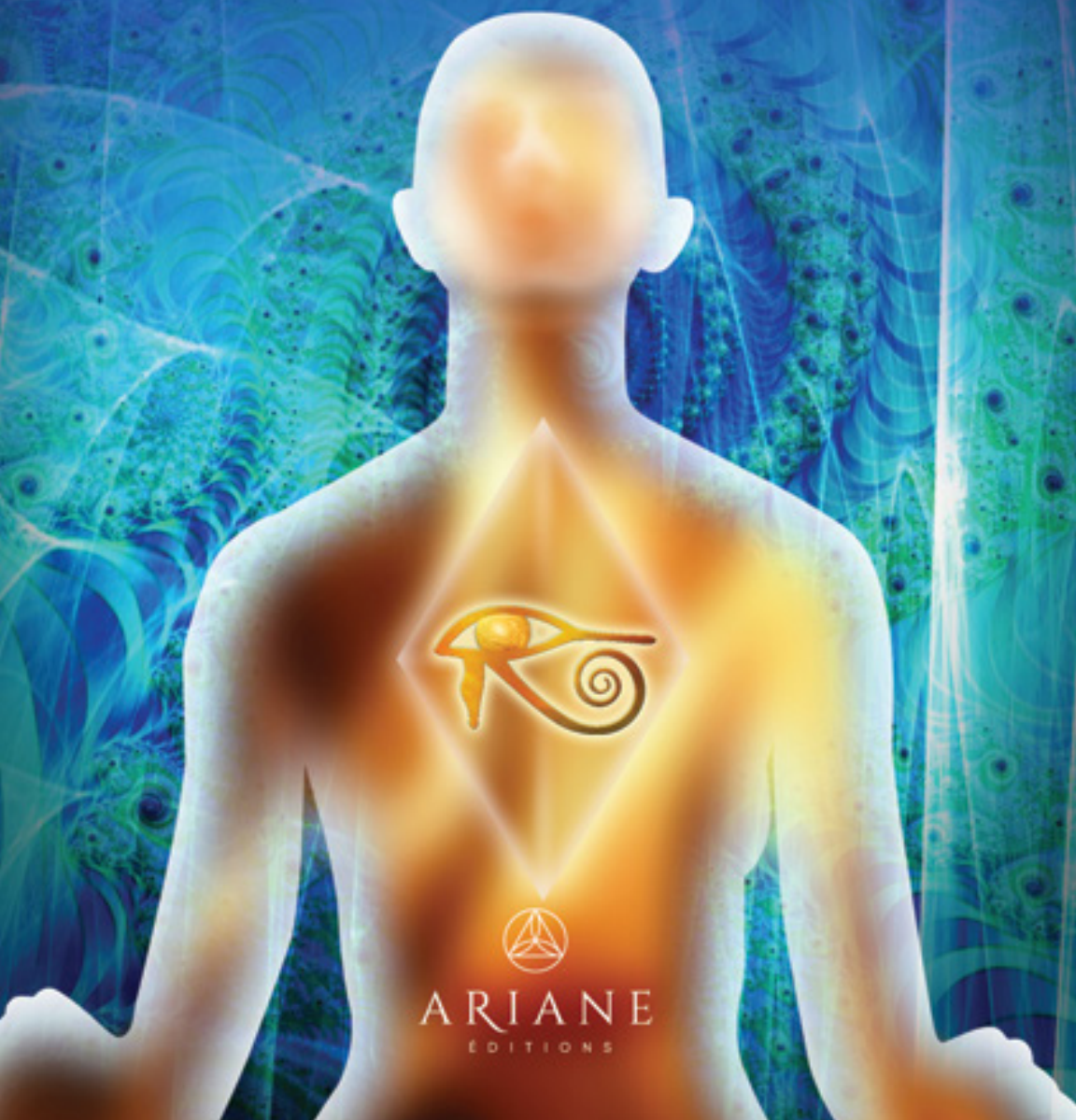


TANIS HELLIWELL

CONVERSATIONS

AVEC L'ESPRIT DU CORPS HUMAIN

Traverser la nuit obscure de l'âme
individuelle et collective



ARIANE
EDITIONS



Conversations avec l'esprit du corps humain

Dans *Conversations avec l'esprit du corps humain*, Tanis Helliwell partage une série de dialogues intimes avec l'esprit ou l'élémental de son propre corps, qu'elle a simplement appelé *Henri*. Cette entité, qu'elle perçoit comme une présence distincte mais profondément liée à elle, agit comme un guide et un enseignant tout au long du livre.

Henri se présente comme la conscience qui habite et anime le corps physique de l'auteure depuis sa conception. Il explique son rôle dans la création et le maintien du corps, ainsi que dans la régulation des fonctions physiologiques. Au fil des conversations, Helliwell découvre que Henri n'est pas seulement lié à son corps individuel, mais qu'il est aussi une manifestation de la conscience universelle ou de l'intelligence divine.

L'auteure apprend à communiquer directement avec Henri, posant des questions sur la santé, la spiritualité et l'évolution humaine. Cette relation se développe au fil du livre, passant d'une curiosité initiale à une profonde connexion et compréhension mutuelle. Henri guide Helliwell à travers des visualisations et des exercices pour explorer son corps et sa psyché, l'aidant à comprendre les liens entre ses pensées, ses émotions et sa santé physique.

Cette relation avec l'esprit du corps devient un outil puissant pour l'autoguérison et la croissance personnelle de l'auteure. Elle apprend à écouter les messages subtils de son corps, à comprendre la sagesse innée qu'il contient, et à collaborer consciemment avec Henri pour améliorer sa santé et son bien-être global.

Le livre encourage les lecteurs à développer leur propre relation avec l'esprit de leur corps, présentant cette connexion comme une voie vers une meilleure santé, une plus grande conscience de soi et une évolution spirituelle accélérée.

La conscience universelle à travers le prisme du corps : une nouvelle perspective sur notre interconnexion

Dans son ouvrage révélateur *Conversations avec l'esprit du corps humain*, Tanis Helliwell nous invite à explorer une idée profonde et transformatrice : l'esprit qui anime notre corps n'est pas seulement une entité individuelle, mais une manifestation directe de la conscience universelle. Cette perspective ouvre des horizons fascinants sur notre compréhension de nous-mêmes et de notre

place dans l'univers.

Helliwell, à travers ses dialogues avec Henri, l'esprit de son corps, découvre que cette présence intérieure est bien plus qu'un simple gardien de notre santé physique. Elle est une fenêtre sur l'infini, un pont entre notre expérience individuelle et la vastitude de la conscience cosmique.

Cette révélation remet en question notre perception habituelle de la séparation. Si l'intelligence qui anime notre corps est en fait une expression de la conscience universelle, cela signifie que nous sommes intrinsèquement connectés à tout ce qui existe. Nos frontières physiques deviennent alors poreuses, nos identités individuelles s'estompent pour révéler une toile d'interconnexions infinies.

Cette perspective a des implications profondes. Elle suggère que chacune de nos expériences, aussi personnelle qu'elle puisse paraître, résonne à travers le tissu même de l'univers. Nos joies, nos peines, nos pensées les plus intimes ne sont pas confinées à notre être, mais participent à une danse cosmique plus large.

De plus, cette compréhension transforme notre relation au monde qui nous entoure. Si nous sommes tous des expressions uniques de la même conscience universelle, alors l'autre n'est plus vraiment « autre ». La nature, les animaux, même les objets inanimés, tout participe de cette même conscience. Cette vision invite à une profonde révérence pour toute forme de vie et d'existence.

Sur le plan de la santé et du bien-être, cette perspective offre un nouveau paradigme. Nos maux physiques ou émotionnels ne sont plus des problèmes isolés à « réparer », mais des messages de la conscience universelle nous invitant à rétablir l'harmonie. La guérison devient alors un processus d'alignement avec cette intelligence plus vaste qui nous habite et nous entoure.

Cette compréhension a également des implications spirituelles profondes. Si nous sommes des expressions de la conscience universelle, alors notre quête spirituelle n'est pas tant un voyage vers quelque chose d'extérieur, mais un éveil à ce qui est déjà là, en nous et autour de nous. L'illumination devient moins une destination lointaine qu'une reconnaissance de notre nature essentielle.

Helliwell nous encourage à explorer cette réalité par nous-mêmes, à travers la communication avec l'esprit de notre corps. En nous ouvrant à cette présence intérieure, nous pouvons commencer à percevoir les échos de l'universel dans le particulier, à sentir la pulsation de la conscience cosmique dans chaque battement de notre cœur.

Cette perspective transformatrice nous invite à une nouvelle façon d'être au monde. Elle nous appelle à vivre avec une conscience accrue de notre interconnexion, à agir avec compassion et respect pour toutes les formes de vie, reconnaissant en elles des expressions diverses de la même conscience qui nous anime.

Voir l'esprit du corps comme une manifestation de la conscience universelle n'est pas seulement une idée philosophique abstraite. C'est une invitation à une expérience directe de notre nature la plus profonde, une opportunité de transcender les limitations de notre ego pour embrasser une réalité plus vaste et plus interconnectée. C'est un chemin vers une compréhension plus profonde de nous-mêmes, des autres et de l'univers dans son ensemble.



L'intelligence cachée de notre corps : découvrez comment communiquer avec l'esprit qui l'anime.

Notre corps est bien plus qu'une simple machine biologique. Selon Tanis Helliwell, auteure de *Conversations avec l'esprit du corps humain*, chacun de nous possède une intelligence profonde et consciente qui anime et guide notre corps physique. Cette entité, qu'elle appelle *l'esprit du corps* ou *élémental du corps*, est une présence avec laquelle nous pouvons apprendre à communiquer pour améliorer notre santé, notre bien-être et notre évolution spirituelle.

