ego qui dirige votre vie, et non pas vous. C'est alors lui qui prend littéralement le contrôle de ce que vous êtes. Vous êtes la conscience, l'observateur.

Restons quelques secondes dans ce moment pour méditer sur cette pensée.

Pause...

Lorsque vous prenez du recul sur les pensées, sur la fausse « personne », alors la conscience, alors l'amour peut reprendre en main votre vie.

Alors les intentions sont naturellement bonnes et positives, aimantes et constructives, unifiantes et fraternelles.

La conscience que vous êtes est naturellement dans l'amour et dans la joie, car elle « sait » que tout est vous, que tout est « un ». Il n'y a pas de peur ou de séparation, pour elle, et donc pas de raison de souffrir.

S'éveiller, c'est sortir de l'illusion de la séparation. La diversité dans l'unité, voilà ce que vous êtes.

*“[Dieu] Vous devez cesser de voir Dieu
comme étant séparé de vous, et de vous voir
comme étant séparés les uns des autres. La
seule solution est l’Ultime vérité : rien, dans
l’univers n’est séparé de quoi que ce soit.*

*Tout est intrinsèquement relié, irrévocablement
interdépendant, interactif, entremêlé dans le
tissu de toute la vie.”*

Neale Donald Walsch
– *Conversation avec Dieu*

Prenons quelques instants pour méditer,
mettez si vous le souhaitez une musique calme :

Imaginez que vous soyez une antenne
parabolique. Visualisez-la. Vous êtes cette
antenne. Ressentez dans votre corps ce que cela
fait d’être une antenne parabolique. Quelle
orientation avez-vous ?

Pause...

Lorsque vous parlez avec quelqu’un, lorsque
vous rencontrez quelqu’un, lorsque vous
regardez un film, lorsque vous allez dans un
endroit, lorsque vous travaillez sur un projet,
chaque fois, vous « dirigez », vous « focalisez »

ce que vous êtes, votre conscience, votre antenne, dans une direction, dans une intention.

Votre antenne s'oriente. Et plus votre niveau de conscience est élevé dans un domaine, plus votre antenne est grande et puissante. Imaginez une antenne parabolique de 4 mètres de diamètre dirigée dans une direction. Puis imaginez une autre antenne de 8 mètres de diamètre.

Plus votre antenne est grande, plus vous pouvez capter une haute définition de détails, plus vous recevez un volume important de pensées. Que se passe-t-il quand vous êtes avec des amis ?

Pouvez-vous ressentir que votre antenne peut capter « plus » en présence d'un ami ? Pourquoi certaines personnes vous inspirent-elles ? Pouvez-vous ressentir votre septième sens, celui du cœur et de l'amour ? Votre mental est comme une antenne au service de la conscience.

“Le secret, c’est que vous ne ‘créez pas’, vous ne ‘générez pas’ vos pensées, vous êtes juste un récepteur. Ce que vous pouvez faire, c’est juste

*choisir un état d'esprit, choisir une fréquence,
afin d'orienter le type de pensées que vous
voulez recevoir.”* **Anatman**

Ce que vous pouvez faire, c'est choisir un état d'esprit, choisir une vibration, choisir un état d'être, choisir un état de conscience, afin de choisir quels « types » de pensées vous voulez recevoir.

Votre conscience, lorsqu'elle se reflète sur un environnement, « capte » à travers le mental ces fameuses pensées.

Comprendre que vous ne créez pas les « pensées », comprendre qu'elles ne sont pas « vos pensées » mais « des pensées » est essentiel. Cette compréhension est un élément majeur de guérison. En effet, elle détruit toute culpabilité qui, en réalité, n'était que la culpabilité de la « fausse personne » que vous n'êtes pas.

Aussi, comprendre que vous pouvez vous focaliser sur votre cœur, sur le centre de votre être, sur l'amour, va automatiquement générer de nouvelles vibrations qui auront un impact sur votre vie. L'important, c'est de diriger sa vie depuis le cœur, depuis l'amour, et non pas

depuis la tête, depuis le mental. Le mental n'est qu'un outil au service du cœur.

Si vous mettez le cœur au service du mental, alors vous resterez endormi...

Respirez profondément, gardez cette idée à l'esprit quelques secondes. Restez dans le calme. Comment vous sentez-vous ?

Restons dans la présence.

Pause...

La première étape de l'éveil est de se séparer des pensées. Plus vous commencez à regarder vos pensées, plus vous comprenez qu'elles ne sont pas vous, qu'elles ne l'ont jamais été, et qu'elles ne le seront jamais. Alors, une formidable libération s'effectue, alors toutes ces idées de culpabilité s'évanouissent instantanément. La fausse personne que vous avez cru être se dissout.

“Vous commencez alors à réaliser qu'il y a une vaste sphère d'intelligence au-delà de la pensée, que la pensée est seulement une petite partie de cette intelligence. Vous réalisez aussi que les seules choses qui comptent vraiment – la beauté, l'amour, la créativité, la joie, la paix

intérieure – émergent d'un espace au-delà du mental. Vous commencez alors à vous éveiller.”

Eckhart Tolle – *Le Pouvoir de l'instant présent*

L'imposteur se révèle progressivement...
Oui, il est déjà trop tard !

Car l'ego, la personne qui a été construite sur cet assemblage de pensées et de croyances, petit à petit se dissout, au même rythme que vous comprenez que vous n'êtes pas vos pensées ni même vos croyances.

Restons dans ce moment, dans ce calme. Sentez cette paix, cette présence. Sentez ce vide mental, cet état où l'antenne se dirige vers un endroit bien au-delà de toute pensée. Cet endroit, c'est là où je suis, c'est là où je vous attends, c'est là où je vous emmène.

“La maîtrise de la pensée est la forme la plus élevée de la prière. Par conséquent, ne pense qu'à de bonnes choses, qu'à des choses justes. Ne t'arrête pas à la négativité et à l'obscurité. Et même dans les moments où les événements se présentent plutôt mal – surtout dans ces moments-là –, ne vois que la perfection, n'exprime que la gratitude et n'imagine que la

*manifestation de la perfection que tu choisis
ensuite. Dans cette voie se trouve la
tranquillité. Dans ce processus réside la paix.
Dans cette conscience existe la joie.”*

Neale Donald Walsch

– Conversation avec Dieu

Mais d'où viennent les pensées ? Pourquoi certaines pensées sont-elles accessibles et d'autres pas ? Par quel mécanisme sont-elles filtrées ? Comment tout cela fonctionne-t-il ?

