

VIVRE DANS NOTRE ESSENCE

(GRÂCE À LA DÉCRISTALLISATION DE NOTRE ÉGO)

Par

Julie Morin



**Les Éditions
Le Cœur Créateur**

Mai 2010

**Voici 25 Méthodes pour nous aider à décristalliser notre égo
et par conséquent, à nous retrouver à vivre davantage dans notre essence
et dans des états intérieurs de plus grande paix et de plus grande joie.**

**Ces 25 Méthodes ont été classées dans 5 catégories particulières
en accord avec 5 grandes dimensions de notre être.**

CETTE INFORMATION EST OFFERTE SUR LE WEB ICI :

www.everyoneweb.fr/vivredanssonessence

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

DIMENSION PHYSIQUE :

- 1) Faire une nouvelle activité.**
- 2) S'observer à chaque instant et vivre la mort de l'égo en marche.**
- 3) Éviter de plonger dans un égo qui en dynamise un autre en nous.**
- 4) Savoir que chacun a ses forces et ses faiblesses, à des endroits différents des autres.**
- 5) Aider et Aimer au lieu d'attendre d'être Aidé(e) et Aimé(e).**

DIMENSION ÉTHÉRIQUE :

- 6) Faire une place nouvelle dans notre vie à la Sexualité tantrique.**
- 7) Éviter les personnes qui contribuent généralement à dynamiser nos égos.**
- 8) Arrêter les projections et les accusations.**
- 9) Voir les forces des autres pour voir aussi les forces en nous.**
- 10) Être de plus en plus doux (douce) avec soi, agir avec douceur en tout et partout.**

DIMENSION ASTRALE :

- 11) Monter doucement l'échelle des émotions.**
- 12) Tout faire pour se sentir bien maintenant !**
- 13) Faire de la Thérapie, vivre des Renaissances ou parler dans les Centres d'écoute.**
- 14) Vivre une auto-hypnose consciente.**
- 15) Se pardonner et pardonner.**

DIMENSION MENTALE :

- 16) Poser les 4 questions et faire le revirement de pensée proposé par Byron Katie.**
- 17) Faire une rétrospection de notre journée ou d'une scène d'égo.**
- 18) Analyser la structure et les relations de nos égos.**
- 19) Lire des livres qui aident à mieux comprendre notre égo ou en écrire.**
- 20) Se donner du temps pour comprendre la nature multidimensionnelle de la Vie.**

DIMENSION CAUSALE :

- 21) Arrêter de penser et méditer.**
- 22) Demander de l'aide (aux Anges, à notre Atman, au Christ, à la Mère divine...)**
- 23) Prendre davantage de temps pour plonger dans notre essence et notre joie.**
- 24) Voir l'Unité et la Source en tout et partout.**
- 25) S'impliquer dans des projets lumineux qui embellissent notre vie et la Vie.**

INTRODUCTION

Il y a très longtemps, les êtres humains vivaient en permanence dans leur essence intérieure, et dans les dimensions plus subtiles et plus lumineuses de la Terre. Au fil des millénaires... les êtres ont abaissé leurs vibrations, se sont retrouvés dans les dimensions plus denses de la Terre, et ont développé dans ce processus un égo de plus en plus gros.

Il est possible d'apprendre à décristalliser volontairement notre égo, afin de recommencer à vivre dans notre essence lumineuse, dans cette partie de notre être qui nous apporte des sensations constamment agréables. Bien sûr, il s'agit d'un processus graduel, nous apprenons un jour à la fois comment nous libérer de notre égo et vivre davantage dans notre essence.

Il est utile de savoir que ce processus de libération ne peut se faire plus rapidement ou plus lentement que ce qui se produit dans nos diverses prises de conscience. Chaque expression dans notre essence ou notre égo correspond à un bagage d'expériences et de connaissances particulier. Chaque individu, peu importe comment il vit, vit toujours avec le maximum d'intelligence dont il est capable dans le moment présent. Au fil du temps, il élargit ses expériences, il apprend de nouvelles connaissances, son champ d'informations grandit, et il devient capable d'opter pour de nouveaux comportements et de nouvelles attitudes.

On ne demande pas à un enfant de 5 ans de penser et d'agir comme un enfant de 15 ans, ni à un jeune de 15 ans, de penser et d'agir comme un adulte de 50 ou 75 ans. Il en est de même

dans la vie, chaque être humain a un âge cosmique qui correspond à la somme de ses expériences, connaissances, prises de conscience, à travers toutes ses incarnations, et aucune personne ne peut être plus ou moins consciente que ce que toutes ses expériences lui ont appris. Lorsqu'on comprend ce cheminement naturel et inévitable, on cesse de se taper sur la tête lorsqu'on réalise qu'on a eu un comportement ou une attitude peu intelligente après réflexion... et on cesse de taper sur la tête des gens qui selon nous, ont eu des comportements ou des attitudes peu intelligentes, car eux aussi, ils ne pouvaient pas faire autrement. Ils pouvaient simplement penser, ressentir, agir... en accord avec tout leur bagage actuel de connaissances et d'expériences.

Au fil des siècles, des millénaires, des incarnations diverses que les âmes vivent, des leçons sont apprises, des compréhensions se produisent, et les gens deviennent parfois plus intelligents. Il peut aussi y avoir des descentes vertigineuses dans des comportements et des attitudes très inconscientes, très peu intelligentes, quand l'égo est très fort et étouffe la conscience. Il est intéressant de remarquer aussi qu'il est souvent difficile d'apprécier des comportements au-delà de notre conscience actuelle, par conséquent, chaque individu, peu importe sa conscience ou son inconscience, son intelligence ou sa non-intelligence, a généralement le sentiment d'être au summum de la conscience ou de l'intelligence ! Un peu comme un petit enfant qui est en première année et qui a le sentiment de tout connaître de la vie !!! Ce n'est qu'avec de nouvelles expériences et connaissances sur notre route, que nous pouvons comparer notre présent et notre passé et découvrir que là où nous nous pensions très conscient et très intelligent autrefois, nous étions en fait très peu conscient et très peu intelligent bien des fois !

En fait, nous pouvons comparer notre égo à un enfant immature, souvent rebelle, délinquant et souffrant en bien des moments. Notre essence elle, pourrait être comparée à un enfant sage, davantage mature, respectueux des contextes d'ordre et d'harmonie, et vivant dans l'émerveillement et la joie. Nous savons de plus en plus que c'est par l'Amour que nous aidons les enfants délinquants et souffrants à se transformer... Alors nous savons de plus en plus qu'il est précieux d'observer les parties de nous qui sont nos égos, comme nous observerions des enfants délinquants et souffrants en nous. Nous avons besoin de leur accorder de l'attention, de leur offrir notre Amour, et de les aider à comprendre différemment le monde dans lequel ils vivent.

Ne pas Aimer les parties égoïques en nous, reviendrait à les détester, les haïr, les bannir, et cela serait avoir un comportement d'égo ! Ce serait donc un égo en nous qui regarderait un autre égo en nous !!! Seul l'Amour est la manifestation de notre essence et nous permet de dégager une énergie bienveillante et lumineuse qui aidera nos différentes facettes d'égo à se transformer, à passer d'enfants immatures et souvent malheureux qu'ils sont, à des enfants ou des adultes matures et heureux qu'ils peuvent devenir.

Afin de comprendre davantage ce qu'est l'égo et l'essence en nous, voici une série d'éléments qui caractérisent chacun d'eux.

L'essence en nous : la confiance, la sécurité intérieure, la joie, l'émerveillement, la paix, l'harmonie, la collaboration, l'ordre, l'ouverture au nouveau, la compréhension, la consommation modérée, la sexualité équilibrée et vitalisante, l'humilité, le dynamisme, le bonheur de voir les autres heureux, le pardon (ou la non-accusation), l'appréciation de ce que nous avons, les élans vers l'immortalité, la construction, l'optimisme, l'humour blanc

(bienveillant), le sentiment d'égalité de valeur avec les gens, la sensation du temps qui disparaît, la sensibilité aux difficultés d'autrui, la douceur, le respect, la tendresse...