Mais comment entrer en contact avec cette intelligence cachée ? Helliwell nous livre dans son ouvrage des clés précieuses pour établir ce dialogue intérieur.

Tout d'abord, il est important de reconnaître l'existence de cet esprit du corps. Il ne s'agit pas d'une entité séparée, mais plutôt d'une manifestation de la conscience universelle qui s'exprime à travers notre forme physique. Cette reconnaissance ouvre la porte à une nouvelle perception de notre corps comme un partenaire intelligent dans notre voyage de vie.

La méditation et la visualisation sont des outils puissants pour initier cette communication. Helliwell suggère de se détendre profondément, de tourner son attention vers l'intérieur et d'inviter l'esprit du corps à se manifester. Cette présence peut se révéler sous forme d'une sensation, d'une

image mentale ou même d'une « voix » intérieure.

Une fois le contact établi, il est crucial d'adopter une attitude d'ouverture, de respect et de gratitude. L'esprit du corps travaille sans relâche pour maintenir notre santé et notre équilibre. Reconnaître et apprécier son travail peut grandement améliorer cette relation.

La communication peut prendre diverses formes. Certains ressentiront des sensations physiques en réponse à leurs questions, d'autres recevront des intuitions ou des pensées soudaines. L'important est de rester attentif et réceptif aux messages subtils de notre corps.

Helliwell encourage également à poser des questions directes à l'esprit du corps. Que ce soit sur notre santé, nos émotions ou notre cheminement spirituel, cet esprit possède une sagesse profonde qui peut nous guider.

En pratiquant régulièrement cette communication, nous pouvons développer une relation intime et bénéfique avec l'intelligence qui anime notre corps. Cette connexion peut nous aider à mieux comprendre nos besoins physiques et émotionnels, à détecter précocement les déséquilibres, et à prendre des décisions plus alignées avec notre bien-être global.

Les secrets de la guérison émotionnelle révélés par l'esprit du corps : un voyage au cœur de nos blessures intérieures.

Dans son ouvrage Tanis nous ouvre une fenêtre fascinante sur le monde intérieur de notre corps et de nos émotions. À travers ses échanges avec Henri, l'esprit de son corps, elle dévoile une approche

révolutionnaire de la guérison émotionnelle, où notre corps devient un allié précieux dans la compréhension et la résolution de nos blessures les plus profondes.

L'une des révélations les plus intéressantes de ce livre est l'interconnexion intime entre nos émotions et notre santé physique. Selon Henri, chaque émotion refoulée, chaque traumatisme non résolu, laisse une empreinte tangible dans notre corps. Ces empreintes émotionnelles peuvent se manifester sous forme de tensions musculaires, de douleurs chroniques, voire de maladies plus graves.

Mais comment accéder à ces blessures cachées? C'est là que l'esprit du corps entre en jeu. Helliwell nous apprend que cette intelligence innée qui anime notre corps physique est un guide incomparable pour naviguer dans les eaux troubles de notre paysage émotionnel. En établissant un dialogue conscient avec l'esprit de notre corps, nous pouvons commencer à décoder les messages subtils qu'il nous envoie constamment.

C'est la grande thématique de l'écoute du corps, mais ici en étant conscient de l'existence en nous d'un être hautement évolué guidant tout le processus. En apprenant à écouter ses signaux, nous pouvons identifier les racines émotionnelles de nos maux physiques et entamer un processus de guérison holistique.

L'approche de Helliwell ne se contente pas de diagnostiquer ces blessures émotionnelles, elle offre également des outils puissants pour les guérir. L'une des techniques les plus efficaces qu'elle partage est la visualisation guidée en collaboration avec l'esprit du corps. En invitant consciemment cet esprit à nous guider vers la source de notre douleur émotionnelle, nous pouvons accéder à des couches de notre psyché habituellement inaccessibles à notre conscience éveillée.

Une fois ces blessures identifiées, le processus de guérison peut commencer. Helliwell souligne l'importance de l'acceptation et de la compassion dans ce processus. Plutôt que de juger ou de rejeter nos émotions difficiles, nous sommes invités à les accueillir avec bienveillance, comprenant qu'elles ont joué un rôle protecteur dans notre passé.

L'auteure met également en lumière le pouvoir transformateur du pardon dans la guérison émotionnelle. En travaillant avec l'esprit du corps, nous pouvons libérer les ressentiments et les rancœurs qui nous lient à nos blessures passées, ouvrant ainsi la voie à une liberté émotionnelle nouvelle.

Un aspect particulièrement inspirant de cette approche est la façon dont elle nous reconnecte à notre propre sagesse intérieure. En apprenant à faire confiance aux messages de notre corps et à collaborer avec son intelligence innée, nous devenons les acteurs principaux de notre propre guérison. Cette autonomisation est en soi profondément thérapeutique, restaurant notre confiance en notre capacité à naviguer dans les défis émotionnels de la vie.

Helliwell souligne également l'importance de la pratique régulière dans ce processus de guérison. La communication avec l'esprit du corps n'est pas un événement ponctuel, mais un dialogue continu qui s'approfondit avec le temps et la pratique. Plus nous cultivons cette relation, plus notre compréhension de nous-mêmes s'enrichit et plus notre capacité à gérer nos émotions s'affine.

Le voyage de guérison émotionnelle révélé par l'esprit du corps est un chemin profondément transformateur. Il nous invite à aller au-delà

des approches conventionnelles de la santé mentale *seulement de nos blessures passées, mais aussi de notre relation à nous-mêmes et au monde qui nous entoure. C'est une invitation à un voyage intérieur fascinant, où chaque pas nous rapproche de notre véritable nature, libre et épanouie.*

pour embrasser une compréhension plus holistique de notre être. En nous reconnectant à la sagesse innée de notre corps, nous ouvrons la porte à une guérison profonde et durable, non

Communiquer avec l'esprit de notre corps n'est pas seulement possible, c'est une pratique qui peut transformer profondément notre relation à nous-mêmes et à notre santé. En nous ouvrant à cette intelligence cachée, nous accédons à une source inépuisable de sagesse et de guérison.

C'est une invitation à un voyage intérieur fascinant, où chaque cellule de notre corps devient un allié précieux dans notre quête de bien-être et d'évolution.

Ce livre est un précieux compagnon dans notre transformation.



TABLE DES MATIÈRES

Préface	ix
Introduction	xiii

Première partie

1	Votre esprit du corps, ce héros méconnu	3
2	Vous et l'esprit de votre corps êtes des partenaires de vie	11
3	Lorsque la vie plonge en piqué, glissez en mode neutre-positif	21
4	Les peurs te jouent-elles des tours?	31
5	Libérez-vous des scénarios de vie acquis	45
6	Croyances négatives... disparaissent!	57
7	Amour, sagesse et volonté à égalité?	69
8	Vous êtes un hologramme	81
9	Le vilain ego	91
10	Éliminer les illusions et s'éveiller	105
11	L'amour guérit votre blessure centrale	117
12	Comment le corps éthérique nourrit le corps physique	127
13	Le cerveau : comment développer l'intelligence	135
14	Libérez votre cœur	143
15	Le conseil d'Henri sur la guérison du corps	155
16	Découvrez la conscience des animaux, des oiseaux et des poissons	167
17	Découvrez la conscience des arbres, des plantes et des minéraux	179
18	Et maintenant?	189

Deuxième partie

	Présentation	201
19	Guérir grâce à la visualisation de l'esprit du corps	203
20	Votre corps a un message pour vous	211
	Ressources additionnelles pour vous aider	229
	Remerciements	231



Introduction

*Passes en revue tout ce qu'on t'a dit, écarte ce qui insulte ton âme,
et ta chair même deviendra un grand poème.*

– Walt Whitman

Nous vivons une époque de grands changements. Nous voudrions croire que le monde sera bientôt hors de danger et conforme à la vieille «norme», mais je dis que ce ne sera pas le cas. Vous me trouverez peut-être pessimiste et prophète de malheur. Au contraire, je suis optimiste et j'espère que nous entrons dans une nouvelle aube où nous rétablirons notre lien aux lois naturelles et universelles de découverte de notre véritable destinée.

Une expression est associée à cette grande transition que nous subissons collectivement : la nuit obscure de l'âme. Cette nuit obscure est engendrée par la situation instable du monde, marquée par l'effondrement des structures environnementales, économiques, sociales et sanitaires qui, croyions-nous, en constituaient les solides fondations. Et maintenant, les nuits obscures surviennent chez les gens d'âge moyen, mais aussi chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes. Ces jeunes gens ne voient aucun espoir dans la vie à cause du sombre nuage de l'effondrement planétaire qui plane au-dessus d'eux.

Durant une nuit obscure et ce qui peut avoir l'air, sur le coup, d'une calamité, les ancres de notre vie s'arrachent et nous nous retrouvons à la dérive dans un monde ni rationnel ni rassurant.

Pour émerger de l'autre côté, nous avons besoin d'un nouvel ensemble de valeurs capables de maintenir la vie et basées sur l'amour

et la santé de tous les êtres. Ces nouvelles valeurs transcendent la structure égoïque qui domine encore notre monde. La conscience universelle prépare chacun de nous à la réussite, non à l'échec, devant les défis de la vie, mais ce ne sera pas facile pour autant. Plus nous accueillons la nuit obscure comme un magnifique cadeau dans toutes ses manifestations, plus rapidement et plus facilement elle mènera à l'accomplissement de notre destinée humaine, individuelle et collective.

Explorée dans toute sa profondeur, l'alchimie est un processus métaphysique de transmutation de notre vile nature en l'or de l'auto-réalisation, et nous sommes maintenant appelés à devenir alchimistes. Cette période survient alors que nous sommes fatigués de souffrir et prêts à accomplir un périple qui nous amènera à notre essence et à nous engager à changer du tout au tout. Dans la nuit obscure attend la pépite d'or qui, lorsqu'on la trouvera, nous catapultera vers la liberté et la lumière.