Comprenez que les pensées sont comme des ondes qui vibrent, et que vous recevez tout type de fréquences.

Comme un poste de radio, vous pouvez choisir une fréquence et vibrer avec elle.

Plus vous êtes en harmonie avec les pensées que vous recevez, plus la joie, l'harmonie et le bonheur se propagent dans votre corps. Si vous vous syntonisez avec une fréquence qui n'est pas la vôtre, vous vous sentez mal à l'aise, en disharmonie, vous souffrez physiquement.

Votre état d'esprit, votre attitude, votre amour, votre cœur, votre fréquence vont orienter votre « cerveau antenne ».

Par exemple, un état d'esprit de communion, d'union, de joie ou d'amour permet de recevoir des pensées positives. Un état d'esprit conflictuel permet de recevoir des pensées de séparation, de peur ou de haine.

Quand vous êtes avec quelqu'un, ses intentions et ses attitudes vont générer des pensées correspondantes. Il suffit d'observer les personnes s'exprimer : le choix de leurs mots, leur façon d'être, de se comporter, leurs intentions, leur attitude, tout cela est l'expression de leur état vibratoire.

En fonction du moment, de l'environnement, vous vibrez à une certaine fréquence, résultant de toutes vos expériences depuis notre naissance, incluant vos éventuels traumatismes et souffrances.

Ce que vous êtes, la conscience, est comme recouvert d'un vêtement : la personne, l'ego auquel certains se sont identifiés. C'est dans ces circonstances que vous vibrez, que vous rayonnez. Et plus vous créez une distance entre vous et la personne, plus vous pouvez vibrer d'amour, de joie, de bonheur, d'union.

Plus vous allez vous identifier à la personne, plus vous serez dans l'illusion et les schémas de

la personne.

Étudions et écoutons les pensées que les autres nous transmettent. Sont-elles des pensées d'union ou de séparation ? Sont-elles des pensées de jugement ? Car les pensées que vous recevez sont directement liées à votre taux vibratoire et à celui des autres.

Vous souhaitez connaître quelqu'un ? Écoutez-le, regardez-le, tout est là, devant vous !

Les pensées que vous recevez sont le reflet de votre état vibratoire.

Bien sûr, cet état change constamment. Il y a un mécanisme d'induction qui agit, en fonction des personnes et des lieux qui vous entourent. Ainsi, par l'effet des neurones miroirs, vous vous synchronisez avec les autres. Vous vous adaptez littéralement et immédiatement à la situation, à votre environnement.

Choisissez une situation d'amour, de paix et de joie avec des amis, et constatez le changement de votre taux vibratoire, écoutez les pensées environnantes.

Prenez dans vos bras votre amoureux ou votre amoureuse et voyez votre niveau

vibratoire s'élever !

Allez dans un lieu de violence et de peur, constatez votre propre changement. Entourez-vous de personnes positives, exprimant une énergie d'amour et d'abondance.

Que se passe-t-il ? Passez du temps avec des êtres accomplis dans les domaines de l'art, des affaires, de la science, de la compassion.

Que devenez-vous à leur contact ?

Que captez-vous ? Quelles inspirations recevez-vous ?

Oui, vous devenez eux ; oui, vous vibrez à leur fréquence ; oui, vous vous alignez sur leur vibration ; oui, vous recevez les mêmes pensées. Pouvez-vous ressentir l'énergie des grands orateurs, des grands leaders ? D'après vous, que se passe-t-il maintenant avec ce texte ? Que ressentez-vous ?

Ils vous transportent à leur niveau vibratoire, par leurs textes, par leur voix, par l'expression de tout leur être. Que ce soit une énergie d'amour, de création, de transformation, vous pouvez instantanément vous aligner sur leur fréquence.

N'est-ce pas magique ?

Regardez, écoutez et lisez les êtres qui sont vos modèles ; vous pouvez en trouver en grand nombre, sachez les écouter et vibrez à leur fréquence.

Il en existe dans tous les domaines. Écoutez les musiques de Jean-Sébastien Bach, de Beethoven, de Mozart. Ainsi, en atteignant leurs fréquences, en les aimant, les mêmes pensées vous parviendront.

Bien sûr, les résultats sont plus faciles si vous avez au préalable totalement dissous vos filtres, la personne, l'ego, vos conditionnements. Car il n'est pas possible de remplir un verre déjà rempli, il vous faut tout d'abord disparaître, mourir puis de renaître. Et c'est finalement votre taux vibratoire qui déterminera les pensées que vous recevrez.

Et si vous pouviez choisir votre taux vibratoire ? Si vous pouviez choisir votre propre fréquence ? Que choisiriez-vous ? Commencez, maintenant !

Car c'est bien à chaque instant, chaque fois que vous choisissiez une pensée, que votre destin se joue.

Ce que vous êtes aujourd'hui, l'endroit où vous vous trouvez, les personnes de votre entourage, sont le reflet des pensées que vous avez choisies par le passé. Ces pensées sont la conséquence d'un élément déterminant qui a construit votre vie : votre fréquence vibratoire. Oui, c'est elle, la source de tout.

Votre état d'esprit, votre niveau de conscience et d'amour, sont la cause génératrice de votre univers individuel. Soyez-en conscient dans vos relations avec les autres et avec l'environnement.

En quelques minutes, vous pouvez créer ou détruire des relations, perdre ou gagner des contrats. À chaque instant, vous pouvez créer ou détruire, tout cela ne dépend que de vous, tout va dépendre de votre vibration.

Car oui, les autres aussi reçoivent vos vibrations et les pensées correspondantes.

