



*MON EXPÉRIENCE  
D'INCARNATION IMMINENTE  
Comprendre l'humain par le spirituel  
TOME II*

Collection Channels  
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue  
© Mama Éditions (2023)  
Tous droits réservés pour tous pays  
ISBN 978-2-84594-493-0  
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Du même auteur

*Mon expérience d'incarnation imminente,  
Comprendre l'humain par le spirituel - Tome I*  
Mama Éditions, 2023

Christian SUNDBERG

*MON EXPÉRIENCE  
D'INCARNATION IMMINENTE*  
*Comprendre l'humain par le spirituel*  
TOME II

Traduit de l'américain par  
Dominique Thomas

MAMA ÉDITIONS

## INTRODUCTION

La réalité dépasse très largement ce que nos yeux physiques perçoivent.

Vous et moi avons existé avant d'être des humains. Maintenant que nous sommes ici et que nous vivons ensemble cet état humain, c'est pour moi un honneur de pouvoir communiquer avec vous, et de vous rappeler ce que savent déjà les parties plus profondes de votre être.

Je souhaite vous faire part de certaines choses que j'ai été amené à comprendre en tant qu'homme, afin que d'autres puissent se souvenir de *notre* vraie nature spirituelle. Je souhaite encourager toutes mes sœurs et tous mes frères, pour que nous puissions tous mieux réaliser nos objectifs divins et évoluer ensemble en direction de l'amour.

Chers lectrices et lecteurs, vous êtes de merveilleux êtres de lumière! Vous êtes venus sur Terre pour prendre part à l'une des tentatives les plus ambitieuses que la Création ait jusqu'à présent jamais effectuées. Mon plus cher espoir est que ces pages éveillent en vous la réminiscence de l'être que vous êtes réellement, et qu'elles vous aident dans votre propre parcours de vie, si riche de sens. Car, que vous en ayez dès à présent conscience ou non, *votre* vie a en vérité une incroyable raison d'être<sup>1</sup>.

---

1. Pour lire la suite de l'introduction, se reporter au tome I.

(098)

## CHERCHER LA VÉRITÉ AU-DELÀ DU SAVOIR

Beaucoup de ceux qui cherchent la vérité dans la connaissance croient qu'il y a « un univers, là, au-dehors », et que notre travail en tant que chercheurs en quête de vérité consiste à aller dans cet univers et à le comprendre. Curieusement, celui qui observe les formes extérieures (données sensorielles) et celles intérieures (idées et compréhensions duelles) pour y trouver les réponses rate souvent un indice pourtant disponible : les formes qu'il analyse existent uniquement à l'intérieur de la conscience que nous en avons.

Toutes les formes sont contenues à l'intérieur de la conscience, et ce n'est *pas* la conscience qui existe à l'intérieur de la forme. Cette distinction est précisément ce que « le voile » permet à l'Esprit d'expérimenter sur Terre : il obscurcit la conscience de l'individu quant à sa nature transcendante plus profonde, pour qu'il *puisse* se perdre dans le monde de la forme. L'individu ayant ainsi « oublié » (perdu de vue) pour un temps ce qu'il est réellement, se met en quête de réponses concernant l'existence, à l'intérieur de la forme, puisqu'elle semble être la réalité.

Mais observer le monde de la forme pour y trouver les réponses au grand tableau revient à être un personnage de jeu vidéo voulant trouver à l'intérieur du jeu lui-même la réponse à toute chose. Aucun élément au sein du jeu vidéo ne saurait expliquer la nature du serveur informatique concret, ou de l'édifice où se trouve ce serveur, ou bien encore des motivations des personnes qui ont construit ce bâtiment. En fait, puisque le personnage du jeu vidéo peut comprendre une réalité uniquement en utilisant les hypothèses et concepts du monde de ce jeu, il ne lui est même pas possible d'en comprendre la nature plus large avec son seul intellect, basé sur la connaissance locale du jeu vidéo.