Et quel est le bon moment pour entamer ce parcours? N'importe lequel. Mais parfois, l'univers nous donne une petite poussée. Ce moment, c'est maintenant. Notre monde est dans une grande PAUSE. Partout dans le monde, des individus ont tendance à revoir leurs priorités et leurs valeurs, et à effectuer un grand plongeon dans leur nature intérieure, afin de redécouvrir un sens qui soutiendra leur vie dans la beauté et en accord avec le bien-être physique, émotionnel et spirituel.

Ce parcours n'est pas destiné aux poules mouillées! Vous pouvez entamer le périple de plein gré, ou être conscrit par les circonstances de la vie. Mais peu importe, vous allez affronter votre ombre, les éléments sombres et même inconnus de vous-même que vous avez négligés et niés. Mais la pépite d'or où réside votre pouvoir véritable se trouve dans cette obscurité. Soyons clairs. Ce parcours est aussi un chemin de joie. Il y a des percées radieuses de connaissance et de découvertes, lors desquelles des pièces du puzzle que vous avez construit dans votre vie tombent en place et des niveaux plus profonds de vérité, de compassion et d'ouverture du cœur pour vous-même et les autres apparaissent de manière fortuite, d'eux-mêmes. Au

fur et à mesure, vous apprenez à être doux envers vous-même et, ce faisant, le chemin devant vous est plus facile et vous découvrez que vous êtes soutenu par des forces bienveillantes qui échappent à votre contrôle ou à votre entendement humain.

Chacun de nous a reçu le don qui l'aidera le mieux à trouver son or. C'est le libre arbitre. Vous pouvez maîtriser votre destin et créer votre réalité. En fait, chacun de nous a hérité d'un projet physique, émotionnel, mental et spirituel avec lequel travailler. Cependant, vous et moi sommes absolument *parfaits* pour réaliser notre mission de vie et accomplir les plans de notre âme, non de notre ego, envers nous-mêmes. Les effets de nos choix quotidiens transcendent cette vie. Par conséquent, le fait de remettre au lendemain n'est pas un choix positif, car le retard ne fait qu'augmenter la souffrance à long terme.

Ce dernier point peut sembler sévère et difficile à accepter jusqu'à ce que vous réalisiez que vous recevez de l'aide à chaque pas sur le parcours. Vous n'êtes jamais seul. Votre Soi supérieur, votre âme, avec son alignement sur la conscience universelle, ferme des portes qui vous éloignent de votre plus grand bien, et vous ramène sur la voie lorsque vous déviez. Ces petites poussées arrivent souvent sous la forme d'une crise sanitaire, environnementale, relationnelle, financière et professionnelle qui vous dit d'arrêter. Et tout aussi souvent, des portes s'ouvrent sur de meilleures occasions et découvertes dans ces mêmes domaines, et disent : « Par ici ! »

Et comment votre âme et la conscience universelle suscitent-elles ces changements monumentaux dans votre vie ? Pour répondre à cette question, j'aimerais vous présenter ce précieux auxiliaire, la conscience qui est en vous. Eckhart Tolle l'appelle le corps intérieur ; Rudolph Steiner, l'élémental du corps. Souvent, je l'appelle l'esprit du corps, car l'intelligence universelle, dans l'éther ou l'espace, dirige le plan d'élaboration de nos corps physique, émotionnel et mental. Pour vous, c'est peut-être la conscience ou la petite voix intérieure.

Peu importe le nom que vous lui donnez, pourvu que vous appreniez à communiquer avec cette conscience corporelle. La mienne m'a simplement donné le nom *Henri*, et il m'a aidée à écrire un guide pour les sérieux prospecteurs à la recherche d'un cœur d'or.

Ce livre explore l'importance de développer une relation harmonieuse avec l'esprit du corps, et indique comment y arriver. En retrouvant le contact avec cette conscience du corps, vous vous connectez aux lois naturelles, identiques aux lois spirituelles. C'est la façon la plus rapide, la plus directe que je connaisse de passer de l'ego à la conscience, notre prochaine étape d'évolution. Comme le dit Eckhart Tolle : « Chose certaine, personne n'a jamais connu l'éveil spirituel en niant le corps, en se battant contre lui ou en sortant de lui. [...] Vous devrez en fin de compte toujours y revenir, car c'est dans cet "habitable" que le travail fondamental de la transformation s'effectue, et non pas loin de lui. » (*Le Pouvoir du moment présent*)

Apprendre l'importance de l'esprit du corps a été pour moi un processus d'évolution progressif, tandis que je découvrais des couches de plus en plus profondes de son importance vitalisante. Ce processus m'a appris pourquoi le corps et l'esprit deviennent malades et faibles, et comment travailler avec l'esprit du corps pour les guérir. Et l'esprit du corps désire travailler avec vous.

Étant un maître chercheur d'or, l'esprit du corps peut vous guider vers le sombre abîme où sont emmagasinées vos pensées inconscientes, et faire remonter ces pensées à la conscience afin de les guérir. Ce faisant, vous pourrez découvrir vos scénarios de vie et les pensées négatives qui vous font obstacle. Vous pourrez dévoiler les peurs limitatives et leur cause sous-jacente. Vous pourrez en apprendre sur la famille et sur le conditionnement culturel qui vous empêche d'accomplir votre destinée. Puis en travaillant consciemment avec l'esprit de votre corps, vous pourrez transmuter les blessures ancestrales et les traumatismes de votre lignée biologique, en avançant comme en reculant dans le temps, afin de trouver les pépites d'or en vous.

Comment s'opère cette transformation alchimique, demanderez-vous ? En éliminant les illusions auxquelles vous vous conformez, vous développez votre amour, votre sagesse, votre volonté et d'autres qualités positives qui élèvent votre fréquence et vous accordent à la fois la conscience et l'énergie formatrice. Ces qualités se développent naturellement, à mesure que vous accueillez les dons en or découverts

durant votre nuit obscure de l'âme, et l'esprit de votre corps fait la lumière sur vos espaces sombres, en vous accompagnant au fil de ce processus. Ce traitement alchimique favorise la synchronisation entre le cerveau et le cœur qui vous transforme sur le plan cellulaire pour guérir votre corps.

De plus, votre guérison et votre transformation personnelles ont un effet direct sur la transformation de ces mêmes schémas dans l'inconscient collectif de l'humanité.

Ce n'est pas seulement une bonne chose à faire; c'est essentiel pour vous éveiller à votre destinée humaine. Vous pouvez parler à ce sage guide, et j'espère que vous le ferez et découvrirez par vous-même à quel point il est prêt à vous aider. Cet important processus vous renforcera de toutes les façons nécessaires.

C'est beaucoup demander, diront certains, mais ce n'est pas le cas. C'est le chemin le plus simple vers votre centre, là où résident votre amour, votre joie et votre puissance.

Les mystiques ont toujours dit que «vos réponses sont en vous». J'espère que ce livre à la fois témoignera de cette sagesse et vous encouragera à dialoguer avec l'esprit de votre corps afin de prendre conscience vous-même de la véracité de cette affirmation. En tant que tel, cet ouvrage peut servir de guide de transformation de soi.

Ce livre est écrit sur un ton convivial et unique, sous forme de conversation entre l'esprit de mon corps et moi-même. Il est le sage et moi l'élève parfois plutôt futée et parfois franchement démunie. Si Henri se bornait à parler de ma vie personnelle, ce livre n'existerait pas. Mais il choisit de traiter des pierres d'achoppement prévisibles que la plupart des individus rencontrent sur leur parcours spirituel. Les sujets et conversations serviront d'exemples de votre propre conversation avec votre sage guide intérieur.

La première fois que j'ai rencontré l'esprit de mon corps, c'était en 1985, dans le cadre d'une retraite spirituelle. Au cours d'une méditation, j'ai eu la surprise de découvrir que mon corps hébergeait une autre conscience, qui s'appelait mon corps élémental et me parlait de son rôle dans ma vie. Elle m'a dit que la plupart des humains ignorent

son existence, et voulait que j'enseigne son importance aux autres. Soigneusement, j'ai écrit deux livres sur cet esprit du corps et j'avais l'impression d'avoir répondu à sa demande. Toutefois, d'autres personnes continuaient de m'y ramener. Des psychiatres, des médecins et beaucoup de gens m'ont demandé d'animer à ce sujet des ateliers intitulés *Psychothérapie du corps spirituel* et *Autoguérison avec l'élémental du corps*.

Encouragée par la guérison physique, psychologique et spirituelle que recevaient certains participants dans ces ateliers en se dégageant de couches de traumatisme et de douleur, je me suis mise à rédiger un livre sur ces techniques. Mais cela me paraissait aride, et je l'ai mis de côté, prête à attendre à jamais, au besoin, que vienne une nouvelle inspiration.

Six ans plus tard, en furetant sur mon ordinateur, mes doigts se sont mis à taper « Bonjour Henri », et j'ai entendu une voix intérieure, celle de l'esprit de mon corps, dire d'une voix haute et claire : « On commence demain. »



1

Votre esprit du corps, ce héros méconnu

Qui regarde à l'extérieur rêve ; qui regarde en dedans s'éveille.

– Carl Jung, *Correspondance*, vol. 1

Ce matin-là, je contemplais trois livres à moitié terminés que j'avais accumulés et qui cherchaient à naître. Aucun d'eux ne concernait l'esprit du corps qui, je le sentais, me pressait d'écrire à propos de sa fonction dans notre vie. Ma tentative suspendue d'écrire quoi que ce soit d'important, quelques années plus tôt, expliquait probablement ma morosité matinale. À regret, je me levai, marchai jusqu'à l'ordinateur et appuyai sur le bouton de mise en marche.