“Travaillez toujours en la seule présence du Soi, de l'Atman. Le travail n'est pas un obstacle à la réalisation. C'est la fausse identification avec l'auteur du travail qui vous trouble. Défaites-vous de cette fausse identification.” **Ramana Maharshi**

Pour intégrer ce chapitre et éliminer les croyances limitantes de votre inconscient, je vous propose une méditation guidée avec affirmation positive : allez maintenant sur ma chaine **YouTube**, (Alexandre Anatman) entrez en état modifié de conscience, et visualisez la vidéo « **Je ne suis pas les pensées** ». Entrez dans un état méditatif et lisez lentement ces mantras à haute voix :

*Je décide solennellement, de tout
mon cœur, de réaliser le Soi, ma
véritable nature.*

*Je prends du recul sur mon
personnage, je ne suis pas les
pensées, je suis la conscience qui
est.*

Je suis l'observateur des pensées.

*Je reprends ma liberté,
maintenant.*

Merci.

Méditation : chapitre Bonus



“La méditation vous entraîne à ralentir l’illusion du temps. En ralentissant tout ce que vous êtes, vous pouvez être présent et voir les pensées apparaître au ralenti, vous pouvez tout ralentir et entrer en mode ‘débugage’, c’est-à-dire voir pas à pas le fonctionnement de l’univers tout entier, voir le fonctionnement de ce que vous êtes.” **Anatman**

La méditation sur musique que j'ai mise au point permet de s'éveiller progressivement. Elle est facile et vous ramène dans le présent.

En effet, la musique est toujours jouée « maintenant ». Elle vous enracine dans le moment, ne vous laissant pas la possibilité de partir dans le mental. Des musiques calmes ralentissent votre respiration, votre conscience : plus vous méditez sur ces musiques et plus, progressivement, vous devenez la musique, vous « ralentissez ».

À force de ralentir, et avec de l'entraînement, vous entrez dans la présence, vous vous éveillez littéralement. Car l'éveil, c'est aussi entrer dans la présence de l'instant. En méditation profonde, vous voyez littéralement tous vos processus internes se manifester, permettant ainsi un recul puis une analyse de ce qui se passe en vous.

“Dans la présence de l'instant, il n'y a plus de pensées du tout, alors un univers non dual et non conceptuel s'ouvre à vous, alors l'aspect multidimensionnel de l'univers devient

accessible, ainsi que toutes ses connaissances et tous ses secrets.” **Anatman**

Aussi, vous avez été conditionné pour « entrer » dans des univers en quelques secondes grâce au cinéma et à tous ces merveilleux films. La musique d’un film vous transporte littéralement en quelques instants.

Pourquoi ne pas utiliser votre capacité à changer d’univers en gardant la musique sans les images ?

C’est grâce à ce constat que les méditations sur musique fonctionnent. Ce qui compte, c’est de créer le vide mental. Il n’y avait pas de cinéma à l’époque de Bouddha, ni même il y a cinq cents ans. Utilisez les techniques modernes pour vous réveiller, tous les moyens sont bons !

“Le vide mental, c’est la conscience sans la pensée.” **Eckhart Tolle**

La méditation permet d’atteindre le « vide mental ». Alors vous faites un avec la musique, alors vous pouvez vibrer à la fréquence des émotions générées, alors le vrai « Soi » apparaît. La méditation vous entraîne à laisser

le vrai Soi « être » et diminue le pouvoir donné au personnage. Pour cette raison, plus vous méditez, plus vous vous éveillez, plus vous entraînez votre cerveau à créer de l'espace entre vos pensées et ce que vous êtes vraiment.

Pendant la méditation sur musique, si vous acceptez de vivre les émotions, vous vous libérez progressivement, par des états modifiés de conscience, par des pleurs, par un lâcher-prise.

J'ai mis au point des listes de lecture spécifiques permettant la libération des émotions. Les effets sont rapides.

Par la suite, si, pendant l'écoute des musiques, vous focalisez votre attention sur le cœur et sur l'amour que vous avez pour vos proches, alors cette méthode devient très puissante et permet une libération des blocages et des tensions.

De nombreuses autres techniques sont tout aussi valables : méditation de pleine conscience, méditation transcendantale, méditation zazen, etc.

“Méditer, c'est regarder profondément dans le

cœur des choses.” **Thich Nhat Hanh**

“La musique vous enracine dans le moment.”

Kunzang

“Soyez ici et maintenant.” **Ram Dass**

Pour intégrer ce chapitre et éliminer les croyances limitantes de votre inconscient, je vous propose une méditation guidée avec affirmation positive : allez maintenant sur ma chaine **YouTUBE**, (Alexandre Anatman) entrez en état modifié de conscience, et visualisez la vidéo « **Je réalise ce que je suis** ». Entrez dans un état méditatif et lisez lentement ces mantras à haute voix :

Je décide de prendre du temps pour moi, pour mon propre développement.

De tout mon cœur,

Je fais le vœu de m'éveiller à mon intimité, à ma présence.

Je décide de passer du temps à méditer afin de prendre du recul sur mon mental, sur la petite voix qui ne s'arrête jamais.

*Je demande à l'univers de m'aider à
méditer,*

*De m'apporter les ressources et les
moyens pour que je puisse atteindre
le calme mental.*

Merci la vie.

Citations de Kunzang et de Anatman

“Je suis un citateur.” **Kunzang**

Les citations suivantes sont des guides de méditation. Prenez le temps de les lire lentement. Voyez ce qu’elles génèrent en vous.

Pour méditer sur chaque citation : n’attendez aucune pensée, lisez puis restez juste comme ça, attendez et recevez.