Vous et moi sommes limités de la même façon. *Aucune* des métaphores, idées ou relations terrestres ne peut indiquer la réponse. Celui qui souhaite découvrir la vérité doit aller au-delà du savoir.

Comment ? Il n'y a pas de mots qui rendent compte de ce processus, qui est personnel et profond, car il s'opère en deçà de la forme et de l'activité elle-même. Pour l'esprit tourné vers l'action, nous pouvons dire la chose suivante : on peut chercher la vérité au-delà du savoir, en tournant de façon régulière et sincère notre focalisation vers ce qui transcende vraiment les frontières des réalités, c'est-à-dire la conscience elle-même. Ou, si la « conscience elle-même » est une expression trop vague et que vous avez besoin d'un support pour votre attention, nous pouvons parler de : « conscience de l'instant présent lui-même ».

Pour ce faire, il faut être prêt à détourner notre attention, de façon régulière et sincère, de la pensée et de la

forme, et l'orienter vers ce que l'on est réellement. Il faut être prêt à s'abandonner, à complètement lâcher *toutes* les histoires et les compréhensions de l'esprit, et rencontrer pleinement l'instant présent. Cela peut demander une patience et une persévérance considérables, puisque nous avons tendance à générer une très forte « dynamique de pensées et d'idées » tout au long de notre vie. En fait, nous devons même être prêts à abandonner le besoin de trouver la réponse.

Les bienfaits d'une telle pratique peuvent au départ paraître incompréhensibles pour l'esprit pensant. Pourtant, en dépit du fait que les bienfaits puissent être invisibles au début, une telle démarche est d'une incroyable richesse. Car notre nature plus vaste ne nous délaisse effectivement jamais, et derrière toute l'illusion dans laquelle nous nous sommes empêtrés, la vérité plus grande de notre être puissant et dépourvu de forme nous reste toujours accessible. Les réponses qui s'y trouvent dépassent de loin celles de l'esprit humain local.

(099)

#### LA CONSCIENCE N'A PAS D'OPPOSÉ

La conscientisation (ici synonyme de *conscience*) n'est pas une chose ayant son opposé. Elle est, tout simplement. Tous les opposés existent à l'intérieur de la conscience.

Avez-vous déjà eu une expérience qui n'était pas la conscience que vous en aviez ? Avez-vous déjà eu une pensée qui n'était pas votre conscience d'elle ? Même l'expérience du réveil et celle du sommeil (qui semblent être « une reprise et une perte de conscience »), ou celle

consistant à penser à des idées dualistes, telles que l'existence et la non-existence, ne sont connues que lorsque vous percevez leur forme et leur attribuez un sens. Tout le contenu de votre vie physique, pendant que vous êtes profondément convaincu de ses individualité et dualité apparentes, n'a jamais pris place ailleurs que dans la conscience que vous en avez.

Votre conscience n'a, en fait, pas besoin d'un contexte pour exister. Elle est Ce qui est. Elle est ce qui a fait ces choses et qui vit l'expérience d'être ces choses – tout en demeurant toujours elle-même.

En tant que cette conscience, vous demeurerez à jamais. Tout ce qu'est votre personnalité locale ne sera pas perdu quand votre corps mourra. Vous ne serez pas perdu. Au contraire, vous vous éveillerez simplement à tout ce que vous êtes vraiment. Et le séjour dans le physique que vous aurez fait sera reconnu comme une aventure de plus que vous avez vécue, une autre « forme que vous avez été », dans le grand contexte de la Création.