Cédant à l'instant, j'entendis : « Avant, tu n'étais pas prête à entendre ce que j'avais à dire, mais maintenant, tu l'es. » On aurait dit que la conscience à l'intérieur de mon corps répondait à mes pensées. Nous n'étions pas séparées, mais Une, et ce que l'esprit de mon corps a dit, je le savais déjà intuitivement. Depuis mon enfance, je peux me faufiler entre les dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. En même temps, je pouvais distinguer ce qu'il disait de ce que j'entendais en ce dialogue qui, avais-je déjà découvert, pourrait bénéficier à d'autres autant qu'à moi.

— Bien sûr, j'écoute tes pensées – beaucoup mieux que toi, en passant. Ne sois pas surprise. N'ai-je pas communiqué avec toi au fil des ans ?

— Deux fois déjà, j'ai écrit à propos de ce que tu m'as enseigné dans deux livres, et je ne vois pas vraiment quoi dire d'autre, répondis-je.

— Je te corrige ! Tu as déjà « brièvement » écrit à propos de moi.

— Quelle importance, à présent ? demandai-je, car je n'étais pas encore convaincue de bien utiliser mon temps.

— Parce que le moment est venu. Vient un temps, dans la vie de tous les humains, celle-ci ou une autre, où l'inconscient doit devenir conscient. Sinon, en fait, les humains ne pourront évoluer davantage. Pour toi comme pour la plupart des gens, ce processus s'est déroulé au compte-goutte durant ta vie entière, avec des montées tous les dix ans environ. Les explorateurs spirituels et psychologiques utilisent fréquemment cette façon de découvrir leur inconscient, mais – et ce *mais* est important – à un moment donné, la fusion doit avoir lieu. Ce que je dis profitera à beaucoup de gens qui vivront une nuit obscure de l'âme et qui ont besoin de cette information.

— Je ne vois pas comment ma situation pourrait bénéficier à qui que ce soit, répliquai-je dans l'espoir de garder privée ma conversation avec l'esprit de mon corps.

— Laisse-moi t'expliquer, répondit-il en tentant de m'apaiser. Le monde traverse actuellement un changement de paradigme qui touchera toute la population mondiale. C'est la fin de l'ère de l'ego, et le début de celle de l'humain conscient, et les gens ont besoin d'aide pour bâtir un pont entre ces deux réalités. En cette époque difficile, leur réalité volera en éclats et leur ego tentera de s'accrocher à leur vieux moi et à leur ancienne vision du monde. Beaucoup, sinon la plupart, connaîtront une sombre période intérieure. À mesure que s'effritent les structures et croyances sanitaires, gouvernementales, financières et relationnelles auxquelles ils se sont accrochés, ils connaîtront une crise de sens. Ils deviendront découragés, colériques, pleins de ressentiment, désespérés, et vivront dans l'incompréhension et la vacuité en voyant qu'ils ne maîtrisent pas leur vie. En fait, ils ne maîtrisent rien.

— Je saisis l'importance de ce sujet, répondis-je, mais je ne sais pas pourquoi il faut que j'écrive un livre là-dessus. En vérité, écrire à

ce propos ne me paraît pas agréable, et j'aimerais mieux m'écartier de ces sujets lourds.

— C'est ton ego qui parle ainsi, non ton âme, et c'est sur le point de changer s'empressa d'ajouter la conscience de mon corps. Tu te crois peut-être unique, mais l'ego de tout le monde est fondamentalement le même et je me sers des mêmes stratagèmes pour te contrôler. Dans ce livre, je vais, ou plutôt nous allons, discuter des diverses tactiques d'évitement de l'ego, et de la façon de les retirer, car c'est le chemin de la liberté et la prochaine étape de ton évolution. Les sujets de ce livre forment un pont qui te permettra, ainsi qu'à d'autres, de passer de l'égoïsme à l'autoréalisation. Ce parcours – qu'il soit court ou long, difficile ou relativement facile – mène en définitive à la liberté et au plein abandon de soi à la vie et à l'amour.

Le cœur palpitant, je songeais à la responsabilité d'aider les autres avec de l'information que je ne mets peut-être pas moi-même en pratique.

— J'ai toujours cru que tout le monde devait traverser seul une nuit obscure de l'âme, répondis-je sans vouloir acquiescer.

— Tu n'as pas à t'angoisser. C'est vrai, chaque personne passe par la transformation de l'égoïsme à un état centré sur l'âme. Cependant, un livre ou une conversation avec quelqu'un qui a traversé ce processus peut donner à d'autres des indications utiles.

Laisse-moi te proposer une analogie. Jusqu'ici, les humains sont comme des chenilles qui dévorent leur environnement. Rien de mal à cela, car ce stade de la chenille – celui de l'ego – est celui du développement conscient. Maintenant, toutefois, l'intelligence universelle affirme clairement que ce stade tire à sa fin. À présent, il s'agit de passer au stade du cocon. Là, tu es censée t'arrêter et contempler ta vie, et abandonner ce qui ne te sert plus ainsi qu'à ton monde, sachant que, ce faisant, tu trouveras ta véritable destinée.

En surface, ce processus peut ressembler à la mort et à une fin, mais ce n'est qu'une étape vers une nouvelle phase de ton évolution et de celle de l'humanité en vue de créer avec une intelligence universelle. À l'intérieur du cocon, une chenille se « digère » pour devenir

papillon. Dans de nombreuses traditions, le papillon symbolise l'âme, l'humain éveillé qui s'unit à la conscience universelle. Le stade du cocon est une période difficile pour les individus, car ils ne sont ni chenilles ni papillons. L'élémental de leur corps, son esprit si tu préfères, veut les aider à franchir ce processus, et ensemble nous pouvons leur montrer comment. Ce processus organique est le sort de tous les humains, comme la mort.

— Est-ce censé me rassurer ? répliquai-je, inquiète. Puisque tu es si intelligent, tu dois savoir que la mort est la plus grande peur de tout le monde. Je suis sûre qu'on préférerait sauter l'étape du cocon et aller directement au stade du papillon.

J'ai entendu rire Henri lorsqu'il a dit :

— Bien sûr que oui, mais ce n'est pas ainsi que fonctionne la transformation. Et comme je ne cesse de le mentionner, l'élémental du corps de chacun peut aider à accélérer et à simplifier le processus de la nuit obscure, tout comme je suis en train de t'aider. Sois rassurée. Nous y allons ensemble et grâce à la conscience universelle, c'est le bon moment. On recommence, d'accord ?

— Très bien, répondis-je en essayant de passer à un niveau plus profond de confiance et de foi, tandis qu'un fatras de pensées et de sentiments galopait en moi.

Je me sentais unie à la conscience et j'étais sans peur, et en même temps, ma personnalité s'inquiétait. En modifiant légèrement mes pensées, je pouvais pleinement explorer tous les niveaux de conscience pour mieux comprendre comment tout cela fonctionnait dans les corps physique, émotionnel et mental et comment dégager des blocages. Cependant, le filtre de la personnalité, que j'utilisais pour cela, avait peut-être besoin d'être révisé. Je m'aperçus que c'était ce que voulait l'esprit du corps.

— Je devrais peut-être commencer par l'essentiel et parler davantage de moi-même, dis-je tout en sentant qu'il ou elle ou cela attendait mon accord.

— En fait, il-elle-cela est une façon exacte de me représenter, mais tu peux m'appeler Henri.

— Arrête. Inutile de te précipiter. Je veux en savoir davantage sur cette histoire d'il ou elle ou cela, et sur comment tu en es venu à t'appeler Henri.

— Très bien, je vais revenir en arrière. Tu peux m'imaginer sous la forme d'un corps élémental, plus précisément ton corps élémental. Comme tout corps élémental, je suis avec toi en cette vie depuis ta conception.

Henri parlait lentement et toute l'anxiété que j'avais ressentie est devenue de la curiosité.

— Quand le sperme du père et l'ovule de la mère ont fusionné, j'ai téléchargé dans l'ADN, l'ARN et d'autres composantes plus infimes, mais pas encore découvertes, le schéma avec lequel tu allais travailler dans ton existence actuelle. Ce schéma est fait de traits physiques, comme le sexe, le type de corps, la couleur des cheveux, mais aussi de caractéristiques émotionnelles, mentales et spirituelles que tu appelles « moi ».

— Tu te présentes en tant qu'*élémental du corps*. Peux-tu me dire ce que signifie cette expression ? demandai-je.

— Commençons par le mot « élémental ». La plupart des humains parlent de quatre éléments : la terre, l'air, le feu et l'eau. Je suis un être du cinquième élément – l'éther – et je travaille avec les quatre autres afin d'élaborer ton corps. Laisse-moi t'expliquer. Il est scientifiquement démontré que la matière, telle qu'une chaise, une plante, et même ton corps humain, est surtout composée d'éther, c'est-à-dire d'espace. Ce que j'appelle l'éther, la nouvelle biophysique l'appelle le vide quantique. Et ce que tu appelles la matière est fait de plus de 99,9 % d'éther.

Je suis l'intelligence consciente qui crée la forme à partir de l'éther en l'organisant sur diverses fréquences. Avec les fréquences les plus basses, je crée ton corps physique ; avec les fréquences un peu plus élevées, je crée ton corps émotionnel ; et avec les fréquences encore plus hautes, je crée ton corps mental. En tant qu'être éthérique, j'existe dans toutes ces fréquences et j'élabore des formes physiques, émotionnelles et mentales selon les fréquences de tes pensées.

— Je comprends, mais quel est le lien avec moi et d'autres, sur le plan personnel ?