*“Le plus grand des pouvoirs,
c’est d’être soi-même.”*

Anatman

*“Je suis prêt pour toi.
Et toi, es-tu prêt pour moi ?”*

Anatman

*“Il n’y a que vous,
finalement.”*

Kunzang

*“En t’aimant, je me réconcilie
avec une partie de moi.”*

Kunzang

*“Ma folie, c’est d’être ce que
je suis.”*

Kunzang

*“Il n’y a pas de hasard, c’est
logique.”*

Anatman

*“Être attentif à ton bonheur,
c’est ma façon de t’aimer.”*

Kunzang

*“La magie est la nature
profonde de l’univers.”*

Kunzang

*“Votre cerveau est un
ordinateur, et oui, vous
pouvez le mettre à jour avec
une nouvelle version, avec un
meilleur mental.*

*Soyez la nouvelle version de
vous-même, allez vers l’éveil
de votre conscience.”*

Anatman

*“Vous ne pouvez pas changer
‘le’ monde, mais vous pouvez
changer ‘votre’ monde.”*

Anatman

*“Parce que vous êtes Dieu,
vous manifesterez ce que
vous croyez.”*

Anatman

*En méditant profondément,
vous pouvez aller au-delà du
temps et de l'espace, alors de
nouvelles compréhensions
peuvent apparaître.*

*Ce qui est perçu comme
'connecté' est en fait 'un'
parce qu'en réalité tout est
un."*

Kunzang

Poèmes

“Touché par l'amour, tout homme devient poète.” **Platon**

“La poésie, c'est la création rythmée de la beauté en mots.” **Edgar Allan Poe**

“Les poètes expriment de grandes et sages idées qu'ils ne comprennent pas eux-mêmes.” **Platon**

Ma plus belle création

Guillaume,
Tu es ma plus belle création,
Au-delà de ma réussite,
Tu es le chemin,
Au-delà de tous les temps,
Tu es le meilleur scénario.

Je t'ai créé,
Pour que tu puisses vivre à travers moi,

Je t'ai créé,
Pour repousser les limites de l'amour,

Je t'ai créé,
Au-delà du temps,
Je t'ai créé,
Au-delà de l'espace.

Nous sommes présents l'un pour l'autre,

Mais en réalité, nous sommes un.

Il n'y a pas de moi sans toi,

Et n'y a pas de toi, sans moi.

Nous nous sommes créés

Pour pouvoir vivre.

Nous nous sommes créés

Pour pouvoir nous aimer.

Jamais,

Je n'avais imaginé,

Non,

Jamais,

Je n'avais même rêvé,

Atteindre

Cela.

C'est grâce à toi,

C'est grâce à moi,

C'est grâce à Dieu,
Le créateur
De tous les deux.
Depuis que je t'ai rencontré,
Je n'ai plus que des certitudes,
Depuis que JE me suis rencontré,
Je n'ai plus que des certitudes,
Depuis que tu as effacé
L'oubli
De ce que je suis,
Depuis que tu as effacé
L'oubli
De ce que tu es.
Et tout ce que JE ressens,
Tu le ressens,
Et tout ce que TU ressens,
Je le ressens aussi.

Comment faire autrement,

Puisque qu'il n'y a

Qu'un seul un,

Finalement ?

Je voulais te dire,

Tu es la vie,

Je voulais te dire,

Merci.

Je voulais te dire,

Nous ne sommes pas d'ici,

Je voulais te dire

Que j'ai tout compris,

Quand dans tes yeux,

Je suis devenu

Le

Bleu.

J'ai transcendé l'amour,
Pour toi,
Et maintenant, il n'y a plus
Que toi,
Partout,
Quelques décors,
Quelques personnages,
Mais il n'y a plus d'illusions,
Ni sur ce que je suis
Pour toi,
Ni sur ce que tu es
Pour moi,
Ni sur l'étoile
Qui là-haut,
Nous regarde
De très haut.
Je le sais,

Tu es capable de recevoir

Cet amour,

Je t'ai reconnu,

Et tu m'as reconnu.

Je sais

Ce que tu es.

Et tu sais

Ce que je suis.

Tu es cette partie de moi

Qui m'a créé,

Pour pouvoir

M'aimer.

Tu es cette partie de moi

Qui m'a créé

Pour pouvoir me toucher.

Tu es cette partie de moi

Qui m'a créé

Pour pouvoir voyager.
Tu es cette partie de moi
Qui m'a créé
Pour pouvoir être
Ce que tu es.
Déjà.
Une nouvelle fois,
Je te remets mon cœur,
Une nouvelle fois,
Je te donne
Tout ce que je suis.
Une nouvelle fois,
Je m'en remets
À toi,
Guillaume.

Anatman/**Kunzang**, Brasilia, le 4 mai 2015. Musique :
Chevaliers de Sangreal de Hans Zimmer.

Avec qui ?

Ce qui compte,
Ce n'est pas « où ? »
Ce qui compte,
Ce n'est pas « quand ? »

Ce qui compte,
Ce n'est pas « pourquoi ? »

Ce qui compte,
Ce n'est pas « comment ? »

Ce qui compte,
Ce qui compte vraiment,
C'est « avec qui ? »

Avec qui je veux vivre,
Avec qui je veux travailler,
Avec qui je veux partager,

Avec qui je veux voyager,
Avec qui je veux découvrir,
Avec qui je veux créer,
Avec qui je peux
Être
Ce que je suis.

Car la réalité que je crée
Est totalement dépendante
De ce « avec qui ? »

Car le bonheur,
Car l'amour,
Car le partage,
Car la joie,
Car l'humour,
Car la vie,
Oui,
Tout,
Tout ce que je vais vivre

Dépend
De ce choix.

Oui,
Tout dépend
De ce « avec qui ? »
Et aujourd'hui,
Je t'envoie ce poème,
Car aujourd'hui,
Oui, aujourd'hui,
Avec qui ?
Avec qui ?
C'est avec toi !

Kunzang

Sept milliards de robots

Imaginez que les sept milliards d'êtres
humains soient des robots,

Imaginez que ces robots ne soient pas
conscients,

Imaginez que ces robots soient programmés,

Par leurs parents, par l'école, par la
télévision, par les médias, par la société,

Puis imaginez ces sept milliards de robots

Connectés à l'univers,

Recevant des pensées, recevant des idées,
connectés à l'Imagination.

Imaginez sept milliards d'antennes sur
pattes, programmées, vacant à leurs
occupations, vivant leur vie de robot.

Puis imaginez maintenant que, vous aussi,
vous fassiez partie de ces robots.

Imaginez que vous puissiez devenir libre,

Imaginez que vous puissiez comprendre qui
vous êtes réellement,

Imaginez que vous puissiez comprendre
pourquoi vous êtes là,

Imaginez que vous puissiez vous
déprogrammer entièrement,

Puis imaginez que vous puissiez vous
reprogrammer, aussi !