(100)

### SOUVENEZ-VOUS TOUJOURS DE VOTRE LUMIÈRE

Vous êtes une partie de la lumière. Vous êtes un fragment infiniment précieux et merveilleux de Tout-ce-qui-est. Vous êtes esprit: un esprit courageux et immortel qui vit maintenant l'expérience d'un corps. Vous ne pouvez pas être blessé, vous ne pouvez pas être oublié, et vous ne pouvez pas être remplacé. Vous n'êtes jamais seul. Vous êtes adoré, soutenu et fêté par des milliers d'êtres qui vous connaissent et

vous chérissent. Vous êtes une étincelle de la flamme divine qui brille avec éclat en toute chose. Vous êtes un feu dans l'illusion des ténèbres. Vous êtes la présence de l'amour, exprimé de la façon unique dont vous êtes capable. Vous êtes une force puissante, une conscience majestueuse qui s'est lancée dans l'une des plus grandes aventures conçues jusqu'à présent, y participant pleinement tout en la transcendant totalement. Chacune de vos pensées et intentions s'adresse aux galaxies, puisqu'elles sont vos frères et vos sœurs. Vous êtes connecté à chacune des choses existantes. Vous êtes une telle merveille qu'on ne peut vous décrire. Vous êtes à vous seul tout un univers, et aussi une goutte toujours miroitante dans l'indicible et brillant océan de la lumière. Vous êtes aimé, et vous êtes amour.

Pendant que vous faites ce séjour dans le physique, prenez le temps d'écouter votre être le plus profond, plutôt que votre esprit pensant, et permettez-vous de vous rappeler ce que vous êtes.

(101)

### L'IMPORTANCE DE VOTRE VISION DU MONDE

En amont de notre réalité physique, il y a une réalité non physique dans laquelle nous aidons, individuellement et collectivement, à piloter ce qui se manifeste physiquement. L'espérance et la croyance font partie des grandes forces qui animent ce processus. Par conséquent, ce que vous croyez – la nature de votre vision du monde – a vraiment son importance dans la façon dont votre expérience locale va se présenter.

Lorsque nous jouons à ce jeu, certaines pensées, idées et croyances ont tendance à acquérir ou à perdre leur dynamique à l'intérieur de la conscience collective. Cette dynamique est une force puissante. Il est toutefois important de reconnaître que la dynamique collective commence et finit toujours par une dynamique individuelle. L'individu est important. Ce que *vous* croyez – votre vision du monde – importe.

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais dans l'espace-conscience, vous communiquez automatiquement avec les millions d'autres « joueurs ». Vos croyances, vos attentes et vos intentions ont non seulement une incidence sur la « température de l'eau » dans la conscience collective, mais elles encouragent aussi d'autres êtres à prendre en considération ces mêmes croyances, attentes et intentions, et d'une certaine manière, elles leur en donnent la permission, si nécessaire. Une personne animée d'une véritable intention aimante rayonne avec éclat, tel un phare permettant à des milliers de ses semblables de faire briller à leur tour leur propre lumière.

Alors, prenez le temps de vous regarder intérieurement et de découvrir quelles croyances et intentions *vous* sponsorisez au sein de la conscience collective. Qu'inspirez-vous à notre monde aujourd'hui, avec votre esprit et votre cœur? Ne soyez pas découragé par l'ampleur apparente d'un changement qui peut paraître indispensable à la « surface » du monde physique, reconnaissez plutôt votre pouvoir, car un être qui est pleinement présent et qui agit en se basant sur un sens de responsabilité et un amour authentique peut faire

énormément bouger les choses et inspirer beaucoup d'autres à faire de même.

(102)

## LA SPIRITUALITÉ TRANSCENDE LES IDÉES TERRESTRES

Pendant que nous vivons dans un monde duel, nous avons souvent tendance à vouloir comprendre toute la réalité à l'aide des postulats que nous avons appris dans la dualité. Nous croyons par exemple que la distance est une propriété fondamentale de la réalité, et nous supposons donc qu'une personne ne peut se trouver que dans un seul endroit à la fois. Autre exemple : nous croyons que la réalité est ce grand lieu objectif que nous partageons (le monde), et que nous voyons tous la même chose. Ces deux suppositions sont inexactes.