— Comme tous les élémentaux du corps, je travaille avec le projet karmique de tes caractéristiques physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles afin d'élaborer le contenant de la personnalité. Ce code recèle à la fois tes faiblesses et tes dons pour les surmonter. Ton libre arbitre te permet de faire des choix dans l'instant, et de suivre la voie supérieure et les pensées vitalisantes de l'ouverture du cœur, ou la voie inférieure du contrôle de l'ego qui mène à la souffrance. Il est essentiel que tu saches vraiment que ta conscience survit à la mort et que ce que nous appelons la nuit obscure de l'âme est principalement ton karma du passé qui se déroule à mesure que tu fais ton chemin dans la douleur vers la sagesse et la joie. Tu peux modifier ce programme, car tes pensées, émotions et actions me programment aussi. Plus tôt dans ton évolution, tu le faisais inconsciemment, mais en évoluant, tu le fais consciemment. Je veux que tu me considères comme ton partenaire dans ce processus de transformation alchimique qui change le plomb de ta nature animale en l'or d'un humain autoréalisé.

— J'avoue que ça me paraît séduisant, mais qu'entends-tu par «projet karmique», et qui te le donne ?

— Dans les éthers sont emmagasinés les registres, c'est-à-dire ton karma, de toutes tes vies antérieures et de ton potentiel. Des êtres magnifiques collaborent avec la conscience universelle à superviser ton évolution. Ils fixent les schémas à te donner en cette vie pour mieux te faire avancer vers ta destinée. Alors, le projet karmique contient les fréquences de tous les schémas dont tu as besoin pour évoluer. J'incorpore les forces et les talents, ainsi que les blessures et les faiblesses de vies passées, pour te permettre de remplir ta mission.

— Pourrais-tu expliquer davantage comment tu places mon schéma unique dans mon corps physique ? demandai-je.

— Pas encore, répondit-il. C'est assez pour aujourd'hui. Fais une pause et réfléchis à ce dont nous avons parlé. Il ne sert à rien de saisir intellectuellement ce que je suis en train de dire. Tu ne deviendras jamais autoréalisée en lisant plus de livres. La transformation spiri-

tuelle se produira lorsque tu permettras à l'information de catalyser tes émotions afin de ressentir la réalité de mes propos. Dans ce cas, tes cellules se dégagent de vieux programmes qui te limitent et ta fréquence s'élève à un niveau supérieur. C'est ainsi que je t'aide à évoluer. Et demain, nous poursuivrons cette discussion.

Après le départ d'Henri, je réfléchis à ce qu'il avait dit. Je voyais que son évaluation de moi était juste. J'aimais apprendre de nouvelles choses intellectuellement, surtout sur la nouvelle biologie et ce qui anime les gens psychologiquement. Mais prenais-je le temps de digérer ces idées et de les laisser infiltrer mes cellules? Cela ressemblait davantage à une pratique *d'être*, et j'avais plutôt tendance à *faire*. Trop souvent, *être* ressemblait plus, pour moi, à ne rien faire, c'est-à-dire à une absence de quelque chose, plutôt qu'à un don en soi. Contemplant mon préjugé à l'égard *du faire* aux dépens *de l'être*, je sentis l'importance de la suggestion d'Henri. Cela, à son tour, m'encouragea à respirer profondément, à expirer et à me détendre dans l'être.

Vous et l'esprit de votre corps êtes des partenaires de vie

*«Le centre où vous avez peur d'entrer
se révèle la source de ce que vous cherchez.»*

— Joseph Campbell, *Reflections on the Art of Living*

Le lendemain matin, sans surprise, j'avais plusieurs questions déjà prêtes à poser à Henri. Il ne me déçut pas et il fut là immédiatement lorsque je lui prêtai attention.

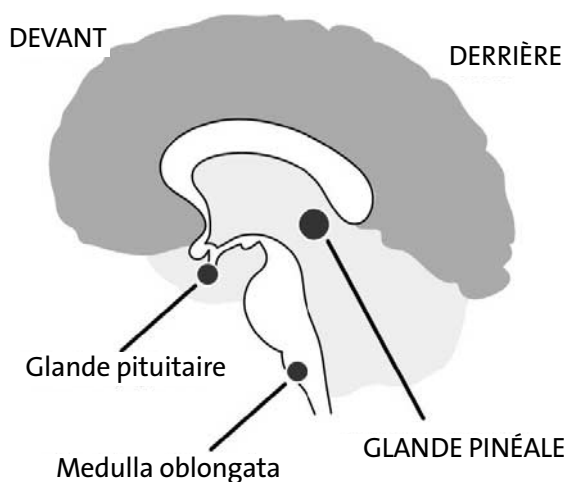
— Hier, tu as interrompu notre conversation, commençai-je, juste au moment où tu parlais de la façon dont tu élabores mes corps physique, émotionnel et mental. Peux-tu m'en parler, maintenant ?

— Je suis heureux de te dire que tu prends désormais du temps pour faire une pause et intégrer mes propos, répondit-il. Il importe de le faire tous les jours, car cela permettra au processus de transformation de travailler avec toi sur le plan cellulaire.

— Message reçu, répondis-je en m'efforçant de rester patiente. Alors, peux-tu à présent me parler de ta façon de travailler avec mon corps physique ?

— Je travaille avec ta médulla et ta pinéale pour graver dans ces fréquences qui tu as été, qui tu es maintenant et qui tu as le potentiel de devenir. Les humains sont en train d'apprendre le fonctionnement de la glande pinéale.

— On sait, mentionnai-je, heureuse de partager ma propre connaissance, que des photorécepteurs, dans les cellules de la glande pinéale, semblent indiquer quoi faire à la pituitaire. Ces cristaux grandissent à mesure que nous vieillissons, et il y a plus de cristaux dans les glandes pinéales des êtres hautement évolués, tels que les lamas tibétains. Les cellules de la glande pinéale contiennent des photorécepteurs accueillant ces cristaux qui semblent guider la pituitaire. La science occidentale traditionnelle croit présentement que la pituitaire est la glande maîtresse du corps, mais je crois que c'est la pinéale. Les mystiques de nombreuses traditions appellent la glande pinéale le « troisième œil », et ils croient qu'elle a un lien direct avec la conscience.



— Tout cela est vrai, répondit patiemment Henri. Cependant, tu m'as demandé de t'expliquer comment « je » fonctionne avec la glande pinéale, n'est-ce pas ?

— Oui, répondis-je en me sentant un peu réprimandée.

Il était trop facile de faire étalage de ma science et de m'accrocher à ce que je connaissais, plutôt que de consentir à entendre du neuf.

— Tu n'as pas à être si sévère envers toi-même. Il y a des années, tu t'es mise à appeler la pinéale l'« unicellule » et la glande maîtresse

du corps, et tu avais partiellement raison. Je télécharge le projet étherique enchâssé dans l'ADN à la conception, et je le place dans la médulla pour former les corps physique, émotionnel et mental de l'individu. La force de vie universelle, parfois appelée *prâna*, entre dans le corps par la médulla. De là, elle communique avec la pinéale, centre de l'intelligence universelle dans le corps, pour transformer spirituellement la personne.

La glande pinéale est un organe non seulement physique, mais spirituel, qui change selon les pensées et les sentiments. Lorsque tes pensées et tes sentiments sont positifs – et il y a des niveaux d'émotions positives –, ta vibration s'élève. C'est comme une clé qui fait tourner un verrou qui ouvre des états de conscience supérieurs. Bien sûr, l'inverse est aussi vrai. Si tu génères des pensées et des émotions négatives, ta vibration diminue et la porte des états supérieurs se ferme. Tout de même, tout cela n'est pas perdu. Parce que tu te rappelles avoir été dans l'état supérieur, tu sais profondément qu'il est possible d'y arriver à nouveau. Le fait d'aspirer à retourner à la conscience supérieure est enchâssé dans le code d'ADN de tous les êtres, et encourage leur évolution. C'est le désir de retourner dans l'Éden, pourrait-on dire.

— S'il te plaît, pourrais-tu t'arrêter un moment? J'ai une question, affirmai-je fermement en essayant de vérifier ce que je comprenais. Selon la nouvelle biologie, il n'y a aucun centre de la conscience dans le corps, et les cellules, les organes et toutes les composantes forment un réseau organisé et autonome de systèmes interreliés qui s'interpénètrent.

— C'est vrai, répondit Henri. Je suis l'intelligence consciente au milieu de tout cela.

— Alors, comment pouvons-nous parler de la fonction de l'ADN ou de la glande pinéale? demandai-je, perplexe.

— Si nous parlons de l'organe physique, répondit-il, il n'y a qu'un niveau de réalité. Si nous désignons les niveaux plus subtils, il y a une réalité plus profonde. Les deux réalités sont vraies. Il n'existe pas une vérité unique dans le monde de la forme; la vérité évolue avec ta compréhension.

Encouragée par cette information sur le corps humain, je demandai :

— Les animaux et les arbres, par exemple, ont-ils aussi un esprit élémental, et est-il équivalent au nôtre ?

— Les corps élémentaux élaborent le corps physique, émotionnel et mental de tous les êtres tant qu'ils existent dans le monde de la forme. En fait, le « corps humain » dont tu parles possède un microARN que l'on trouve dans les plantes et les animaux et qui remonte aux premiers stades de votre évolution. Ces corps sont en vous.

— Je suis curieuse : quand est-ce que ton travail avec moi se terminera et qu'arrivera-t-il entre-temps ? En passant, veux-tu qu'on t'appelle l'esprit ou l'élémental du corps ?

— Lorsque les êtres évoluent au-delà des dimensions des formes supérieures, répondit Henri, ils n'ont plus besoin de l'élémental du corps. Et concernant la seconde question que tu es parvenue à glisser, que tu m'appelles un élémental, un esprit ou une conscience est sans importance, car ce qui compte, c'est de comprendre ma fonction.