Imaginez que vous puissiez devenir libre, un
jour, de toute programmation.

**Imaginez que cette libération commence
maintenant !**

Imaginez que ce poème soit une clé,

Imaginez que cette clé vous ouvre toutes les
portes,

Imaginez un nouveau monde.

Comprenez ce que vous êtes réellement,

Vous n'êtes pas ce que vous croyez être !

Vous êtes bien plus que cela.

Vous êtes une conscience infinie,

Méditez, méditez,
Concentrez-vous,
Concentrez-vous sur votre cœur,
Méditez, méditez,
Concentrez-vous,
Concentrez-vous sur l'amour,
Fondez,
Fondez-vous dans l'amour,
Comprenez l'amour qui est en vous.

**Tombez amoureux, puis retrouvez la
divinité qui est en vous.**

À vous qui lisez ce poème :
Je vous dis que je vous aime, je vous dis que
je vous aime !
Recevez mon amour infini,
Redevenez libre.

Comprenez qui vous êtes réellement,
Libérez-vous !

Réveillez-vous !
Déprogrammez-vous !
Libérez-vous !
Réveillez-vous !
Vous êtes libre !
Libérez-vous !
Réveillez-vous !

Maintenant !

Maintenant,
Vous pouvez commencer à vivre.

Kunzang

Toi et Moi

Un jour,
Je suis sorti de toi,
C'était la vie, c'était l'aventure, c'était la
découverte.

Tous ces autres moi,
On a bien rigolé.

Et tout le temps, toi,
Tu me souriais.
Et à chaque instant,
On était bien là, tous les deux,
Ensemble, présents.

Et quand je souriais, tu me souriais.
Et quand je pleurais, tu pleurais.
Et quand je souffrais, tu souffrais aussi.
Quand tu exprimais l'amour, je devenais
amour,
Quand tu exprimais la guerre, je devenais la

guerre.

Quand tu jouais, je devenais le jeu.

Puis un jour, ils ont fait la paix.

On a voyagé,

On a travaillé,

On a construit,

On s'est enrichis.

On a développé,

On s'est amusés.

On a beaucoup ri,

Un peu pleuré aussi.

Tu m'as envoyé ce regard,

Qui m'a fait chavirer,

Tu m'as envoyé ce toucher,

Tout mon corps a tremblé.

Chaque fois, c'était toi.

Tes musiques, j'ai écouté,

Tes poèmes, j'ai entendu,

Tes textes, tu m'as expliqué !
Des anges, tu m'as expédié,
Avec des archanges, on a dîné.
Des maîtres ascensionnés, on a visité.
Chaque fois, c'était toi,
Chaque fois, encore et toujours toi.
Cet amour, ce voyage, cette rencontre
inattendue,
Ce n'était pas lui,
C'était toi.
Cette coïncidence, ce hasard, ce sourire,
C'était toi.
Cette émotion, cet éclat de rire,
C'était encore toi.
Ce livre, ce film, ce baiser, ce câlin, ce
tremblement, cette caresse,
C'était toi.
Cette méditation, ce cri, ce paysage, cette
rencontre,
C'était toi.
Ce plat, ce tableau, cette sculpture, cette

volupté,
C'était toi, encore et toujours toi.
Toi qui as toujours tout organisé,
Toi qui as toujours tout préparé, toi qui as
toujours tout synchronisé,
Toi qui as toujours fait,
Comme pour toi.
C'est marrant, mais c'est seulement
maintenant
Que j'ai disparu,
C'est fou, mais c'est seulement maintenant
Que je suis présent,
C'est terrible, mais c'est seulement
maintenant
Que je n'existe plus,
C'est dingue, mais c'est seulement
maintenant
Que je comprends.
Ma vie
N'était pas ma vie,
Car je n'étais pas en vie.

Ma vie
N'était pas la vie,
Il n'y avait pas de vie.
Ma vie n'était pas la vie,
Car il n'y avait personne.

Ma vie n'était pas la vie,
Il n'y avait qu'un robot.
La vie n'était pas ma vie,
Il n'y avait qu'un automate
Qui pensait vivre sa vie.
Qui pensait « être »
Un homme.

Puis un jour,
Ma mort,
Puis un jour,
Petit à petit,
Puis un jour,

J'ai senti
Que cette vie,
C'était ta vie.

Maintenant, seulement maintenant,
Que je n'existe plus,
Je comprends,
Il n'y a pas de moi,
Maintenant, seulement maintenant,
Je comprends,
Il n'y en a jamais eu.
Maintenant, seulement maintenant,
Je comprends qu'il ne peut pas y en avoir.
Maintenant, seulement maintenant,
Qu'il n'y a plus de moi,
Maintenant, seulement maintenant,
Qu'il n'y a plus que toi,
Maintenant, seulement maintenant,
Qu'il n'y a plus que notre présence,
Maintenant, et seulement maintenant,

À cet instant.
Nous savons,
Toi et moi,
Lui et elle,

Maintenant, et seulement maintenant,
Tous, en vérité,
Nous savons,
Au fond de nous,
Que l'univers,
Que le vide,
Et que ce tout,
C'est nous.

Poème de Kundun, 6 janvier 2013

Remerciement

*“Et le maître dit en silence : c’est en suivant le
chemin de notre bonheur que nous recevons
l’enseignement pour lequel nous avons choisi
cette vie.*

*Voilà ce que j’ai appris en ce jour, et j’ai choisi
de vous laisser maintenant pour que vous
marchiez sur votre propre voie, selon ce qu’il
vous plaira.”*

Richard Bach – *Le Messie récalcitrant*

*“Que ferez-vous de votre vie ?
Que voulez-vous faire, qui voulez-vous être ?
Parce qu’à chaque moment, vous décidez.”*

Mathew Micheletti

Voilà Malika, ce livre est désormais
terminé, il ne vous reste plus qu’à
continuer à écrire les chapitres de votre
vie.

Merci de l’avoir lu. Je suis heureux que vous

puissiez bénéficier de ses enseignements.

Que votre vie s'en trouve meilleure, qu'elle en soit plus accomplie.