L'égo en nous : la peur, l'anxiété, la tristesse, la banalisation, la guerre, le conflit, la compétition, le désordre, le fermeture au nouveau, la colère, la gourmandise, la luxure (la sexualité obsédante et dévitalisante), l'orgueil, la paresse, la jalousie, la vengeance, la convoitise, les élans suicidaires, la dépression, la destruction, le pessimisme, l'humour noir (méchant), l'arrogance, la sensation que le temps s'étire à n'en plus finir et nous fait souffrir, l'indifférence, la violence, l'agression, la rudesse...

Notre égo s'est formé à partir de l'énergie qui était originellement dans notre essence. C'est une énergie pure qui a été détournée, cristallisée de façon inconsciente, et qui a diminué la force de notre essence. Par conséquent, chaque facette de notre égo qui est décristallisée libère un certain pourcentage d'essence qui était emprisonnée en elle, et notre essence se trouve à grandir... ou à reprendre sa grandeur originelle. Ainsi, plus notre égo diminue, plus notre essence grandit ou retrouve sa force et son expression originelle. Au début, la décristallisation de notre égo est souvent très difficile car notre pourcentage d'égo est supérieur à notre pourcentage d'essence libre.

Par exemple : 90% d'égo et 10% d'essence. Au fil du temps, en décristallisant toujours plus notre égo, et en aidant nos facettes enfantines rebelles et souffrantes à se guérir et à retrouver leur goût pour l'ordre et l'harmonie, nous nous retrouvons avec une essence de plus en plus forte. Par exemple : 20% d'essence et 80% d'égo, puis 30% d'essence et 70% d'égo... ainsi de suite jusqu'à ce que notre essence retrouve une force plus grande que notre égo : 60% d'essence et 40% d'égo, 70% d'essence et 30% d'égo, 80% d'essence et 20% d'égo, 90% d'essence et 10% d'égo.

Quelques rares individus, à chaque siècle, arrivent à se rapprocher grandement du 100% d'essence et du 0% d'égo, on les appelle des initiés, des gens qui sont même au-delà de la sainteté, des êtres qui ont cheminé intensivement pour décristalliser volontairement pendant des années, chaque facette de leur égo qu'ils ont découverte.

Évidemment, tel que je l'ai mentionné plus haut, la majorité des gens se pensent beaucoup plus avancés sur ce parcours... qu'ils le sont en vérité. Pourquoi ? Parce que l'égo à l'intérieur de nous ne voit pas l'égo en nous qui s'exprime. Seule notre essence peut reconnaître nos manifestations d'égo, et comme notre essence est peu libérée en général, nous nous observons à partir du regard de notre égo et non de l'essence, et nous nous pensons que nous sommes dans l'essence sans l'être !

C'est donc un processus lent et graduel de découverte de soi, au fur et à mesure que notre essence grandit (ou retrouve son expression originelle), qui nous permet de remarquer toujours plus nos facettes d'égo denses ou subtiles, parfois très subtiles (ex : dans les pensées et non dans les actes), et d'avancer pour les décristalliser. C'est la raison aussi pour laquelle les gens les plus conscients disent souvent qu'ils savent très peu de choses et qu'ils sont très peu avancés dans le parcours de décristallisation de l'égo. Non pas parce qu'ils savent moins de choses que bien des gens autour d'eux, mais parce qu'ils ont fait tellement de découvertes... qu'ils savent que l'Univers est immensément vaste, qu'il leur reste une infinité de choses à apprendre, et aussi que l'égo est si puissant et profond en nous, qu'il y a toujours de nouvelles facettes à découvrir, si nous sommes vigilants et ouverts pour observer comment

nous sommes souvent manipulés à notre insu par notre égo, au lieu de vivre vraiment dans notre essence.

Il y a aussi de grands contrastes en nous, par exemple : nous pouvons être grandement dans notre essence pour plusieurs choses, et basculer subitement dans notre égo, pour telle ou telle chose où nous sommes moins expérimentés, moins connaissant, moins informés et souvent encore blessés de quelques chose du passé... Ainsi, il est fréquent de fréquenter des hommes et des femmes qui sont merveilleux dans de nombreux volets de leur essence en divers moments, et tout à coup, de découvrir qu'ils viennent de plonger dans une facette ou une autre de leur égo qui leur donne une toute autre personnalité.

Toutes nos facettes d'égo font en sorte que nous avons différentes personnalités plus ou moins fortes en nous, et par conséquent, que nous n'avons pas de **Centre permanent de conscience**. Notre unification interne véritable n'est possible que dans notre essence. Ainsi, une facette de notre égo dit oui, alors qu'une autre dit non, une autre dit peut-être, une autre encore fait un serment, l'autre renie ce serment, etc... Ce sont toutes nos facettes d'égo qui ont des personnalités différentes, des goûts différents, des bagages intérieurs différents. Nous sommes donc multiple, nous sommes une légion de facettes égoïques, qui se combattent souvent les unes les autres, à l'intérieur de nous, et aussi avec les autres égos que nous rencontrons à l'extérieur de nous (les égos des gens que nous côtoyons).

Chaque facette d'égo (que nous pouvons aussi appeler un agrégat) est composée d'énergie causale (de volonté), d'énergie mentale (de pensée), d'énergie astrale (d'émotivité), d'énergie éthérique (de vitalité ou de sexualité) et d'énergie physique (les activités corporelles). Chaque facette a de nombreux éléments dans chacune de ces dimensions, alors pour qu'une facette de notre égo (ex : la peur ou l'orgueil ou la colère ou...) soit décristallisée complètement, il est nécessaire que la non-intelligence dans toutes ces dimensions soit comprise et que la maturité dans toutes ces dimensions émerge...

Il est précieux aussi de savoir que les intégrations que nous faisons dans notre compréhension, dans notre maturité, pour décristalliser des facettes d'égo en nous et vivre davantage dans notre essence, nous en savourerons les bonheurs pour le reste de notre incarnation et pour les incarnations suivantes... ou pour l'éternité pour ceux et celles qui apprennent à s'immortaliser. Ce travail de décristallisation volontaire de notre égo est donc très très important, dans le sens qu'il nous libère un peu plus chaque jour ou chaque semaine et que cette nouvelle liberté et cette nouvelle joie qui émerge en nous en vivant davantage dans notre essence, nous la ressentirons pour toute la suite de notre parcours.

J'encourage donc les gens de tout âge à avancer sur le chemin de la décristallisation volontaire de l'égo, car cela allège notre vie, la rend plus belle, plus heureuse et plus joyeuse.

Voici maintenant 25 Méthodes que nous pouvons utiliser pour décristalliser notre égo :

DIMENSION PHYSIQUE :

1) Faire une nouvelle activité.

Parfois, quand nous sommes sous l'emprise de notre égo, le chemin le plus facile est de l'oublier en faisant une autre activité. Par exemple : nous sommes en colère contre une personne et la discussion s'envenime... Nous pouvons décider de cesser de parler et de penser

à cette situation et d'aller faire une nouvelle activité : écouter la télé, aller travailler, aller faire du sport, écouter de la musique, lire un livre, promener le chien, aller jouer avec un enfant, aller cuisiner, aller marcher dehors, etc... Ou encore, se déplacer pour assister à une conférence, à un séminaire, un cours, ou aller à un Atelier de Yoga du Rire: www.yogadurire.com . À un certain niveau, cela peut être considéré comme une fuite, mais à un autre niveau, cela peut être utile pour dédramatiser notre vie, pour l'alléger, et pour éviter de grossir encore plus notre égo s'il est incontrôlable dans la situation. En certaines occasions, il vaut mieux changer rapidement d'activité, et se retrouver dans un autre contexte où notre essence peut s'exprimer, pour éviter de nourrir encore plus notre égo et nous retrouver avec davantage de problèmes. Nous pourrions choisir de revenir sur cette situation, quand nous sentirions que nous avons la force de la faire avec la richesse de notre essence.