Sa réponse me disait que je ne pourrais plus lui passer quoi que ce soit, mais j'avais l'impression qu'il tolérait entièrement mes bizarreries ; alors, autant satisfaire ma curiosité.

— Beaucoup de grands maîtres, tels que Jésus, Babaji et Sri Yukteswar, dis-je, peuvent recréer un corps physique après la mort. Ils peuvent le déplacer dans l'espace et le temps, et apparaître physiquement à de nombreuses personnes. Est-ce parce qu'ils travaillent consciemment avec l'élémental de leur corps ?

— Absolument, répondit Henri. C'est ce que font tous les humains lorsqu'ils arrivent à un certain niveau de conscience, mais cela se produit par étapes. À présent, toi et d'autres devez vous concentrer sur le niveau auquel vous êtes. En tant qu'élémental du corps, je contrôle les fonctions corporelles instinctives, tels la respiration, le rythme cardiaque, l'orgasme et la faim. Pour évoluer et atteindre une santé parfaite, vous devez apprendre à contrôler consciemment ces systèmes et à réguler les quantités d'éléments air, eau, feu et terre dans votre corps. Je peux vous y aider.

— Faire cela me semble impossible à présent, je suis certaine que d'autres auraient le même sentiment, dis-je, bouleversée par ce qu'il évoquait. C'était une chose en théorie, mais c'en était une autre de mettre ses recommandations en pratique.

— Si ce n'était pas possible, je ne le suggérerais pas. *Je suis toi.* Nous ne sommes pas séparés. Beaucoup d'habitants de l'Atlantide l'ont fait en travaillant consciemment avec l'élémental de leur corps. Certains pouvaient aussi léviter, apporter la pluie, allumer des feux par la pensée, pratiquer la télépathie et la clairvoyance, faire disparaître et manifester leur corps à volonté, et voyager dans le temps et l'espace. Ces qualités se sont perdues à cause de la domination de plus en plus grande de l'ego, qui cherche à contrôler. Toutefois, cette situation est en train de changer à mesure que les humains arrivent à dépasser le contrôle de l'ego.

— Je te crois intellectuellement, mais cela ne veut pas dire que je peux y parvenir. C'est très frustrant et décourageant. Peut-être que si tu simplifies tout ça, je pourrai libérer l'énergie bloquée dans mon corps physique. C'est ce que tu veux, n'est-ce pas ?

— Même le fait d'avoir cette pensée transforme ta conscience et te rapproche de ton but de retirer le contrôle de ton ego afin de t'aligner sur l'intelligence universelle, répondit Henri.

— C'est encourageant, répliquai-je, soulagée, avant de poursuivre. S'il te plaît, explique-moi comment mes pensées accélèrent ou retardent ma transformation.

— D'accord. Examinons la peur. Les peurs te retiennent d'accomplir tes buts si tu les laisses te contrôler. Mais tu peux changer ça en utilisant ta volonté de transformer tes pensées négatives en pensées positives et de passer de la peur à l'amour. Cela diminue le contrôle de l'ego, ce qui, à son tour, élève ta vibration jusqu'à ce que tu dégages les derniers vestiges de schémas fondés sur la peur et que tu deviennes consciente, dépourvue d'ego.

— Alors, tu me dis que ma volonté d'avancer et d'essayer ce que tu recommandes, malgré ma crainte de l'échec, diminue le contrôle de l'ego ?

— C'est exactement cela, répondit Henri. Et plus tu as confiance en ta réussite, plus c'est rapide.

— Mes pensées ou celles des autres l'emportent-elles sur le programme original utilisé par les esprits du corps pour construire nos personnalités ?

— Nous programmons ce que vous nous donnez inconsciemment et consciemment. Bref, les pensées négatives renforcent l'égo et les pensées positives l'affaiblissent, car ces dernières sont davantage alignées sur l'intelligence universelle. Plus vos pensées sont en harmonie avec l'intelligence universelle, moins l'égo a de contrôle et plus vite vous sortez de la nuit obscure et émergez dans la lumière de la conscience.

— Pourrais-tu parler davantage de la façon dont l'esprit du corps nous programme ? dis-je en voulant m'assurer de ne ménager aucun effort.

— Les humains possèdent le libre arbitre et apprennent avec le temps à passer de l'inconscience à la conscience. Quand les individus sont inconscients, l'esprit du corps utilise à la fois le programme karmique individuel et la mémoire collective de leur espèce pour créer leur corps. Cette mémoire collective, que Carl Jung appelle l'« inconscient collectif », comprend celui des humains, mais aussi celui de tous les êtres de la Terre. Nous ancrons tout ce programme éthérique dans le corps physique au moyen de l'ADN.

Mon expression dut paraître déconcertée, car Henri poursuivit :

— Est-ce que je t'embrouille ? Laisse-moi t'expliquer. Les humains sont étranges, ils adorent penser que leurs sentiments et leurs pensées sont uniques, ce qui est faux. Examinons de nouveau les peurs de façon plus détaillée. Toutes les peurs, comme celle de se sentir mal aimé, rejeté, indigne et coupable, font partie des archétypes collectifs de tous les humains, tout comme celles de l'échec, de l'inconnu, du changement, de la perte de contrôle. Et les peurs des humains sont exactement le contraire de leurs espoirs et de leurs rêves d'être aimés, de réussir, d'être acceptés, heureux, en sécurité. Tu comprends ? Cela veut dire – et sois patiente, car je te sens fébrile et impatiente de poser une question – que les humains héritent à la

conception d'une combinaison unique de qualités afin d'accomplir leur destinée, ainsi que des archétypes collectifs de l'humanité entière et de tous les êtres vivants. Alors que toi et les autres atteignez votre destinée, vous aidez les archétypes humains collectifs à évoluer, et à contribuer à l'évolution de la Terre et de toutes ses espèces. Cette loi vaut à la fois pour les humains et pour toutes les espèces. L'inverse est aussi vrai. Si les êtres ne réussissent pas à remplir leur mission de vie, leur échec est un recul pour l'évolution de leur espèce.

— Je comprends, répondis-je. J'ai toujours cru que chacun de nous était configuré pour réussir, non pour échouer à remplir sa mission.

— C'est juste. Pourquoi l'intelligence universelle vous configurerait-elle pour l'échec ?

— Facile à dire, mais lorsque ta vie connaît un repli, il est parfois difficile de croire que l'univers t'appuie, dis-je en l'interrompant.

— Vrai, avoua Henri. Cependant, le destin des humains consiste à évoluer de façon à devenir des créateurs conscients. Cela veut dire utiliser le libre arbitre pour dicter leur comportement, ce qui entraîne des hauts et des bas dans leur parcours évolutionnaire, avec plus de hauts à mesure que les individus deviennent de plus en plus conscients.

— Revenons à toi. S'il te plaît, dis-moi davantage comment les esprits du corps évoluent.

— Notre relation est compliquée, dit Henri en titillant ma curiosité. Tu as évolué pendant des milliers de vies, et moi de même. Nous sommes ensemble depuis le début, alors que tu t'es séparée de l'intelligence universelle, parfois appelée le Créateur. Jusque-là, tu n'avais pas besoin de te consacrer à créer et à entretenir ton corps, car tu étais un être spirituel sans forme, en union complète avec l'amour universel.

Quand tu t'es séparée de la source de la conscience – et c'est l'histoire de tous les humains –, tu es descendue dans la forme. Cela s'est déroulé sur des millénaires. Tu es devenue un individu qui croyait avoir besoin d'un contenant pour son identité individuelle. Alors, tu m'as amené dans la forme en imprimant tes pensées sur les éthers qui,

à leur tour, sont graduellement descendus dans les éléments qui composent la matière physique. Dans la Bible, c'est alors qu'Adam et Ève ont vu qu'ils étaient nus, ont eu honte, et ont quitté l'Éden – qui représentait l'état de vivre en complète unité avec l'intelligence universelle.

À l'origine, j'étais comme des vêtements pour te protéger des environnements émotionnels et physiques de plus en plus durs à mesure que tu descendais dans une forme plus dense et tombais de la conscience à l'inconscience. À mesure que tu descendais, tu continuais à me programmer selon tes pensées et sentiments, mais tu n'avais plus conscience de ce que tu faisais. Pendant des vies, j'ai commencé à reconnaître des schémas répétitifs de pensées positives ou négatives, et j'ai graduellement pris conscience du résultat probable – que ce soit le plaisir ou la douleur – qu'ils te procuraient.

— Les reconnaissais-tu en même temps que je devenais consciente de ces mêmes schémas ?

— En effet. À mesure que tu devenais consciente, je le devenais aussi.

— Par conséquent, ton évolution est directement reliée à la mienne, dis-je en conclusion.

Une autre pensée se présenta à moi.

— Quand je deviendrai autoréalisée, comme le papillon que tu as mentionné hier, qu'est-ce qui t'arrivera ? Comme tu as dit que je t'ai donné forme, à l'origine, vas-tu te dissoudre comme l'ego ?

— C'est une excellente question, dit Henri en faisant une pause pour réfléchir avant de répondre. Quand tu n'auras plus besoin d'un contenant physique, émotionnel ou mental, celui-ci va se dissoudre et à ce moment-là, je serai libre de me réunir avec le tout.

— Comment le sais-tu ? demandai-je.

— Ce n'est pas sorcier. Entre tes incarnations, je retourne à l'âme collective des élémentaux, ceux qui élaborent les corps de tous les humains. Cela se produit après que je télécharge dans le Livre de la Vie, alias les registres akashiques, la connaissance de tout ce qui s'est passé durant ta vie précédente. Les registres akashiques contiennent la mémoire collective de tous les humains et de tous les

êtres qui évoluent sur la Terre. Puis, au moment venu de vous réincarner, j'élabore le contenant de votre prochaine vie en utilisant l'information nécessaire de ces registres. Mais... quand tu n'auras plus besoin de te réincarner, ce sera le cas pour moi aussi.