Concernant la spiritualité, nous supposons aussi plusieurs choses : nous tendons à croire que certaines idées de notre monde – les conclusions religieuses ou scientifiques par exemple – sont en elles-mêmes des déclarations fondamentales ayant trait à l'ensemble de la réalité, tandis que d'autres ne le sont pas. Nous supposons cela, en partie parce que nous découvrons personnellement que certaines idées finissent par se révéler exactes et vérifiables dans notre monde local, alors que ce n'est pas le cas pour d'autres. Nous forgeons naturellement des croyances pour expliquer notre expérience de la vie et la façon dont le monde extérieur semble fonctionner. Puis, nous extrapolons presque automatiquement ces croyances, et les appliquons au grand tableau.



Mais la spiritualité ne consiste pas fondamentalement en un mouvement en direction d'un ensemble d'idées spécifiques, pas plus qu'il n'est question de passer d'un endroit physique à un autre. Cela ne veut pas dire que les idées terrestres n'ont pas une place importante dans la spiritualité, elles en ont une, bien sûr. Nous vivons une riche expérience duelle et les idées de dualité sont donc pour nous importantes, utiles et signifiantes. Elles sont les formes avec lesquelles nous opérons. Je n'écrirais pas ces mots et vous ne les liriez pas, si examiner des idées spirituelles n'avait pas une certaine valeur.

Mais en lui-même, l'esprit transcende pleinement *toutes* les idées intellectuelles et les nombreuses formes de la Terre. Dans sa véritable nature, l'esprit est au-delà de *toutes* les hypothèses auxquelles nous avons recours pour porter des jugements intellectuels concernant la réalité. Tous les avis intellectuels, et d'ailleurs toutes les formes, se produisent *au sein* de l'esprit.

La spiritualité n'est donc pas simplement une question d'idées mais, plus fondamentalement, elle se penche sur *ce qui est vraiment*. La spiritualité consiste en une croissance de *ce qui est vraiment*, une expansion dans la conscience elle-même. Cette expansion transcende les formes avec lesquelles nous jouons, car il ne s'agit pas d'une croissance ayant strictement lieu dans le domaine des idées ou des actes. Elle va beaucoup plus en profondeur, c'est une croissance dans *être*. La spiritualité a trait à la façon dont nous, en tant que conscience, faisons face à ce que nous vivons, et à la façon dont, par voie de conséquence, ce qui est s'accroît. Il s'agit d'apprendre par le vécu à exercer notre pouvoir fondamental: notre intention. La spiritualité est

un réel développement en direction de la créativité et de l'amour, afin de devenir amour et créativité. Il n'y est donc pas fondamentalement question de sélectionner les idées correctes, même si les idées sont une part importante de ce qui se passe.

Si nous souhaitons vraiment parcourir un chemin spirituel, nous ne devons pas nous contenter d'une démarche d'ordre conceptuel, mais aller beaucoup plus en profondeur. Nous devons faire une chose beaucoup plus difficile que le simple choix d'une compréhension ou d'une croyance. Nous devons faire face à nous-mêmes. Nous devons faire face à notre expérience réelle, la vivre en y étant pleinement présents, avec bravoure et humilité; et le plus important, avec amour. Nous devons être prêts à nous autoriser à *changer* et à *devenir* réellement plus présents, braves, humbles et aimants. *Nous* sommes ce qui se perpétue, quand le monde physique prend fin; par conséquent, ce sur quoi nous avons à travailler en étant ici, c'est *nous*.

(103)

## LE POUVOIR DE L'INSTANT PRÉSENT

L'instant présent est l'unique chose qui est, à jamais.

*Maintenant* existe au-delà de l'esprit pensant. Ce n'est pas une idée. Le *maintenant* est votre présence vive dans l'instant vécu, le témoin silencieux qui perçoit et expérimente toute la forme (toutes les pensées, toutes les sensations, tous les objets et tous les contextes). Les idées de l'esprit peuvent être temporairement expérimentées dans le maintenant, mais le maintenant n'est pas les idées. Il prévaut sur *toutes* les idées. Vous n'avez pas à vivre votre

vie perdu dans le rêve que sont les idées de l'esprit, ni dans des pensées ayant trait au futur ou au passé. Vous n'avez pas à vous laisser aller à des angoisses à propos du passé ou du futur, elles aussi ne peuvent exister que lorsqu'on les rappelle dans le moment présent.