2) S'observer à chaque instant et vivre la mort de l'égo en marche.

Pour parvenir à décristalliser notre égo, nous avons besoin de savoir le reconnaître. Ainsi, nous pouvons développer l'habitude d'être témoin de nos paroles, pensées, émotions et actions afin de remarquer quand elles sont l'expression de notre essence ou de notre égo. Lorsque nous identifions qu'une parole, pensée, émotion ou action est une manifestation de notre égo, nous pouvons invoquer la Mère divine en nous, et lui demander d'intervenir sur le champ, afin de nous aider à comprendre ce qui se passe... et à décristalliser cet égo qui nous manipule présentement. C'est ce qu'on appelle la Mort de l'égo mais dans le présent, à chaque instant, donc la Mort en marche, à travers toutes nos activités. La Mort de l'égo nous permet de vivre davantage en santé et de prolonger notre vie. Par conséquent, si nous acceptons de mourir au niveau de l'égo, avant la mort du corps physique, autrement dit, de faire mourir ou de décristalliser volontairement notre égo à chaque jour de notre vie, nous vivrons beaucoup plus longtemps, dans notre essence et notre joie. Certains pourront même s'immortaliser, mettre fin au cycle continu des réincarnations... et avoir accès à volonté à toutes les dimensions de la Création dans le même corps immortel et essentiel.

3) Éviter de plonger dans un égo qui en dynamise un autre en nous.

Plusieurs de nos facettes d'égo sont interreliées, comme des amis qui se dynamisent parfois les uns les autres. Par exemple : une personne peut avoir observé qu'elle a envie de fumer quand elle prend de l'alcool. Alors si elle veut arrêter de fumer, elle peut choisir de ne pas boire d'alcool ou d'en boire moins souvent. Un autre exemple : Une personne sait que si elle reste à la maison sans rien faire tout l'après-midi, elle ouvrira le garde-manger ou le réfrigérateur pour grignoter et la gourmandise va grandir... Alors elle peut s'organiser pour faire des activités hors de chez elle en après-midi à la place pour être moins tentée de manger. Une personne peut avoir remarqué que lorsqu'elle paresse à écouter un type de nouvelles à la télé, ensuite elle se sent davantage déprimée. Alors elle évitera d'écouter passivement ou paresseusement les nouvelles pour maintenir davantage sa joie, elle peut même choisir de ne plus regarder les nouvelles. L'idée ici est d'identifier les facettes d'égo en nous qui se combinent mutuellement et qui font que nous plongeons de plus en plus fortement dans notre égo et tous ses problèmes... Plus nous parvenons à dissocier certains de nos comportements d'égo, plus nous avons de la force pour revenir rapidement dans notre essence ou rester plus longtemps dans notre essence.

4) Savoir que chacun à ses forces et ses faiblesses, à des endroits différents des autres.

Nous sommes souvent complémentaires les uns des autres, dans notre cercle de relations, et chacun de nous à des forces (dans son essence) et des faiblesses (dans son égo), mais ces facettes ne sont pas aux mêmes endroits dans nos vies respectives. Par conséquent, nous pouvons nous entraider ! Là où je me sens fort(e), j'aide quelqu'un plus faible, plus en difficulté dans ce domaine, et là où je me sens plus faible, plus en difficulté, je vais voir quelqu'un qui est fort dans ce domaine. Par conséquent, si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes et avec les autres, nous allons remarquer que les gens que nous côtoyons sont capables de rester dans leur essence dans certaines situations où nous n'y arrivons pas, et que nous arrivons à rester dans notre essence dans certaines situations où eux ils n'y arrivent pas. Les comparaisons sont donc inutiles en terme de je suis pire ou je suis meilleur, car nous sommes tous semblables, tous formés d'essence et d'égo, mais ces facettes en nous sont à des endroits différents. Si nous étions capables de connaître la vie secrète ou privée de bien des gens qui nous semblent presque parfaits, ou à l'inverse très égoïques, nous pourrions voir que dans bien d'autres volets de leur vie, ils sont très différents...

5) Aider et Aimer au lieu d'attendre d'être Aidé(e) et Aimé(e).

Souvent, nous nous plaignons de ne pas être suffisamment Aidé(e) ou Aimé(e) sur notre route. Et nous développons des facettes d'égo de frustration, de colère, d'envie, de jalousie, parfois de méchanceté ou de sarcasme. Pour se débarrasser de cela, il peut être utile de cesser d'attendre et de se mettre en action soi-même. S'occuper des autres, au lieu de passer son temps à ruminer et penser à ce qui ne se passe pas comme on le souhaiterait. Et en nous occupant des autres, notre attention est mobilisée sur le fait de satisfaire un besoin de quelqu'un d'autre et par aimantation naturelle (car nous aimantons selon ce que nous sommes, selon ce que nous exprimons...), nous allons par la suite aimer dans notre vie des gens qui eux aussi auront envie par moments de satisfaire certains de nos besoins. L'autre version de cette 5^{ème} méthode est de nous Aider nous-mêmes et nous Aimer en premier lieu. Il y a bien des façons dont nous pouvons faire des démarches et changer nos attitudes afin de nous Aider et nous Aimer au lieu d'attendre cela des autres... Cette façon de faire sera aussi très bénéfique car elle aussi, par aimantation directe, attirera davantage dans notre vie, des gens qui seront le miroir de cela : ils nous Aideront et nous Aimeront davantage, car ils agiront avec nous comme nous agissons avec nous-mêmes ou avec les autres.

DIMENSION ÉTHÉRIQUE :

6) Faire une place nouvelle dans notre vie à la Sexualité tantrique.

L'égo de luxure (qui est l'égo qui veut constamment des plaisirs sexuels éphémères, des orgasmes multiples en masturbation ou en relation de couple) est insatiable, il en veut toujours plus, et plus il s'exprime, plus il dévitalise notre corps, plus nous nous sentons vide énergétiquement, et plus nous avons faim à nouveau d'expériences sexuelles, qui nous videront encore davantage. C'est un cercle vicieux qui nous conduit de plus en plus bas et qui nous rend de plus en plus dévitalisés, tout en nous faisant vieillir de plus en plus vite. Cet égo est souvent comme un énorme monstre en nous. Pour le faire diminuer, pour le décrystalliser peu à peu, il suffit de vivre de plus en plus notre sexualité de façon tantrique (www.everyoneweb.fr/sexualitetantrique). De cette façon, notre essence va grandir avec la

nouvelle énergie que nous allons accumuler et nous aidera à ne pas nous laisser autant manipuler par l'égo de luxure en nous. De plus, dans l'acte d'Amour sexuel et spirituel (en faisant l'Amour tantriquement), l'énergie est très très forte en nous et si nous demandons ensemble, tous les deux, à la Mère divine de nous aider à comprendre ou à décristalliser une partie d'un de nos égos, elle pourra intervenir avec davantage de force à ce moment. C'est donc une double utilisation de la Sexualité tantrique pour apprendre à décristalliser nos égos.

7) Éviter les personnes qui contribuent généralement à dynamiser nos égos.

Nous connaissons tous dans notre entourage des gens qui vivent davantage dans leur essence ou dans leur égo, et à leur contact, nous sentons que notre essence ou notre égo se sent dynamisé(e), renforcé(e). Il est donc intelligent de choisir qui nous voulons fréquenter et quand, afin de ne pas plonger trop fortement dans notre égo. Certaines tentations sont parfois bonnes et formatrices, mais dans certaines situations, les tentations deviennent trop fortes, trop puissantes pour nous, et nous sommes comme hypnotisés et incapables de revenir à notre essence. Alors si vous savez quelles sont les personnes dans votre entourage qui vous pousseront davantage vers la drogue, la violence, la colère, la luxure, l'orgueil, la déprime, etc... réduisez ou éliminez ces fréquentations dans votre vie et augmentez plutôt le nombre de visites en personne (ou de contacts au téléphone ou sur Internet) avec des gens qui sont plus souvent dans leur essence et qui vous aideront à rester davantage dans votre essence.