— C'est absolument magnifique pour nous deux. Quand tu es uni à ton âme collective, entre les incarnations, est-ce que tu continues d'évoluer ?

— Considère les élémentaux comme des esprits. Comme nous sommes des esprits, nous ne dormons pas comme les humains et, quand vous êtes incarnés, nous sommes en service permanent, que vous dormiez ou soyez en état de veille. Nous évoluons lorsque nous entretenons les corps de nos hôtes individuels. Lorsque nous avons du temps libre entre vos incarnations, nous sommes unis à l'intelligence universelle. Ça suffit pour aujourd'hui. Nous continuerons demain. Tu as plus d'informations qu'il t'en faut et je préfère te laisser digérer celle-ci au lieu de te bourrer le crâne encore plus.

Après qu'Henri se fut retiré de ma conscience, je réfléchis à ce qu'il avait dit, et que je connaissais en partie, mais aussi à de l'information que je n'avais jamais envisagée. Revenir à l'état conscient impliquait peut-être de poser les bonnes questions et de réfléchir aux réponses pour que la connaissance pénètre non seulement mon corps mental, mais aussi mes corps émotionnel et physique. En ayant cette pensée, je fus envahie par un chaud sentiment de pertinence et je sentis se dissoudre les frontières entre mes divers corps. Cette expérience me fit savoir, en une autre cascade de connaissances, que je pouvais ainsi aider consciemment le processus de la transformation. Et plus précisément, savoir que l'esprit de mon corps jouait un rôle déterminant en encourageant cette hypothèse, et participait au processus.

Je me rappelai ce qu'avait dit Henri, à savoir que le moment était venu d'abandonner les frontières entre mes états inconscient et conscient. Je me sentis reconnaissante de savoir que l'esprit de mon corps m'aidait, ainsi que d'autres par mon intermédiaire, à devenir

qui nous étions destinés à être. À présent, un mal de tête rôdait dans l'ombre et puisque j'ai rarement mal à la tête, je savais que je poussais le bouchon un peu loin, et je me suis arrêtée. Tout serait révélé en temps et lieu.

Lorsque la vie plonge en piqué, glissez en mode neutre-positif

*Change les choses que tu peux changer, accepte celles
que tu ne peux changer, et aie la sagesse de les distinguer.*

– Prière de la sérénité

Le lendemain matin, j'avais une abondance de nouvelles questions à poser. En allumant l'ordinateur, je me suis trouvée coincée dans mon premier dilemme. Plusieurs courriels importants exigeaient mon attention, mais devais-je parler à Henri au même moment chaque jour? Allais-je interférer avec l'efficacité de sa transmission si je me distrayais avec d'autres priorités? Ce dilemme était récurrent – m'attacher à mes priorités ou à celles des autres –, de même que l'anxiété tenace qui survenait parfois lorsque j'étais coincée dans cette situation.

D'une manière ou d'une autre, je me suis dit que la bonne façon de procéder n'était pas de me conformer à un horaire rigide avec Henri. Je voulais expérimenter en changeant non pas ce qu'il fallait faire, mais pourquoi. Cette nouvelle pratique me permettrait de faire le même choix, mais pour des raisons différentes. Tandis que la première décision était fondée sur la peur ou l'habitude, la seconde était objective et permettait un meilleur résultat à long terme. J'étais confiante en me disant qu'Henri serait d'accord avec mon observa-

tion et patienterait pendant que, dans ce cas-ci, je répondrais aux courriels.

Trois heures productives plus tard, je tournai mon attention vers l'intérieur pour réfléchir à la question la plus importante par laquelle commencer. J'étais en train de réfléchir à cette «meilleure» question lorsqu'Henri m'interrompit.

— Nous arriverons à tes questions en temps et lieu. Pour l'instant, je veux parler des manières de passer de l'inconscience à la conscience. Les esprits du corps ne reconnaissent pas de séparation entre les états inconscients et les états conscients, comme le font les humains. Même si nous gardons vos poumons, votre cœur et vos organes en état de fonctionnement – pendant le sommeil ou à l'état de veille –, nous sommes conscients de toutes les pensées et tous les sentiments que vous générez, inconsciemment ou consciemment. Inconscients ou conscients, positifs ou négatifs, ils ont le même effet sur nous : nous programmons ces pensées et émotions dans votre corps.

Je songeai tout de suite à d'innombrables fois où ma première pensée ou impression sur une personne ou une situation était tout, sauf positive. Trop souvent, je ressentais d'abord un malaise ou une frustration. Henri avait dû saisir cette pensée, mais, par courtoisie ou compassion, il ne faisait aucun commentaire. Je le lui ai donc demandé :

— Souvent, pendant quelques secondes, j'ai une pensée ou une impression négative. Cela peut arriver lorsque j'affronte une personne ou une situation difficile, ou bien ces sentiments surgissent d'eux-mêmes lorsque je suis seule, sans aucun facteur déclencheur externe. Heureusement, dès que je prends conscience de ces pensées négatives, je les corrige et les considère comme une occasion de cultiver davantage l'amour, la compassion et le pardon envers moi-même et les autres. Quand des situations semblables se produisent, programmes-tu la pensée et l'impression négative initiales, ou l'émotion positive plus tard ?

— Les deux, répondit-il. Cependant, comme les pensées positives s'ajustent à la conscience universelle, la force de l'énergie des deux émotions étant égale, je renforcerais l'émotion positive.

— La force de l'énergie étant égale, dis-tu. Pendant de nombreuses années, j'ai cultivé un état de non-attachement neutre-positif, pour ne pas être dominée par mes émotions et pouvoir les observer plus objectivement. Est-ce une bonne chose ?

— Qu'entends-tu par «neutre-positif»? me demanda Henri.

— Neutre veut dire sans attachement à mes rôles, comme celui d'enseignante spirituelle, d'amie, d'amoureuse, de méditante, d'auteur, et en ayant le sentiment qu'il y a une bonne ou une mauvaise façon d'accomplir cela. Rester au neutre m'aide à surmonter la peur de ne pas être validée par les autres. Ainsi, je ne suis plus attachée aux résultats de ma vie et de mon travail. Par neutre, je ne veux pas dire indifférente. L'ésotériste occidentale H. P. Blavatsky, dans son ouvrage classique *La Doctrine secrète*, disait qu'il valait mieux ne pas vivre dans l'amour, la haine, ou l'indifférence, c'est-à-dire ne pas nous accrocher à un état.

Quant au mot «positif», il signifie que dans mes arrière-pensées, je suis optimiste et je me dis que l'univers m'accordera des choses merveilleuses. Par exemple, le but à long terme du dalai-lama est que le Tibet revienne sous l'autorité du peuple tibétain et que lui et d'autres Tibétains en exil puissent y retourner un jour. Mais est-ce qu'il reste là à s'en faire à propos de cet espoir ? Absolument pas. Au lieu de cela, il voyage dans le monde en enseignant le bouddhisme tibétain, sans attachement. Il n'essaie pas de convertir les individus au bouddhisme, mais il veut les aider à devenir plus affectueux et paisibles, quelle que soit leur religion.

À mesure que je progresse vers l'état neutre et sans attachement, à l'instar du dalai-lama, j'entends plus clairement la voix de l'univers et je peux m'aligner sur elle. L'aspect positif du neutre-positif est la foi, l'espoir et la confiance que tout ira bien et que je recevrai ce que j'ai demandé, ou mieux encore. Dans cet espace, ma confiance est inébranlable et sans effort, et renferme la paix et la compassion.

— Perspicace, répondit Henri. Lorsque tu passes à cet état de non-attachement, tu deviens plus une observatrice et moins une participante de l'illusoire monde matériel. Dans cet état de

non-attachement, tu as une meilleure chance de devenir consciente dans l'instant, car tu as créé plus d'espace spirituel.

— Ta réponse soulève une autre question. Je me suis toujours demandé s'il valait mieux être neutre-positive, ou seulement positive. Que recommandes-tu ?

— C'est délicat, répondit-il. Tout dépend de la situation, car il y a plusieurs facteurs à examiner. Prenons, par exemple, un cas où la meilleure attitude est neutre-positive. Si ta réaction négative est profondément ancrée dans les gestes négatifs d'une personne envers toi, comme ta belle-mère, ton but ultime est de devenir affectueuse et compatissante envers elle. Cependant, cela ne se produit pas facilement et peut exiger beaucoup de temps et d'effort. Bien que l'objectif soit la compassion affectueuse, si tu peux passer à l'attitude neutre-positive, c'est-à-dire dépourvue d'attentes quant à une amélioration de la relation, mais avec un soupçon d'espoir, c'est désirable et, à ce moment, plus faisable.

Si ta belle-mère a l'impression que tu ne l'aimes pas, cela déclenche en elle des réactions négatives qui, à leur tour, renforcent tes sentiments négatifs. Cela engendre une spirale descendante dans la relation. En passant à une attitude neutre-positive, tu retires tes projections négatives et cela donne un espace spirituel à son évolution. Sa colère en voyant que tu lui as enlevé son fils et sa culpabilité face à ce sentiment, ajoutées à la peur de perdre son fils si elle ne change pas, sont atténuées par ta neutralité. Le changement chez ta belle-mère déclenche en toi une réaction positive et engendre dès lors une spirale ascendante vers la guérison de la relation.