Votre pouvoir se trouve toujours dans le maintenant. Il n'existe ni dans le passé ni dans le futur, il est toujours à l'instant même.

Bien que vous ayez peut-être mis en place dans votre vie une forte dynamique qui semble vous enfermer dans un certain ensemble de circonstances ou d'idées, vous n'êtes jamais complètement soumis à la somme des impacts de votre passé, car vous avez *toujours* dans l'instant présent – maintenant – le pouvoir d'orienter votre dynamique dans la direction de votre choix. Cette direction peut toujours être orientée vers : des attentes plus radieuses concernant le futur, de nouvelles croyances personnelles, une prise de conscience plus grande de votre pouvoir personnel et de votre liberté, une acceptation plus large de l'amour qui existe pour vous, une priorisation plus marquée de servir autrui plus que vous-même, ou toute autre option de votre choix. Car, lorsque votre conscience évolue dans le moment présent, votre corps va faire de même, ainsi que votre propre réalité. Les effets ne seront peut-être pas toujours immédiatement perceptibles, mais ne vous trompez pas : votre façon d'employer l'instant présent occasionne toujours un changement. Ce qui se produit maintenant dans l'espace-conscience a *toujours* un effet, même si vous ne pouvez pas le voir ou le comprendre.

Quelle dynamique êtes-vous en train de créer pour vous-même et votre monde aujourd'hui ? Si vous y êtes prêt,

identifiez juste une chose qui retient votre attention, et décidez de l'aborder avec amour plutôt qu'avec crainte. En procédant ainsi, ne serait-ce qu'avec un seul choix, vous commencez à orienter la dynamique de votre vie en direction d'une vraie liberté.

(104)

#### UTILISER LE MIROIR GÉANT DE LA TERRE

Le monde vous reflète la nature de vos croyances les plus profondes. L'univers physique est comme un miroir géant, destiné à vous donner l'opportunité de faire réellement l'expérience de vos croyances, perceptions et suppositions.

Le monde physique n'est pas mauvais. C'est un ensemble de contraintes qui est ferme mais neutre, dans lequel la conscience s'est engagée en vue de se réaliser et d'expérimenter une intégration. La *qualité* de votre vécu recèle donc de précieux indices quant à la façon dont vous utilisez ou non cette expérience en concordance avec la vérité plus fondamentale de l'amour.

Comment votre expérience vous paraît-elle ? À quoi ressemble la vie, pour vous ? Là où vous ressentez des émotions négatives ou une peur, voyez si vous pouvez découvrir à quelles perceptions ou croyances négatives de vous-même vous avez adhéré. Quand la conscience souscrit à une perception d'elle-même, ou du monde, qui n'est pas conforme à la vérité, des émotions négatives en résultent. Vous percevez-vous et vous sentez-vous donc impuissant ? Vous percevez-vous et vous sentez-vous donc vulnérable, pris au piège, ou indigne d'être aimé ?

Bien que ces expériences soient relativement réelles, elles ne sont en fin de compte pas fondamentalement vraies ou réelles. En ce sens, elles sont illusion. Fondamentalement, vous êtes puissant, vous êtes aimé, vous êtes immortel, et vous êtes libre.

Nous adhérons à des perceptions négatives parce qu'il nous semble que des preuves en attestent. Nos conclusions concernant la réalité se transforment en suppositions à propos de cette même réalité, puis elles deviennent invisibles. Nos conclusions nous concernant deviennent des postulats qui eux aussi deviennent invisibles. Mais le miroir continue de nous refléter l'expérience pertinente de ces suppositions. Notre vécu reste une jauge fidèle des suppositions et croyances auxquelles nous nous accrochons.