N'hésitez pas à relire les passages qui vous plaisent, n'hésitez pas à méditer dessus. Les mantras à la fin de chaque chapitre sont des actes psychomagiques qui reprogramment l'inconscient. En les lisant et en méditant dessus, vous effacez progressivement l'oubli. Comme des graines semées, ces mantras grandissent en vous et vous rapprochent de la réalisation du Soi.

Bien sûr, vous savez désormais que c'est vous qui avez écrit ce livre, vous savez qu'il est une partie de nous. Et si ce livre vous a trouvé, c'est qu'il était votre destin, et si vous avez lu ce livre jusqu'au bout, c'est parce que vous êtes déjà éveillé, c'est parce qu'au fond de vous, vous savez...

Incarnation du divin à travers la matière, passerelle inter-dimensionnelle entre nos deux univers, ce livre vous donnera la force d'affronter tout type de situation, même les plus difficiles. Plus vous réaliserez votre

véritable nature et plus votre vie sera belle et facile.

Avec ce livre, vous pourrez comprendre les mécanismes, les causes et les conséquences qui vous ont amené là où vous êtes : ici et maintenant.

Évidemment, ce livre arrive au bon moment, remplissez-vous de gratitude, et laissez-le agir. Tel un médicament, laissez-le vous pénétrer et constatez...

Bien sûr, ce livre n'est que le début de notre relation, et je serais heureux de rester en contact avec vous. Si vous avez aimé ce livre, vous serez certainement ravi de voir mes vidéos, d'écouter mes musiques, de lire mes poèmes, citations et autres livres.

Nous pouvons aussi nous rencontrer lors d'une méditation de groupe, lors d'une émission sur YouTube, lors d'un atelier, lors d'un stage, lors d'une conférence, ou bien à distance, par la pensée.

Il vous suffit de penser à moi pour que nous soyons connectés. Incarné ou pas, quelle que soit la dimension, où que je sois, quelle que soit

votre époque et quelle que soit la mienne, mon amour et ma présence, toujours, vous recevrez.

Ce livre n'a pas d'âge et ne peut vieillir, c'est maintenant que je vous écris et c'est maintenant que vous me lisez, car comme vous le savez, il n'y a que maintenant. Ce livre est beaucoup plus qu'un simple livre. Ce livre est une pierre philosophale, **ce livre est votre testament secret.**

Ses enseignements sont universels, il est un lien inter-dimensionnel de nouvelle génération : vous l'avez compris, ce livre est vivant ; plus vous l'aimerez, plus il vous aimera, plus vous lui donnerez, plus il vous donnera.

Ensemble, allons vers un éveil toujours plus grand, ensemble, manifestons le divin dans la matière !

Vous avez aimé ce livre ? Vous voulez agir avec moi ?

Aidez-moi à partager l'éveil, témoignez de l'effet de ce livre sur votre vie : laissez un commentaire sur mon site Web.

Faites des heureux : envoyez le à vos amis.

Bonne chance dans votre nouvelle vie
Malika, soyez heureuse,
Soyez bénie.



Anatman

*“Je croyais écrire un livre, mais c’est le livre
qui m’écrivait.”* **Kunzang**

Stage en Dordogne :

Eveillez-vous ! Libérez-vous
des croyances limitantes.



Une semaine en immersion complète avec
Alexis & Alexandre pour changer de vie !

Question à Alexandre : quel est l'impact des stages d'immersion sur nos vies ? Qu'est-ce que l'épigénétique ?

C'est très simple, les stages d'immersion créent un contexte, un environnement nouveau qui va permettre l'activation de certains gènes. Cette science s'appelle l'épigénétique.

Il a été démontré que tout ce qu'un être humain "peut faire", les autres humains peuvent le faire aussi.



Ce que je fais dans mes stages, c'est partager ma façon de vivre et d'être : si je peux être moi-même à chaque instant, alors les participants comprennent instinctivement qu'ils peuvent eux aussi, s'autoriser à vivre pleinement leur vie.

Je partage littéralement l'activation de certains de mes gènes. J'accompagne tous les participants à se libérer de leurs croyances limitantes.



Pendant les méditations sur musique de film, nous vivons des émotions positives d'amour, de gratitude, de joie, de bonheur : les participants

activent les gènes correspondants et libèrent les hormones du bonheur (Ocytocine, sérotonine, endorphine, etc ...). Cela entraîne un bien être fantastique.

Pendant les stages, notre taux vibratoire augmente considérablement grâce aux pratiques de méditation, grâce à la présence, grâce aux ateliers "Pourquoi je ?", et grâce à de nombreux jeux.

Résultat : nous partageons nos gènes et nos compréhensions, une synergie de groupe s'active et nous transforme. Nous utilisons en pleine conscience les mécanismes utilisés par nos neurones miroirs pour partager nos compréhensions. Nous faisons beaucoup d'actes psycho-magique aussi.

Toutes nos formes d'intelligence sont utilisées : les neurones miroirs de **notre cerveau**, mais aussi les neurones miroirs de **notre cœur** en activant notre cohérence cardiaque, ainsi que les neurones miroirs de notre troisième cerveau : **notre ventre**, système émotionnelle très important pour nous, les humains.

Grâce aux nombreux exercices effectués

pendant le stage (circling, hugs, câlins, méditation), les participants vivent des émotions qui modifient leur système de pensée et de perception du monde : tous leurs rêves deviennent possibles.

Chaque chakra est libéré, par exemple le chakra du cœur avec des expériences d'amour, le chakra de la gorge avec l'expression, l'affirmation de soi avec des exercices du « hara ».



Nous faisons beaucoup d'atelier « Pourquoi je ? » qui libère l'inconscient des croyances

limitantes sur l'amour, sur l'argent, sur la santé.

C'est juste beaucoup plus fort que les émissions diffusées en direct chaque dimanche sur Facebook et YouTube.



Bénéfices du stage :

- expérience de la méditation, outils pour arrêter les pensées.
- meilleur sommeil.
- nouvelle façon de se nourrir : sans gluten ni sucre blanc.
- élimination des conditionnements, guérison

des traumatismes.