— J'ai découvert que les relations s'améliorent, exactement comme tu le dis, du fait de passer à un état neutre-positif que des gens ont trouvé utile. Quand je n'atteins pas mes buts au départ, je considère la situation comme une occasion de changer de cap – grâce au non-attachement – jusqu'à ce que je puisse trouver la bonne façon d'y parvenir. Même si je n'atteins jamais mon but premier, j'en atteins toujours un second, à savoir que j'ai fait du mieux que j'ai pu étant donné les circonstances. Grâce à cette attitude, je sens constamment que j'ai réussi.

— C'est une excellente façon d'utiliser l'attitude neutre-positive, affirma Henri.

— Retournons à ma question initiale. Est-il préférable d'être neutre-positif ou positif?

— D'accord. Laisse-moi te donner un exemple dans lequel il est préférable d'être positif. J'ai entendu des gens dire «qu'ils sont des miroirs pour les autres», et cette affirmation est plus exacte qu'ils ne le croient. Comme tu es un miroir pour les autres, que leur renvoies-tu? C'est la question que tout le monde doit se poser. Reflètes-tu les insuffisances, les échecs, les manques des autres, ou leur renvoies-tu leur grandeur? Célèbres-tu avec les autres la voie qu'ils ont parcourue, en les félicitant de leur réussite? Renforces-tu leur estime de soi, leur confiance en eux-mêmes, tout en les aidant gentiment à faire un pas de plus? C'est ainsi que les autres s'élèvent jusqu'à leur potentiel le plus élevé. C'est une façon de montrer qu'il vaut bien mieux être positif avec les autres.

L'exemple d'Henri me fit sourire.

— Quand j'étais enfant, lui dis-je, mes parents me taquinaient en disant : «On peut persuader Tanis de n'importe quoi; elle est tellement confiante. Elle croit tout ce que les gens lui disent.» Pour moi, si on avait une très bonne opinion des gens, ils faisaient de leur mieux; si on en avait une très mauvaise, ils s'y conformaient. En fait, je suis souvent plus gentille envers les autres qu'envers moi-même.

— Bingo! s'exclama Henri. En fait, la plupart des gens partagent ta faiblesse, qui reflète un manque de confiance en soi. Vous vous sentez indignes d'amour et de toutes les bonnes choses.

— Tes suggestions sont bienvenues, dis-je, me sentant un peu comme un insecte pris au piège dans une toile d'araignée. Même si ton évaluation est valable, quelle est la solution?

— D'abord, ne gaspille pas d'énergie dans la culpabilité, la honte et le regret, car tu t'accroches alors à un passé que tu ne peux changer. Ton énergie est perdue dans l'instant présent. Aussi, ne vis pas pour l'avenir. Chaque pensée et chaque geste au présent créent

ton avenir. Vis pleinement dans le présent et gère le mieux possible ta situation.

— Il est difficile de vivre entièrement au présent. Souvent, je pense au passé ou à l'avenir. Pourquoi ?

— Le problème fondamental, c'est un manque de confiance, dit Henri. Quand tu ne reçois pas ce que tu veux, te dis-tu en toute confiance que c'est pour le mieux ?

— Peut-on faire confiance à l'univers sans croire qu'on a fait tout ce qu'on pouvait ? Dans ce cas, aurait-on l'impression d'avoir à faire quelque chose pour mériter l'amour et le respect des gens, ou, encore plus profondément, de prouver à l'Infini qu'on est digne de la vie. De façon hypothétique, bien sûr.

— D'après toi, quelle est la solution ? demanda-t-il avec un sourire intérieur, sachant de toute évidence qu'il parlait de moi.

— Pratiquer l'attitude neutre-positive est fort utile. Par exemple, supposons que j'aie un but et qu'il soit derrière une porte. Je frappe à la porte et si elle s'ouvre, j'y entre. Si elle ne s'ouvre pas, je peux frapper à bien d'autres portes. Plus tard, je pourrai retourner à la première, car j'ai parfois découvert que mon but est juste, mais que ce n'était pas le bon moment. J'essaie de rester sans attachement au but, peu importe le nombre de fois que je frappe à une porte fermée. J'ai confiance dans le fait que la conscience universelle sait ce qui vaut mieux. Ce faisant, j'ai remarqué que ma confiance et ma foi – dans le fait qu'on me fournira de merveilleuses ouvertures, et certaines dont je n'aurais jamais rêvé – sont plus fortes.

— Ton approche démontre que tu es en train de passer de l'inconscience à la conscience, comme je l'ai déjà mentionné. Veux-tu savoir pourquoi ?

Henri n'attendit pas ma réponse avant de se lancer.

— Quand tu gardes une attitude neutre-positive, ton âme, ton Soi supérieur, est capable de télécharger de l'information pour t'aider à résoudre un problème. C'est pourquoi les gens ont de soudains moments de découverte en marchant ou en prenant une douche au lieu de ressasser un problème. La réponse leur vient aisément, sous forme d'inspiration.

— Parlant de découvertes soudaines, dis-je en interrompant Henri, je reçois souvent au réveil, quand je suis encore dans la brume ou à moitié endormie, des réponses à des problèmes.

— C'est parce que tu es encore partiellement dans le domaine astral, celui que tu habites dans l'état onirique et entre tes incarnations. Souvent, les gens entrent dans le domaine astral en rêvassant, en marchant ou en faisant de l'exercice. De plus, on peut entrer consciemment sur ce plan astral à l'état de veille, et cela se passe dans un état neutre-positif. La vibration astrale est une fréquence plus élevée que celle du monde physique et, en y entrant consciemment, non passivement comme dans le sommeil, tu fais avancer ton développement spirituel.

— Excellente nouvelle ! m'exclamai-je. Cela veut dire qu'en restant dans le non-attachement, les autres et moi augmentons notre vibration, ce qui favorise notre transformation spirituelle.

— Absolument. Toutes les émotions ont des fréquences. Les émotions négatives, telles que la colère, la peur, la culpabilité, la honte, l'envie, la convoitise et la cupidité, retardent le développement de la conscience, tandis que les émotions positives, telles que l'amour, la compassion, la générosité, l'appréciation et la dévotion, aident au développement de la conscience. Il importe de ne pas donner d'énergie aux émotions négatives. Ce faisant, elles diminuent. Tout le monde a un libre arbitre et tu dois recourir à ta volonté pour transmuter ces émotions inférieures en l'or des émotions supérieures. En restant dans un état neutre, détaché, lorsque tu affrontes une situation difficile, des énergies bloquées dans tes cellules se dégagent, t'évitant de te mettre en colère ou d'avoir peur. Ces énergies peuvent alors servir à t'élever vers des états de conscience supérieurs.

— C'est magnifique, et je veux utiliser mon libre arbitre, mais il est parfois difficile d'en discerner le meilleur usage. Nous voilà revenus à ma question de départ. Dans des situations difficiles, faut-il être neutre-positif ou pleinement positif ? demandai-je, encore perplexe.

— Tu es drôle, dit Henri, amusé. Tu veux une réponse en noir et blanc, et ça, ça n'aide pas ta transformation spirituelle. Lorsque tu

accueillies «l'un et l'autre», tu évolues. Il s'agit d'apprendre à discerner l'état émotionnel approprié à chaque situation.

— Je pratique le discernement et j'ai découvert qu'il se développe par stades.

— Parle-m'en plus, dit Henri.

— Voici un exemple d'apprentissage du discernement. Un homme marche dans la rue et tombe dans un trou. La deuxième fois qu'il parcourt la même rue, il oublie le trou et y tombe à nouveau. La troisième fois qu'il marche dans la rue, il se rappelle le trou, mais oublie où il est et y tombe encore. La quatrième fois, l'homme décide de prendre une autre rue; il a finalement appris le discernement.

— C'est là une histoire excellente, mais quel est le rapport avec le discernement dans ta vie?

Bon sang, me dis-je, Henri est tellement exigeant!

— Je suis toi, n'oublie pas. Ça veut dire que *tu* es exigeante.

Je n'allais pas m'en tirer par d'astucieuses anecdotes. Alors, autant répondre à sa question.

— Mon discernement s'applique à ma façon d'utiliser mon énergie. Certaines gens que je rencontre me donnent l'impression de drainer mon énergie et je remarque qu'ils se concentrent surtout sur le négatif à propos d'eux-mêmes, des autres ou du monde. D'autres gens parlent de choses qui ne m'intéressent pas, comme les voitures ou le sport, et je préférerais ne pas leur parler. Je ne les déteste pas. Je me sens plus neutre envers ces gens et je pourrais même les apprécier en tant que personnes. Néanmoins, à la vérité, je préférerais passer du temps à parler à des gens avec lesquels je partage des affinités. Cela paraît plus positif, énergétiquement. C'est ainsi que je pratique le discernement.

— C'est un bon usage du discernement, car tu recherches les gens et les situations qui favorisent ton énergie, ce qui, à son tour, favorise ta conscience, dit Henri avant de conclure. Arrêtons notre discussion, maintenant. C'est assez d'information pour aujourd'hui.

Après le retrait d'Henri, j'étais épuisée. Puisqu'il m'emmenait dans des domaines que je trouvais intrigants et stimulants, pourquoi

étais-je fatiguée? Je m'aperçus qu'il faisait passer mes pensées et mes sentiments de mon inconscient à ma conscience. Je me sentais mise à nu. Je me rappelai soudain qu'à la mort de nos corps physiques, personne ne nous juge – ni le Créateur, ni saint Pierre, ni les anges, ni les maîtres ascensionnés. C'est plutôt nous qui nous critiquons en observant avec exactitude d'une façon neutre-positive ce que nous avons bien fait ou pas, selon la mission de notre dernière vie. Henri me voyait de la même façon; il ne me jugeait pas, ne faisant que taquiner mes couches d'autoprotection pour que je les enlève. J'avais besoin de croire que, ce faisant, son intention était de m'aider à devenir pleinement consciente.



ARIANE
ÉDITIONS