Vos émotions négatives peuvent servir de poteaux indicateurs pour redécouvrir vos suppositions. Demandez-vous donc : « Pourquoi est-ce que je me sens de telle ou telle façon ? » Quand vous découvrez la croyance qui donne naissance à votre ressenti, ne supposez pas qu'elle est vérité. Servez-vous plutôt de cette découverte pour qu'elle contribue à vous orienter vers *la peur elle-même*, sans le récit de la croyance. Utilisez la découverte pour qu'elle vous dirige vers la peur que vous craignez – ou craigniez – trop d'affronter et de ressentir. De quoi avez-vous peur ? Établissez-vous dans la présence de ce sentiment, aussi fort soit-il. Demeurez avec lui, aussi puissant soit-il. Vous pouvez faire face à vos peurs, vous ne serez pas détruit. Vous pouvez éprouver tous vos sentiments, vous ne serez pas détruit. En fait, cela peut vous libérer ! Car sous toute peur, confusion ou difficulté, la nature véri-

table et omniprésente de l'esprit est toujours, toujours, celle d'un parfait amour, et d'une joie et d'une liberté totales. Votre réel fondement est amour, joie et liberté : il est toujours là en vous, profondément, en dessous de toutes les croyances négatives dont, selon vous, le monde physique semble vous avoir donné la preuve. Aussi, là où vous ne ressentez pas de l'amour, de la joie et de la liberté, permettez au monde de vous renvoyer ce que vous croyez à propos de vous-même et du monde, et qui vous amène à ne plus *connaître* votre vraie nature. Ce processus de découverte de votre être, de votre bravoure et de votre ressenti est précisément la raison d'être de l'univers physique. Et puisque l'univers a été construit dans ce but, il veut que vous réussissiez et œuvrera avec vous quand vous serez prêt.

(105)

#### NE PLUS ASSOCIER LA DIMENSION PRÉCIEUSE DE L'ÊTRE ET DE LA FORME

Chacun de nous ressent intuitivement la dimension précieuse de son être. Cependant, le sens de préciosité que nous attribuons souvent aux formes de nos vies – ou que nous semblons trouver en elles – se situe en fait au-delà de la forme. Et nous pensons souvent à tort que cette dimension précieuse est une caractéristique de la forme elle-même. Nous percevons la valeur précieuse de notre être et, comme la seule chose dont nous nous souvenons consciemment est notre identité humaine, nous attachons ce caractère précieux à des aspects de notre identité. Nous pouvons par exemple percevoir une

dimension précieuse innée quand nous pensons à notre identité religieuse ou nationale, ou quand nous voyons la beauté du corps humain, ou bien lorsque nous tirons orgueil d'un comportement acquis ou de qualités personnelles humaines qui nous donnent le sentiment d'être qui nous sommes. Il n'y a rien de mal à ressentir cette dimension précieuse de l'esprit au sein des nombreuses formes merveilleuses de nos vies. En fait, nous venons ici en partie pour faire précisément cela. Mais, en tant qu'êtres qui se sont quelque peu perdus dans les formes de l'univers physique, il peut aussi être utile de reconnaître que la dimension précieuse que nous sommes existe pleinement d'elle-même. Nous n'avons pas besoin de la forme pour être, parce qu'en fin de compte nous ne sommes pas des êtres de forme. Nous avons créé la forme, elle ne nous a pas créés. Nous sommes *la vie*, qui s'engage dans la forme, l'entretient et s'accroît à travers l'expérience de la forme. Pour exister, la vie n'a nul besoin d'une identité religieuse ou nationale, d'un corps ou de caractéristiques humaines. Ce sont au contraire ces choses qui ont besoin de la vie pour exister. La dimension précieuse que vous ressentez dans votre vie, c'est *vous*; la dimension précieuse que vous percevez dans votre vie, ce sont vos merveilleux compagnons-esprits. La dimension profonde et précieuse que vous ressentez en toute chose dans votre vie, c'est Dieu, quel que soit le nom que vous lui donnez. Quand vous reconnaissez cela, vous commencez naturellement à vous détacher de la forme, qui semble s'emparer du caractère précieux de la vie. Et à mesure que vous vous permettez de moins compter sur la forme pour parvenir à un sentiment d'épanouissement,

vous vous rapprochez à nouveau de la liberté et de la joie parfaites que vous êtes réellement, derrière toutes les distractions significatives de la vie physique.