8) Arrêter les projections et les accusations.

Nous perdons un temps très précieux à accuser les autres et à voir en eux nos défauts cachés que nous n'aimons pas regarder (nous projetons sur eux notre ombre, notre égo). À la place, nous pourrions nous occuper de notre vie et de nos défauts, et chercher constamment à nous améliorer. C'est une partie du sens de la phrase de Yeshua : « Cessons de regarder la paille dans l'œil de notre voisin, et retirons plutôt la poutre qui est dans notre œil. » Plus un être devient conscient, plus il prend le temps qu'il a de disponible pour s'occuper de son propre cheminement et décristalliser du mieux qu'il le peut ses égos. Plus un être est inconscient, plus il va plutôt mettre son attention sur les autres, remarquer leurs défauts, les accuser, et vouloir changer les autres. C'est une façon de fuir son monde intérieur et de se perdre dans le monde extérieur. Les accusations sont inutiles aussi, en lien avec ce qui a été expliqué dans l'introduction : chaque individu ne peut vivre que comment il sent que c'est le mieux pour lui de vivre, compte tenu de son propre bagage de connaissances et d'expériences. Par conséquent, quand nous accusons souvent les autres, c'est comme si nous voulions qu'ils soient plus âgés cosmiquement qu'ils le sont. C'est une situation impossible qui amène une grande charge de frustration. Mieux vaut laisser les gens cheminer du mieux qu'ils le peuvent avec les compréhensions présentes qu'ils ont... et faire de notre côté tout ce que nous pouvons pour devenir plus conscient de qui nous sommes et vivre davantage dans notre essence lumineuse en faisant toutes sortes d'activités lumineuses qui finiront par aider les gens qui résonneront avec nos vibrations.

9) Voir les forces des autres pour voir aussi les forces en nous.

Une autre façon de nous connecter davantage à notre essence est de chercher à voir l'essence en l'autre, en les autres. Tel que je l'ai mentionné plus haut, chaque être humain est fait d'un mélange de forces et de faiblesses, mais il n'en tient qu'à nous de mettre notre attention sur

les forces des gens au lieu de mettre notre attention sur leurs faiblesses, et d'observer leur essence et non leur égo, au besoin même, d'imaginer comment ils seront quand ils seront débarrassés de certaines facettes d'égo et seront davantage dans leur essence (nous pouvons imaginer cela aussi pour nous-mêmes). Comme le dicton le dit : « La vie est comme un verre rempli à moitié. Certains le voient à moitié vide, d'autres, à moitié plein. » Notre bonheur dépend grandement de nos perceptions, de là où nous mettons notre attention. Si nous observons principalement les forces des gens, il y aura aussi un effet secondaire très important, nous serons de meilleure humeur avec eux, plus gentil, plus tolérant, plus aimable... et les gens nous le rendront souvent : ils seront à leur tour plus gentils, plus tolérants, plus aimables avec nous. Tout notre quotidien s'en verra transformé. Et naturellement, plus nous serons capable d'apprécier les forces des gens, et de leur dire, plus ils auront envie de dynamiser encore plus ces forces en eux, ils s'amélioreront donc constamment, et nous, par effet miroir, nous ferons la même chose avec nous-mêmes, nous verrons davantage nos forces et nous aurons davantage envie de les faire grandir. Il est donc très précieux d'avoir un équilibre dans notre vision de la nature de nous-mêmes et des gens : voir l'essence, et voir aussi l'égo (notre égo, idéalement), pour apprendre à le décristalliser. Mais pour maintenir un moral haut, il ne faut pas toujours regarder notre égo, il faut avoir des moments où nous contemplons et apprécions notre essence et ses forces, et d'autres où nous devenons conscients de nos facettes d'égo à transformer.

10) Être de plus en plus doux (douce) avec soi, agir avec douceur en tout et partout.

Tout ce qui n'est pas la douceur vient de notre égo. Alors quand nous sommes durs avec nous-mêmes, il est clair que nous sommes sous l'emprise d'une facette de notre égo. La douceur vient de notre essence, et nous aide à rester sensible au lieu de nous fermer, nous replier sur nous-mêmes, nous barricader et développer encore plus de facettes d'égo ! Yeshua nous suggérait autrefois « d'être miséricordieux ». Ce que très peu de gens ont compris est que la miséricorde commence envers soi. Être miséricordieux c'est accepter nos faiblesses actuelles, nous aimer tel que nous sommes, nous pardonner (même si nous sommes en démarche pour nous améliorer...). Et cette miséricorde ainsi que cette douceur envers nous-mêmes se répercutera dans nos relations avec les autres. Nous serons plus doux et plus miséricordieux envers les autres, et les autres le seront aussi envers nous. Alors chaque fois que nous avons un élan d'égo pour nous punir, nous blesser, nous détruire, ou encore pour agir de même envers les autres, nous pouvons nous rappeler que si nous parvenons plutôt à être doux envers nous et les autres, à dialoguer calmement, à chercher à guérir et à construire, nous nous sentirons beaucoup mieux et les gens avec lesquels nous sommes en relation se sentiront beaucoup mieux aussi, et cela nous reviendra automatiquement !

DIMENSION ASTRALE :

11) Monter doucement l'échelle des émotions.

Nos différentes facettes d'égo peuvent être plus lourdes ou plus légères, plus denses ou plus subtiles. Et il y a souvent une gradation dans nos émotions, nous pouvons rarement passer d'émotions très très denses et fort dépressives, à des émotions très optimistes et positives. Alors si nous arrivons simplement à remonter de quelques marches sur l'échelle des émotions, c'est déjà une bonne amélioration qui nous rendra la prochaine marche plus aisée à atteindre. Ainsi, il peut être utile de chercher des activités qui nous permettent de monter au moins une

marche, parfois 2 ou 3, sur l'échelle des émotions, et nous nous sentirons déjà mieux, nous serons déjà plus proche d'une sensation joyeuse dans notre essence. Cet enseignement est entre autre donné et expliqué de diverses façons par Abraham (www.everyoneweb.fr/abraham). Je vous offre ici une version de cette échelle des émotions qui vous montre diverses étapes qui peuvent être franchies pour vous rendre tout au haut de l'échelle. La connaissance de ce parcours nous aide aussi à être plus tolérant envers nous ou envers les autres qui sont par moments sur des marches assez basses de cette échelle, car nous comprenons que c'est quand mieux pour nous ou pour eux, que d'être sur les autres marches encore plus basses. L'échelle présentée ici a 22 marches, et les gens en grande difficulté cheminent de la 22^{ème} à la 1^{ère}.

- 1) Joie, Savoir, Maîtrise personnelle, Liberté, Amour, Appréciation
- 2) Passion
- 3) Enthousiasme, Empressement, Bonheur
- 4) Attente positive, Confiance
- 5) Optimisme
- 6) Espoir
- 7) Contentement
- 8) Ennui
- 9) Pessimisme
- 10) Frustration, Irritation, Impatience
- 11) Accablement
- 12) Déception
- 13) Doute
- 14) Souci
- 15) Blâme
- 16) Découragement
- 17) Colère
- 18) Vengeance
- 19) Haine, Rage
- 20) Jalousie
- 21) Insécurité, Culpabilité, Indignité
- 22) Peur, Chagrin, Désespoir, Impuissance

12) Tout faire pour se sentir bien maintenant !