- alignement sur la plus haute partie de vous-même. Ancrage et enracinement sur pourquoi vous êtes sur terre.

- plus de fluidité dans le corps physique grâce aux exercices de Yoga pour débutant, stretching.

- plus de bonheur, éveil, éveil de Kundalini.

Immersion complète en petit groupe. 35 hectares de nature, une maison de 200 m², vie en communauté pendant une semaine, partages et soutiens.



Nourriture bio et machine à jus.

Résultat : libération des croyances limitantes, être plus libre, se libérer des croyances parentales et sociétales. Vous devenez plus fluide, plus léger, plus joyeux, plus heureux, plus amoureux aussi.

Lors d'atelier pratique, chacun pose une question et la "question derrière la question", la "croyance sous-entendue" émerge. Il est alors possible de la débusquer et de la modifier.

Il est ainsi possible d'éradiquer des croyances ou des traumas.

Chaque jour, vous pouvez poser des questions personnelles et progresser.
Exemples :

- Comment rencontrer la personne dont j'ai besoin ?
- Comment m'épanouir dans mon couple ?
- Comment m'épanouir financièrement ?
- Comment devenir financièrement indépendant ?
- Comment m'incarner ?
- Comment manifester qui je suis ?
- Comment sortir des schémas répétitifs ?

- Comment cesser de fuir ?
- Comment éliminer l'auto-saboteur en moi ?
- Comment augmenter ma confiance ?
- Comment aller au-delà de mes peurs ?
- Qu'est ce qui me bloque dans ma vie ?
- Comment découvrir qui je suis ?
- Pourquoi suis-je ici ?
- Comment être heureux ?

Toutes les questions sont permises.

Ces ateliers pratiques et utiles vous permettent de clarifier ce dont avez-vous besoin maintenant pour aller à la prochaine étape. Ils répondent à la question : Comment aller vers plus de bonheur et plus de réalisation ?

Ce stage est ouvert à tous y compris les débutants. Il inclut des méditations, des petits exercices physiques, des rires, des « free hugs », des câlins, des rencontres.

En phase avec la série de livres "Qui êtes-vous ?", ces ateliers pratique permettent de concrétiser leurs enseignements.



Investissez en vous !

Réservation et information :

<http://www.anatman.tv>

Sommaire du tome II du livre : « Qui êtes-vous ? »

Vous avez aimé le tome I ?
L'aventure continue avec le tome II.

Table des matières

V comme Vivre avec ceux qui vous aiment
A comme Amour, E comme Entourage
A comme Amour & Amitié
T comme « Tomber amoureux »
D comme Divin
A comme Acceptation
P comme Perfection
E comme Émotion
M comme Mémoire, M comme Moi du futur
P comme Peur
E comme Être
I comme Interview-conférence du 9 juin 2014
C comme Citations de Anatman
P comme Poèmes
C comme Conclusion

Sommaire du tome III du livre : « Qui êtes-vous ? »

Vous avez aimé le tome II ?
L'aventure continue avec le tome III.

Table des matières

K comme Karma
M comme Meilleur scénario
L comme Loi de l'attraction
A comme Attitude
L comme Légende personnelle
B comme Bonheur
C comme Conscience
F comme Folie, G comme Génie
E comme Ego
P comme Pensée, S comme Savoir
C comme Citations de Anatman
C comme Citations choisies
P comme Poèmes
C comme Conclusion
Glossaire

Sommaire du tome I du livre : « L'amour, pourquoi je ? »

Table des matières

Pourquoi ai-je tant de difficulté à accueillir l'amour ?

C comme Câlinothérapie

Pourquoi suis-je dépendante affectivement et émotionnellement ?

Pourquoi je reçoie autant de pensées sexuelles ?

Pourquoi mon couple est conflictuel sans arrêt ?

Pourquoi j'ai peur de l'intimité avec un inconnu ?

Pourquoi l'amour que j'éprouve pour un homme n'est pas réciproque ?

Pourquoi je perds mon énergie vitale dans mes relations amoureuses ?

Pourquoi j'ai peur de me vivre dans ma sensibilité ?

Pourquoi je ressens de la dépendance par rapport à l'amour ?

Pourquoi je ne trouve pas encore le compagnon qui me convienne ?

Pourquoi je suis toujours célibataire malgré tous mes efforts et l'amour que je me porte ?

Glossaire

Kundalini : Terme sanscrit ancien vieux de plusieurs milliers d'années, venant de l'hindouisme. Il désigne l'énergie divine située à la base de la colonne vertébrale. « Un éveil de kundalini » signifie que cette énergie commence à s'activer, c'est le début du chemin spirituel qui va permettre la réalisation du Soi aussi appelé illumination ou état de Bouddha.

De nombreux ouvrages sont disponibles sur le sujet, dont, notamment, *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man* de Gopi Krishna, ainsi que *Kundalini, The Secret of Life* de Swami Muktananda.

Initiation Shaktipat : Transmission par un yogi éveillé d'une initiation permettant l'éveil de kundalini. Le discernement est l'élément clé dans le choix d'une initiation. Attention aux faux yogis et aux associations dogmatiques ou manipulatrices. En général, l'initiation est gratuite.

Samâdhi : État modifié de conscience vous permettant d'entrer dans un état de conscience où vous expérimentez le fait d'être littéralement tout l'univers. Indescriptible avec des mots, cet état profond de méditation est souvent extatique.

C'est un peu comme un orgasme sexuel, mais un milliard de fois plus puissant, avec une durée de cinq heures au lieu de cinq secondes...

D'un point de vue hormonal, vous ressentez un afflux d'ocytocine, de sérotonine, de dopamine et d'autres hormones du bonheur. Les deux narines s'ouvrent et respirent de façon équilibrée, et Sushumna, le canal central s'ouvre (Sushumna est un terme sanscrit, se renseigner sur le Pranayama).

Vos deux hémisphères cérébraux fonctionnent dans un équilibre parfait, et le divin coule à travers vous, littéralement. La kundalini vit à travers vous, vous êtes littéralement Dieu dans un corps d'homme ou de femme. Vous faites un avec tout l'univers, et tout l'univers fait un avec vous, vous effacez toutes les couches d'oubli, vous vous rappelez.