(106)

FONDAMENTALEMENT,  
VOUS N'ÊTES PAS UN HUMAIN

À un niveau fondamental, vous n'êtes pas réellement un humain. Vous vivez l'expérience d'être un humain, ce qui inclut généralement le fait de vous souvenir uniquement de votre état humain. En vérité, vous êtes *vous*. Vous êtes le *vous* qui vous semble être vraiment *vous*. Ce *vous* transcende l'expérience de votre personnage humain local.

Vous transcendez également l'identité du personnage humain local. Vous n'êtes pas votre métier, vous n'êtes pas vos responsabilités, vous n'êtes pas votre nationalité, vous n'êtes même pas votre nom.

Ce que vous êtes en réalité est si merveilleux, qu'il est totalement impossible de le décrire. Nous pourrions toutefois juste dire: vous êtes une conscience immortelle engagée dans une expérience de réalité bien définie et hautement spécialisée, dont une part importante inclut le fait d'oublier tout ce que vous êtes réellement par ailleurs. Vous prenez part à un voyage extrêmement enrichissant, à une tentative tout à fait concrète de manifester et d'étendre votre vraie nature aimante au sein d'un contexte rigoureux.

Même si, consciemment, vous ne vous rappelez peut-être pas votre être plus grand, il est *toujours* là en vous. Si vous souhaitez accomplir un pas vers lui, lâchez toutes les pensées présentes dans votre esprit et écoutez pro-

fondément votre intuition. Écoutez de tout votre être. La vie même qui est en vous a plus à vous en dire sur ce que vous êtes réellement que votre esprit humain intellectuel et sa collection de « faits » locaux.

(107)

## LA JOIE NATURELLE

L'esprit est *naturellement* joyeux. Par conséquent, la quête du bonheur ne consiste pas à simplement faire un effort en direction de la clarté et la joie : il s'agit plutôt d'*autoriser pleinement* ce qui est dans le moment présent. À travers l'acceptation de ce qui est, nous agissons au-delà des nombreuses constructions de l'ego qui nous amènent à rester bloqués dans l'insatisfaction.

À terme, l'expérience de contraste permet à la joie naturelle de croître en profondeur, en fonction du degré de l'expérience qui est pleinement vécue et intégrée.

Néanmoins, pendant que nous sommes engagés dans notre expérience locale de contraste, la conscience tend naturellement à se perdre dans la forme (pensées, objets, idées) et à croire qu'elle est la forme. Cette identification à une chose autre que l'ensemble est porteuse d'insatisfaction.

Mais le retour à la joie naturelle n'est pas un acte de rejet de la forme. Il s'agit plutôt de lâcher naturellement notre association à un état séparé, quand nous le permettons et l'acceptons complètement. À travers l'abandon à la forme, nous nous « détachons » naturellement d'elle, et notre nature intrinsèquement joyeuse s'élève à nouveau, sans effort, à la surface.

(108)

## L'AMOUR NE CONNAÎT PAS DE FRONTIÈRES

Souvent, lorsque nous pensons à aimer les autres, nous pensons à ceux qui nous sont proches. Nous donnons la priorité à notre famille, à nos associations, ou à notre nation, et c'est généralement aux dépens d'autres êtres. Nous avons tendance à concevoir l'amour comme une protection des nôtres.