La vie dans l'égo apporte bien des malaises intérieurs, bien des inconforts, et bien des maladies aussi, à moyen et à long terme (car ce sont nos égos qui sont la cause de toutes nos maladies, l'essence elle, nous garde constamment en santé). Bien sûr, il y a des facettes qui semblent agréables, par exemple : consommer des drogues ou de l'alcool, dépenser, manger à l'excès, s'enorgueillir, se venter, faire une colère spectaculaire... Sur le coup, ces comportements d'égo peuvent nous sembler plaisants, mais quand on ressent par la suite les contre-coups, les conséquences, ou encore quand on est vraiment à l'écoute de comment on se sent dans ces manifestations d'égo, on remarquera un malaise profond qui nous habite et qui fait que nous ne sommes vraiment pas heureux, même si en apparence, extérieurement, nous pouvons sourire et avoir l'air joyeux. Il s'agit d'une joie très superficielle, en fait, c'est un plaisir éphémère qui nous procure cet état, mais cela ne dure pas et nous conduira encore plus bas émotionnellement par la suite.

Une façon d'essayer de contrer ce processus est de nous demander quelle activité je pourrais faire maintenant afin de me sentir bien maintenant, afin de ressentir maintenant mon essence ? Et une fois la réponse trouvée, mettre cela en priorité, autant que possible avant tout le reste, ou du moins, aussitôt que possible, car cela inversera complètement la pente descendante sur

laquelle nous étions. Pour une personne, cela peut vouloir dire aller se promener en voiture, pour une autre : écouter de la musique classique, pour une autre : prendre un bon bain chaud, pour une autre : aller se baigner dans un lac, pour une autre personne : réfléchir à des projets de voyage ou de vacance, pour une autre : aller relaxer ou dormir, bien étendue sur son lit, sur un divan ou un tapis, pour une autre : aller se louer un bon film qui a gagné un Oscar ou une Palme d'Or, pour une autre : s'occuper de ses enfants, pour une autre : regarder un coucher de soleil, pour une autre : s'offrir un cornet de crème glacée, pour une autre encore : aller à la bibliothèque et se choisir un nouveau livre, pour une autre : jouer de la guitare, du piano, de l'accordéon ou peindre un paysage, etc, etc...

L'idée ici est de cesser de rester dans la situation où une ou plusieurs facettes d'égo nous tiennent à la gorge, et nous diriger rapidement vers une situation où nous pouvons nous sentir bien, ou mieux. Nos vibrations remonteront rapidement, et une fois dégagé de l'emprise de l'égo, nous pourrions choisir de revenir sur la situation, mentalement, pour mieux la comprendre, mais en étant cette fois plus calme, plus relax, plus posé et inspiré.

13) Faire de la Thérapie, vivre des Renaissances ou parler dans les Centres d'écoute.

En certaines occasions, ce qui est très aidant, c'est d'aller rencontrer un psychologue, un thérapeute, un consultant, un aidant qui nous aidera nous défaire de certaines facettes de notre égo... Il fera un bout de chemin avec nous en thérapie pour nous aider à raconter ce que nous vivons, être écouté sans jugement, recevoir des propositions de solutions, et parfois aussi être assisté pour vivre des Renaissance dans le processus de ce qui est appelé la Régression par le souffle. Les Régressions nous aident à trouver la cause très cachée de certains de nos malaises dans des événements d'il y a x années, dans notre adolescence, notre enfance, notre vie intra-utérine ou encore dans une incarnation passée. Il y a aussi les Centres d'écoute active où les gens présents (habituellement, des bénévoles ou des salariés ont été formés à écouter, sans juger, à être ouverts inconditionnellement aux propos des gens). Et il y a les lignes téléphoniques. Les Centres d'écoute et les lignes téléphoniques sont souvent des services gratuits alors que les Thérapie et les Renaissances ou Régressions sont souvent à divers prix.

Pour découvrir des aidants au niveau thérapeutique, je recommande ces 3 portails qui font connaître des centaines d'aidants ou de groupes aidants : www.psycho-ressources.com www.alchymed.com et www.terre-de-lumiere.com

Pour les Renaissances (souvent appelés des Rebirths), je recommande : www.leonarorr.com www.pierredubuc.com et www.idp.qc.ca

Pour les Centres d'écoute, je recommande : le Centre Halte-Ami : www.ecoute.uqam.ca
Aussi : www.tel-ecoute.org/liens_references.htm et www.havre.c.ca

Pour se faire une Auto-Thérapie soi-même, je recommande mon livre gratuit sur le web :

« *TROIS MOIS POUR RENAÎTRE À LA VIE* » Programme d'Auto-Thérapie avec 100 exercices au rythme de un par jour : www.everyoneweb.fr/tousunis4

14) Vivre une auto-hypnose consciente.

Parfois nous avons des résistances très très fortes qui nous empêchent de faire des face à face avec nos égos à comprendre, à éduquer ou à décrystalliser. Il peut être utile de consulter un hypnothérapeute qui nous aidera par une séquence de suggestions conscientes à nous relaxer et à nous mettre en contact avec nos mémoires ou encore avec nos idéaux pour le futur. Il s'agit d'une forme de voyage intérieur conscient, assisté, pour débloquer plus rapidement par moments, dans certaines situations très difficiles pour nous. Tant que nous restons bien conscient de tout le processus et que notre conscience n'est pas endormie, le parcours est sécuritaire et nous pouvons toujours accepter ou refuser les propositions, la guidance de l'hypnothérapeute. Généralement aussi, il nous sera enseigné comment entrer par nous-mêmes dans le processus, avec nos propres suggestions et comment nous faire confiance pour avancer dans notre monde intérieur. Nous pourrons alors vivre et revivre le processus à la maison, à notre rythme.

15) Se pardonner et pardonner.

Au niveau ultime, le pardon n'existe pas, parce que chacun ne peut faire que ce qu'il fait, compte tenu de tout ce qu'il sait, et que par conséquent, aucune personne n'aurait pu agir autrement que comment elle a agi dans une situation donnée au moment où elle s'est déroulée. Par la suite, avec de la réflexion, de l'analyse, de nouvelles informations, davantage de calme, on peut se dire qu'on aurait aimé agir différemment... mais sur le coup, la réaction qui a eu lieu fut la seule possible. Dans cet ordre d'idée, nous sommes toujours pardonnés de tout ce que nous faisons. Et si nous essayons d'imaginer Dieu, la Source, la Force Créatrice originelle, il est certain que cette Super Conscience comprend qu'il nous était impossible d'agir autrement de comment nous avons agi et que cette Présence nous Aime toujours et ne nous punit jamais. À la limite, elle peut nous enseigner, nous accompagner, nous assister afin que nous devenions plus conscients et plus Aimants, mais jamais elle nous jugera, nous dénigrera ou nous punira. Ne pas nous Aimer, nous punir, nous mépriser (ou agir de même avec les autres) est une autre forme d'égo en nous. Un égo qui se bat avec un autre égo ! La seule voie vraiment Amoureuse et Intelligente est celle de l'acceptation de ce qui fut et de l'apprentissage en chaque instant pour améliorer notre vie.

Notre essence est donc une force intérieure qui pardonne toujours, qui ne condamne jamais, qui n'accuse jamais, qui Aime inconditionnellement, comme un Parent conscient et vraiment Amoureux et Intelligent Aimera toujours ses enfants, peu importe ce qu'ils feront. Il apportera son aide, sa sagesse, sa compréhension au besoin... tout en respectant le rythme naturel d'apprentissage de l'enfant. Nous sommes d'éternels Enfants de l'Univers, et dans certains domaines nous sommes très matures et très expérimentés et dans d'autres nous sommes très immatures encore et très peu expérimentés, alors il est naturel que nous ayons ici et là, des paroles, des pensées, des émotions et des actions qui s'écartent de la vie joyeuse dans notre essence lumineuse. Nous avons donc des leçons à apprendre... et quand elles seront apprises, nous pourrons retrouver notre essence et notre joie dans ces situations.

DIMENSION MENTALE :

16) Poser les 4 questions et faire le revirement de pensée proposé par Byron Katie.