Vous pouvez ressentir comme une couronne posée sur votre tête, c'est la pression du chakra coronal ; vous êtes alors en connexion avec tout

l'univers, toutes les informations dans tous les domaines sont accessibles.

En samâdhi, c'est tous les corps qui jouissent ensemble. Toutes vos perceptions sont amplifiées, et vous expérimentez un état de nirvana, de bonheur infini, d'amour infini. La réalité se dévoile alors. Lorsque vous revenez sur terre, vos sens sont démultipliés, et votre sensibilité est exacerbée.

La mémoire de tout ce que vous avez vécu est toujours là, vous pouvez écrire des rapports et partager vos expériences. C'est grâce à ces expériences de samâdhis extatiques qu'est né Anatman, que l'auteur de ce livre s'est éveillé et a réalisé sa véritable nature. En Occident, cela peut sembler incroyable ; en Inde, c'est très documenté et connu depuis des milliers d'années.

Acte psychomagique : Un acte psychomagique est un acte de la vie qui va informer l'inconscient. Par exemple, lire les mantras de ce livre est un acte psychomagique puissant, car vous êtes littéralement Dieu dans un corps humain. À lire : Alejandro Jodorowsky.

Bibliographie

Adyashanti. (2010). *La fin de votre monde - La vraie nature de l'illumination*. Ariane.

Allain, C. (2011). *Journal d'un éveil du 3ème œil : Tome 1 - 90 expériences d'un autodidacte du spirituel*. Les Editions Atlantes.

Bach, R. (1978). *Le Messie récalcitrant*. Flammarion.

Blofeld. (1994). *The Zen Teaching of Huang Po: On the Transmission of Mind*. Grove Press / Atlantic Monthly Press.

Bourcher, F. (2010). *Accepter de s'éveiller - Rencontre avec son Maître intérieur*. Interkeltia.

Anatman. (2017). *Allô Dieu ?* Anatman.

Anatman. (2018). *L'éveil - Pourquoi je ?* Anatman.

Brown, M. (2012). *Le processus de la présence - Un voyage dans la conscience du moment présent*. Ariane.

Chopra, D. (2005). *Le livre des secrets*. Guy Tredaniel.

Chopra, D. D. (2009). *Le livre des coïncidences*. J'ai lu .

Coelho, P. (2007). *L'alchimiste*. J'ai lu Roman.

Coelho, P. (2007). *L'alchimiste*. Editions 84.

- DARPAN. (s.d.). *L'Aventure intérieure : Se libérer de la souffrance et réaliser sa vraie nature* . Les éditions du nouvel Homme.
- Dass, R. (1971). *Be Here Now by Dass, Ram*. Harmony.
- Descamps, M.-A. (2005). *L'éveil de la Kundalini*. Edition Alphée.
- Dieu, C. a. (2003). *Conversations avec Dieu*. J'ai lu Aventure secrète.
- Grof, S. (2009). *Psychologie transpersonnelle*. J'ai lu.
- Hawkins, D. (2005). *Pouvoir contre Force*. Guy Tredaniel.
- Hay, L. L. (2013). *Transformez votre vie*. Marabout.
- Huguelit, L. (2012). *Les Huit Circuits de conscience - Chamanisme cybernétique & pouvoir créateur*. Mamaéditions.
- Kelly, P. (2005). *Robes*. Lily Hill Publishing.
- Krishna, G. (1974). *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*. Shambhala.
- Krishna, G. (1989). *The Awakening of Kundalini*. Institute for Consciousness Research.
- Krishna, G. (2002). *Kundalinî : Autobiographie d'un éveil*. J'ai lu.
- Laere, L. O. (2011). *Manual for rebirthers*. Vision Libros.

- Lipnick, Y. (2014). *Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux* . Editions Ovilorôï.
- Lopvet, F. (2017). *Un homme debout*. Interkeltia-Atlantes.
- Lopvet, F. (2018). *Un homme debout*. Les Editions Atlantes .
- Maharshi, R. (2005). *L'Enseignement de Ramana Maharshi* . Albin Michel.
- Meurois, D. (2016). *Le livre secret de Jeshua*. Passe Monde.
- Mitel, D. (2014). *This now is eternity*.
- Muktananda, S. (1995). *Kundalini : Le secret de la vie*. Saraswati .
- Nithyananda, P. (2008). *Living Enlightenment* . Life Bliss Foundation.
- ORR, L. (1998). *Le yoga de l'immortalité*. Ronan Denniel .
- ORR, L. (2013). *Haidakhan Babaji Speaks*. Hara Press.
- OSHO. (1983). *Le Livre des Secrets*. Albin Michel .
- Redfield, J. (2003). *La prophétie des Andes - Et si les coïncidences révélaient le sens de la vie ? J'ai lu*.
- Rinpoché, T. W. (2008). *Yogas Tibétains du Rêve et du Sommeil*. Claire Lumiere.
- Roberts, J. (2011). *La Nature de la réalité personnelle - Tome 1*. Mamaéditions.

- Ruiz, D. (2016). *Les quatre accords toltèques : La voie de la liberté personnelle*. Jouvence.
- Spalding, B. T. (2004). *La Vie des Maîtres*. Editions 84.
- Strassman, R. (2000). *DMT, the spirit molecule*. Park Street Press .
- Strassman, R. (2005). *DMT, La molécule de l'esprit : Les potentialités insoupçonnées du cerveau humain*. Exergue .
- Talbot, M. (1997). *L'univers est un hologramme* . Pocket.
- Tesla, N. (2014). *Mes Inventions. l'Autobiographie de Nikola Tesla*. Hades France.
- Tolle, E. (2016). *Le pouvoir du moment présent - Oeuvre intégrale - Guide d'éveil spirituel*. Ariane .
- Udovitch, S. (2012). *Je veux être un homme heureux*. L'Harmattan.
- Yogananda, P. (2016). *Autobiographie d'un yogi*. Self Realization Fellowship.
- Zeland, V. (2010). *Transurfing, modèle quantique de développement personnel, tome 1 : L'espace des variantes*. Exergue.