Le véritable amour ne connaît pas de frontières. L'amour dépasse toutes les étiquettes, fait voler en éclats toutes les divisions, et surmonte toutes les limites. L'amour transcende toute distinction humaine. L'amour accepte *tout un chacun*.

Nous devons aimer *tout* le monde. Nous devons aimer tous les êtres, toutes les expressions de vie. Nous devons aimer indépendamment de toute identité, croyance ou race. Il n'existe aucune étiquette d'identité ni aucune condition susceptible d'exclure quelqu'un de l'amour qu'il mérite. Si telle n'est pas notre croyance, quand bien même nos arguments pourraient nous paraître moraux, nous écoutons en définitive notre ego plutôt que notre esprit.

Lorsque nous retournerons (finalement) à la lumière après notre passage dans le physique, nous serons profondément aimés, quelle que soit l'identité que nous avons adoptée, quelles qu'aient été nos préférences ou affiliations. Même avec nos nombreuses imperfections, nous serons profondément et très largement aimés. En vérité, nous *sommes*, à cet instant même, profondément et très largement aimés.

Chaque être que vous rencontrez est en fin de compte votre frère ou votre sœur. Lui aussi est en quête de l'amour d'où nous venons tous. Lui aussi aspire à l'amour qui ne connaît pas de frontières. Et *vous* avez la grande opportunité d'être la main de compassion ou de bienveillance qui rencontre ces êtres où qu'ils soient. En vous comportant ainsi, même par de petits actes, vous aidez l'amour transcendant de l'esprit à rayonner et à transformer graduellement notre monde.

(109)

## VOS PENSÉES SONT PUISSANTES

Chaque pensée a un effet, à la fois dans notre système de réalité locale et dans d'autres. Vous ne voyez peut-être pas l'effet de vos pensées avec vos yeux physiques mais, en réalité, chaque pensée fait écho à travers tout l'espace. La réalité est affectée par chacune des intentions que vous avez. Par exemple, ce que vous pensez et dont vous avez l'intention en cet instant retentit dans la planète entière et a une incidence sur des vibrations dans d'autres parties du monde.

Comment est-ce possible ? La conscience est le tissu fondamental de la réalité. Étant donné que chaque conscience est reliée à toutes les autres, quand l'une d'elles « s'active », cela a une incidence sur toute la réalité.

Mais, comme nous n'en avons généralement pas conscience, nos pensées nous embrouillent. À cause des croyances que nous avons collectivement entérinées et perpétuées, nous ignorons souvent notre propre importance ou pouvoir.

Il est temps de s'en souvenir. Ce qui se passe en vous est important. Vos pensées, croyances, attentes et intentions sont importantes. Votre expérience personnelle est importante. *Vous* êtes important.

Les pensées qui s'élèvent dans votre conscience sont apparues avec vous à un certain moment. Vous recevez des données sensorielles et décidez de la façon de les traiter. Après avoir procédé ainsi pendant toute votre vie, vos croyances et interprétations peuvent être si fermement établies qu'elles semblent être des propriétés de la réalité elle-même. Les croyances et interprétations auxquelles vous avez adhéré nourrissent la nature des pensées qui vous viennent.

Votre pouvoir principal est l'intention, votre point de pouvoir est l'instant présent. En vous servant de votre intention dans l'instant présent, vous avez toujours la faculté de recadrer votre expérience et cela change le monde. En vous servant de votre intention dans l'instant présent, vous avez toujours le pouvoir de modifier la dynamique de vos pensées. Face à elles, vous n'êtes pas impuissant, bien au contraire : vos pensées sont des expressions de *votre* pouvoir. Elles arrivent pour vous servir, comme vous l'avez demandé. Modifier votre relation avec vos pensées change le monde.

(110)

## VOTRE BEAUTÉ INHÉRENTE

La fleur n'essaye pas d'être belle. Vous non plus, vous n'avez pas à essayer d'être beau. Le coucher de soleil ne fait aucun effort pour être rouge. Vous non plus, vous n'avez