Toute situation égoïque et souffrante peut être rapidement transformée par le processus des 4 questions enseigné par cette femme extraordinaire qu'est Byron Katie (www.everyoneweb.fr/byronkatie). Devant toute pensée désagréable et souffrante, nous pouvons nous poser ces 4 questions : Est-ce vrai ? Est-ce absolument vrai ? Comment je réagis quand j'ai cette pensée ? Comment je me sentirais ou comment j'agis si je n'avais pas cette pensée ? (Pour bien prendre conscience des avantages que nous aurions à apprendre à décristalliser cette pensée de souffrance...) Puis nous inversons la phrase, la pensée souffrante du départ, en remplaçant les autres par nous-mêmes, en inversant le sujet, le verbe ou le complément, et en mettant « mes pensées » à la place de « ma maladie, mon comportement, mes problèmes... » car on en vient toujours à découvrir que ce sont nos pensées erronées, fausses, qui sont derrière tous nos malaises, toutes nos maladies et tous nos comportements problématiques. Expliqué aussi brièvement, cela n'a l'air de rien, mais quand on vit vraiment le processus, ou quand on lit dans ses livres la transcription d'une session vécue par quelqu'un d'autre (une situation souvent universelle à laquelle nous pouvons aisément nous identifier...), on comprend en détails la situation, et on voit comment l'inversion nous montre que nos accusations sont toujours des projections de parties cachées

en nous, et comment ce que nous reprochons aux autres est ce que nous nous reprochons à nous-mêmes en profondeur. Alors, l'essentiel émerge et nous permet de nous changer nous-mêmes au lieu de chercher à changer les autres ! C'est un parcours très intense, rapide et grandement libérateur et guérisseur.

Byron Katie a une Fondation qui donne des Bourses pour ses séminaires et ateliers. Elle a une ligne gratuite avec des facilitateurs qui aident les gens gratuitement au téléphone (partout dans le monde) à vivre le processus des 4 questions et du revirement... Elle a aussi un service à 10\$ par mois pour être assisté par courriel avec des facilitateurs certifiés qui aident les gens à remplir leur questionnaire d'investigation de leurs pensées directement sur le web. Elle donne des conférences et des séminaires de 3 jours, 9 jours, 28 jours, dans de nombreux pays du monde, et ses vidéos gratuits sur le web sont très aidants. Son site officiel : www.thework.com Son blog : www.byronkatie.com

Je recommande vivement à toutes et à tous son tout premier livre très très révélateur : « *Aimer ce qui est* » (traduit en plusieurs langues).

17) Faire une rétrospection de notre journée ou d'une scène d'égo.

Pour nous aider à découvrir nos facettes d'égo, à en être plus conscient, et à pouvoir agir de façon à les éduquer ou les décristalliser, nous pouvons faire défiler le film de notre journée au moment où nous nous mettons au lit le soir... ou quelques minutes plus tôt si nous le souhaitons. En repassant ainsi, de façon rétrospective, notre journée, nous pourrions observer plus calmement quelles ont été nos attitudes, paroles, pensées, actions, au cours de la journée, et quelles étaient celles qui exprimaient notre essence ou notre égo. Ainsi, nous devenons plus conscient de ce que nous voulons changer le lendemain ou dans les prochains jours... et si nous le voulons, nous pouvons aussi, à ce moment, ou à tout autre moment de la journée, faire une rétrospection détaillée d'une scène précise où notre égo s'est manifesté. Nous pouvons alors nous demander : Qu'est-ce que je pensais ? Qu'est-ce que je ressentais ? Qu'est-ce que cela me rappelait ? Quand est-ce que je me suis senti comme ça dans le passé ? Quelle est la toute première fois dont je me souviens où j'ai réagi ainsi ? Qu'est-ce qui en l'autre m'a déclenché ? Pourquoi ai-je accordé tant d'importance à tel détail ? Quel autre égo en moi est venu augmenter l'intensité de ma réaction ? Comment pourrais-je agir différemment dans le futur ? Qu'est-ce que j'en comprends que je n'ai pas compris au moment où cela est arrivé ? Que pourrais-je dire à cette personne la prochaine fois ? Etc, etc... Et idéalement, nous terminons en demandant à notre Mère divine de décristalliser la facette d'égo que nous venons de comprendre et que nous souhaitons qui ne se manifestera plus dans notre vie à l'avenir, et nous voyons une scène future semblable... mais positive, avec une réaction de notre part uniquement dans l'essence.

18) Analyser la structure et les relations de nos égos.

Lorsque nous vivons un moment de calme, nous pouvons essayer d'analyser la structure de nos facettes d'égo, leur façon de vouloir, penser, désirer, aller chercher de la vitalité et se comporter avec les autres... Leurs façons d'interpréter les gestes et attitudes des autres et d'y répondre. Cette analyse peut nous apprendre beaucoup de choses sur nous-mêmes et nous aider à sortir de l'emprise de certains de nos égos. Mais bien des fois, certains de nos égos feront tout pour que nous ne faisons pas cette analyse. Ils nous feront oublier la situation ou encore la fuir ou ils la minimiseront. Cela nous demande une essence forte pour être capable

de faire face à certains de nos égos pour les comprendre, les éduquer ou les décrystalliser. Ainsi chaque bribe d'essence que nous récupérons de plus petits égos que nous avons auparavant compris, transformé ou décrystallisé renforce notre essence et nous donne davantage de capacité pour analyser nos autres égos par la suite. Au départ, ce processus est très difficile et très peu fréquent, car notre capacité à le faire est minime. Au fil du temps et de l'agrandissement de notre conscience ou de notre essence, ce processus d'analyse devient plus aisé et plus fréquent, et notre essence se libère de plus en plus vite !

19) Lire des livres qui aident à mieux comprendre notre égo ou en écrire.

De nombreuses personnes ont écrit sur la nature de l'égo suite aux découvertes qu'elles ont faites pendant des semaines, des mois ou des années. Le fait de lire de tels livres (ou divers textes à ce sujet, par exemple sur Internet...) peut nous aider à comprendre plus rapidement nos égos, car bien des fois, les mécanismes de l'égo sont universels et se ressemblent grandement d'une personne à l'autre. Ainsi, en bénéficiant de l'expérience de ces auteurs, nous pouvons parfois avancer plus rapidement dans notre compréhension de nous-mêmes et dans notre cheminement d'éveil. Et si nous sentons que nous avons des compréhensions qui pourraient être utiles à d'autres, ou si écrire nous aide à mieux nous comprendre, nous pouvons écrire dans notre journal personnel, dans un journal public, sur le web ou pour publication d'un livre... afin de partager nos compréhensions avec les gens.

Je recommande entre autre les livres : « *La Psychologie révolutionnaire* », « *La Grande rébellion* », « *La Révolution de la Dialectique* » et « *Le Mariage parfait* » de Samael Aun Weor. Ces livres peuvent être lus sur le web ici (en français) : www.everyoneweb.fr/samael et ici (en anglais) : www.gnosticawakenings.com

Je recommande aussi « *Un Cours en Miracles* » : www.acim.org (traduit en 19 langues)

Je recommande également les livres « *Le Pouvoir du moment présent* » et « *Nouvelle Terre* » de Eckhart Tolle : www.eckharttolle.com et ses vidéos avec Oprah (traduits en français) : www.youtube.com/watch?v=qtm1wUZOkkQ&feature=Playlist&p=9B8F5A08D6B5CA4E&index=0

Je recommande aussi le film et la série de livre « *Conversation avec Dieu* » de Neal Donald Walsh : www.nealedonaldwalsch.com et en français : www.ariane.qc.ca/fr/livre.php?idl=17

Je recommande évidemment tous les super livres de Byron Katie : « *Aimer ce qui est* », « *J'ai besoin que tu m'aimes ! Est-ce vrai ?* », « *Investiguez vos pensées, changez le monde* », « *Who Would You Be Without Your Story* », « *A Thousand Names for Joy* » et « *Tiger-Tiger is-it True ?* » (une bande-dessinée pour enfants).

Et les livres d'Abraham : « *Créateurs d'avant-garde* », « *Le Pouvoir de créer* », « *Vortex* », « *The Power of Emotions* »... www.abraham-hicks.com et www.everyoneweb.fr/abraham

Je recommande également certains de mes livres : « *Le Grand Amour* », « *Le Grand Bonheur* », « *Est-ce que tu sais ?* », « *Le Sens Divin de la Vie* », « *Conversation avec Yeshua* », « *Les 33 Lois de l'Immortalité* », « *La Santé Multidimensionnelle* », « *La Guérison Multidimensionnelle* », « *Le Programme Tantrique Multidimensionnel* », « *La Santé Illimitée : 25 Méthodes d'Auto-Guérison* ». Tous ces livres sont offerts gratuitement sur le

web : www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle et www.everyoneweb.fr/tousunis4 et www.everyoneweb.fr/livresdeveilgratuits et www.everyoneweb.fr/lasanteillimitee

Je recommande finalement ces 9 livres de Anne et Daniel Meurois-Givaudan : « *De Mémoire d'Essénien* », « *Vision essénienne* », « *Par l'Esprit du Soleil* », « *L'Évangile de Marie-Madeleine* », « *Les Enseignements premiers du Christ* », « *Terre d'Émeraude* », « *François et les Oiseaux, Claire et le Soleil* ». « *Les formes-pensées* » et « *La rupture de contrat* » : www.meurois-givaudan.com et www.sois.fr

Et pour terminer : les livres de Paul Ferrini (ex : « *L'Amour sans condition* ») : www.paulferrini.com et www.macrolivres.com/auteurs/paul_ferrini.php

Bien sûr, il y a des milliers d'autres livres excellents ! Mais je ne peux recommander ici tous les livres. Alors j'ai mis ici ceux qui ont le plus marqué mon parcours de vie.

20) Se donner du temps pour comprendre la nature multidimensionnelle de la Vie.

Bien des facettes d'égo prennent naissance en nous à cause de zones d'ignorance, de peur, d'insécurité diverses... Par la suite, des problèmes secondaires de consommation et de dépendances surviennent. Il y a donc des égos primaires et d'autres qui sont secondaires et qui découlent des premiers. On pourrait aussi dire qu'il y en a des tertiaires ou quaternaires. Parfois il y a comme une chaîne d'égos qui se sont formés en nous, qui découlent les uns des autres. Afin de limiter la formation de certains égos, il est sain de découvrir davantage la nature multidimensionnelle de la Vie. En comprenant mieux certains mécanismes profonds de la Vie, certaines peurs, certaines colères, certaines frustrations disparaissent naturellement, car une compréhension nouvelle vient donner un sens profond et intelligent à ce qui, avant, nous semblait, absurde, méchant, incompréhensible ou horrible.

J'ai résumé de nombreuses notions sur la Vie Multidimensionnelle dans mon Lexique qui est ici (section Psychologie nouvelle et avant-gardiste) : www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle et dans ce petit texte : « La Psychologie Multidimensionnelle » dans la section Résumé d'informations du site. Sur demande, je peux envoyer ces 2 textes par courriel, en format Word, pour les gens qui souhaitent les imprimer et les lire sur papier et non sur le web.

Pour donner ici quelques informations très brèves, je peux dire que tout ce qui survient dans la dimension physique de la Terre, découle de ce qui s'est passé avant dans la dimension éthérique (vitale ou sexuelle), et avant cela, dans la dimension astrale (émotionnelle), et encore avant elle, dans la dimension mentale, et au-delà de cela, dans la dimension causale (volonté, spontanéité, créativité de notre âme humaine), et encore plus haut en vibration, dans la dimension psychique (celle de notre Âme divine avec son Amour pur), et finalement dans la dimension atmique (celle de notre Atman, notre Esprit divin avec son Intelligence Amoureuse et Intuitive). Ceux et celles qui comprennent bien cette séquence de manifestation, savent davantage à quel niveau intervenir pour obtenir des changements rapides et puissants dans leur vie !

DIMENSION CAUSALE :

21) Arrêter de penser et méditer.

Les gens qui sont très très sensibles aux inconforts créés par certaines pensées égoïques parviennent à arrêter très rapidement ces pensées. Aussitôt qu'ils ressentent la vibration de l'égo dans la pensée ou l'émotion, ils se sentent comme un oiseau à qui on vient de couper les ailes et qui descend vers le sol en vitesse accélérée ! Ils apprennent alors à cesser de nourrir ces pensées et à mettre toute leur attention dans des pensées inverses associées à leur essence, donc des pensées lumineuses, positives, constructives. Parfois, ils vont s'aider d'outils externes comme un livre, une émission de télé joyeuse, une chanson à la radio, etc... Ou encore, ils se mettent en méditation pour tranquilliser autant qu'ils le peuvent leurs pensées et aller au-delà de la pensée, dans le monde causal, psychique ou atmique. Le plan atmique est relié à notre Atman, notre Maître interne, notre Soi, notre plus grand Thérapeute au cœur de notre Être. Dans la méditation, notre tranquillité nous aide à établir une connexion plus grande entre notre âme humaine et notre Esprit divin (notre Atman). L'Atman est la partie en nous qui a la mémoire détaillée de toutes nos incarnations. Le processus de fusion complet

avec notre Atman est détaillé dans la section 25 de mon site sur la Sexualité tantrique : www.everyonweb.fr/sexualitetantrique (la sous-section : Les 3 Montagnes de l'Initiation).

22) Demander de l'aide (aux Anges, à notre Atman, au Christ, à la Mère divine...)

Les Forces divines en nous et autour de nous sont très puissantes pour nous aider si nous acceptons véritablement leur aide. Ces Forces ou ces Présences respectent toujours notre libre-arbitre, notre décision de les accueillir ou non. Alors jamais Elles n'interviendront dans notre vie si nous refusons qu'Elles le fassent. Elles attendent donc que nous leur demandions sincèrement leur aide. Lorsque cela est fait, il peut y avoir des manifestations très rapides de leur part. Bien des gens aux prises par exemple avec de puissants égos de consommation de drogue, d'alcool, de nourriture, se sont vus en l'espace de quelques minutes délivrés de leur pulsion obsessionnelle à consommer et ont remarqué que le goût de ces aliments ou breuvages qui leur semblaient autrefois bon et invitant, devenait soudainement désagréable ou peu intéressant. Nos Guides de lumière, certains grands êtres spirituels des mondes parallèles, notre Ange gardien qui est toujours près de nous, tous les Anges, Archanges, Chérubins et Séraphins, notre Âme divine, notre Esprit divin (notre Atman), le Christ cosmique, la Mère divine, le Père divin, notre Monade originelle, la Source de toute Vie, peuvent intervenir pour nous aider à déchirer nos voiles d'inconscience, pour nous aider à comprendre différemment la vie, pour nous aider à nous Aimer et à Aimer davantage, pour nous aider à prendre des décisions qui nous rendront plus heureux. Ils sont là pour nous assister afin que nous puissions retrouver notre essence et nous libérer de l'emprise de notre égo. Parfois aussi, leur aide arrive subtilement, dans un moment où nous n'y attendions pas, x minutes, x heures ou x jours après avoir fait notre demande, dans un instant où nous sommes particulièrement relaxés, calmes et ouverts.

23) Prendre davantage de temps pour plonger dans notre essence et notre joie.

Il existe une infinité d'activités que nous pouvons faire et qui sont reliées à notre essence et à notre joie véritable. Il n'en tient qu'à nous de nous détourner des activités reliées à l'égo et de nous tourner vers les activités reliées à l'essence qui est en nous. Il est utile par moments de nous souvenir de nos jeux d'enfant, de nos rêves d'enfant, et de les retrouver... car dans notre enfance, notre égo était moins gros et nous vivions davantage dans notre essence. Nous savions donc parfois plus facilement, plus intuitivement, ce qui nous rendait joyeux et ce qu'était vivre avec notre essence. Il est certain que notre essence s'exprime toujours dans des comportements Intelligents et Amoureux, Harmonieux et Respectueux. Si nous cherchons comment nous pouvons faire de toutes petites activités ou encore de plus grandes, en accord avec ces caractéristiques, nous allons automatiquement ressentir de la Joie, du Bien-Être, et souvent, une Guérison d'un aspect ou un autre de notre corps qui peut être mal en point. Les activités reliées à notre essence peuvent être solitaires ou communautaires, en petit ou grand groupe, tout dépend de nos élans naturels. Chacun sent vers quoi et vers qui il (elle) se sent attiré(e) spontanément pour se sentir élevé(e). Certaines personnes vont ainsi mettre leurs talents et leurs forces au service de la construction ou de la rénovation de quelques chose, ou encore de la communication et de l'enseignement de certaines choses, ou encore de l'expression artistique (en musique, en danse, en chant, en dessin, en peinture, en écriture, en vidéo...) de certaines choses, de l'invention de choses nouvelles et utiles, ou encore de l'accompagnement d'enfants, de personnes âgées ou handicapées, de personnes malades. Il y a autant de chemins et de possibilités que d'idées qui nous viennent par notre créativité et par notre contact avec les Forces divines qui nous inspirent. Il suffit simplement de nous ouvrir...

parfois aussi de demander, de chercher et de patienter un peu, et l'inspiration surgit et nous guide dans une avenue lumineuse pour nous et pour ceux et celles qui peuvent être impliqués avec nous. De cette façon, nous nourrissons de plus en plus notre essence, nous la laissons grandir, se déployer, s'exprimer... et pendant ce temps, notre égo diminue, se transforme ou disparaît !

24) Voir l'Unité et la Source en tout et partout.

Dans nos perceptions égoïques, nous voyons tout ce qui existe comme des parties séparées les unes des autres. Et nous imaginons qu'il faut compétitionner et écraser d'autres parties, afin de pouvoir survivre et prendre notre place. En réalité, nous avons tous une place joyeuse qui nous est assignée, qui est la nôtre, un peu comme chaque organe du corps, ou chaque cellule du corps qui a une juste place dans l'ensemble du fonctionnement du corps. Lorsque nous découvrons notre juste place, nous comprenons que nous sommes tous interdépendants, inter-reliés, et que nous avons tous besoin les uns des autres, dans un Grand Esprit de communion et de collaboration. Si nous respectons vraiment les inspirations profondes qui nous habitent et qui nous poussent à faire certaines choses dans la spontanéité, la joie, la légèreté... nous serons guidés à faire ce qui nous correspond véritablement, et nous n'empiètreront pas sur le terrain d'un autre ou des autres. Il y a vraiment une place unique pour chacun, et nous pouvons la trouver en écoutant de plus en plus notre essence, notre intuition, nos élans naturels de joie.

De plus, quand nous élevons nos vibrations, nous comprenons qu'il existe en réalité un seul Mental Universel et un Seul Esprit qui réunit tous nos apparents mentaux individualisés ou nos esprits individualisés. Nous semblons séparés et isolés, mais nous sommes tous reliés à une même Source qui nous guide et nous inspire. À un niveau plus haut, Elle est profondément Spirituelle, à un niveau un peu plus bas, Elle est davantage mentale, mais c'est quand même un Point d'Unité qui inspire chacun de nous qui se croit isolé mais qui est une partie du Grand Tout.

Par conséquent, tous les mystiques qui s'élèvent en eux au-delà des formes denses, des illusions de séparation, ressentent l'Unité en tout et partout, et savent qu'ils sont aussi les autres êtres autour d'eux, tout comme aussi les animaux, les végétaux, les minéraux, le vent, la pluie, le soleil, la neige, les ouragans, le feu, le tonnerre, les tremblements de terre et les volcans... Au plus profond de nous, nous sommes la Source créatrice qui se déploie en tout et partout, mais en surface, nous ne semblons être qu'une partie de tout ce qui est visible dans la densité. Nous sommes l'Unité multiple. Si nous mettons notre attention sur les différences et les apparences, nous semblons séparés et isolés, et nous voyons des millions d'égos différents et en conflits les uns avec les autres. Si nous mettons notre attention sur l'essence, l'énergie fondamentale qui habite toute chose et tout être, nous ressentons l'Unité et nous savons que tout ce que nous voyons, ressentons, percevons est Nous et est Une, dans notre Réalité ultime. Un peu comme ceux qui voient le Blanc qui, en profondeur, contient toutes les couleurs.

25) S'impliquer dans des projets lumineux qui embellissent notre vie et la Vie.

Une autre façon de contacter notre essence et de moins nourrir notre égo, est de découvrir les projets lumineux des gens près de nous et de collaborer avec eux, ou encore, de démarrer nous-mêmes un tout nouveau projet lumineux et d'inviter les gens intéressés à se joindre à nous. Il existe actuellement sur Terre un très grand nombre de projets lumineux qui ont été

inspirés par l'Esprit divin, l'âme divine des gens. Ces projets sont grandement Intelligents et Amoureux et aident x personnes à vivre plus heureuses, plus libres, plus en santé... Chaque personne qui ressent un élan pour cela peut mettre x heures par jour, par semaine ou par mois dans de tels projets, parfois bénévolement, parfois en échange de certains services, et d'autres fois en étant rémunérée petitement, moyennement ou grandement !

Je vous partage mes propres projets lumineux, et je vous invite à vous joindre à moi si vous en avez envie : www.everyoneweb.fr/mecenes

Je vous invite aussi à prendre un temps de relaxation et de méditation régulièrement pour demander à votre Être réel, à votre essence, où est votre juste place et ce que vous pouvez faire qui éveillera vraiment votre enthousiasme, votre joie, votre bonheur de vivre sur cette planète. Vous serez ainsi guidés afin de collaborer avec moi ou avec d'autres personnes, ou encore à créer votre propre projet ou vos propres projets auxquels moi ou d'autres nous nous joindrons un jour...

Je termine en vous donnant cette image: dans notre essence, nous sommes comme une rivière de lumière qui contient une grande quantité de billots de bois (des facettes d'égo) qui réduisent le courant. Parfois même, un tout petit filet d'Eau (d'énergie de la Source) arrive à passer, à couler... Si nous prenons le temps de retirer de notre rivière ces nombreux billots, les petits, moyens et grands barrages disparaîtront et le flot de l'Eau (de la Source en nous) deviendra immensément puissant !

**JE VOUS REMERCIE D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE LIRE CE DOCUMENT
ET D'AVOIR DÉCOUVERT COMMENT VIVRE
DE PLUS EN PLUS DANS VOTRE ESSENCE.**

**AINSI, C'EST TOUTE UNE PARTIE
DE VOTRE FAMILLE, DE VOS AMIS, DE VOTRE COMMUNAUTÉ
QUI EN BÉNÉFICIERA, EN MÊME TEMPS QUE VOUS,
GRÂCE À VOTRE NOUVELLE ÉNERGIE RAYONNANTE
INSPIRANTE ET ÉLEVANTE !**

Si vous souhaitez communiquer avec moi
Ou me poser certaines questions en lien avec le contenu de ce texte
il suffit de me contacter par courriel :

juliedemontreal@gmail.com

**Mon nouveau site web
www.juliemorin.ca**

Le Plan de tous mes sites est ici :

www.everyoneweb.fr/plandetousmessites

Vous pouvez transmettre l'adresse de ce site web
à tous ceux et toutes celles qui pourraient l'apprécier selon vous,
afin que nous soyons de plus en plus nombreux

à connaître ces informations précieuses :

www.everyoneweb.fr/vivredanssonessence

