



*Sara Book 1, Sara And The Foreverness Of Friends Of A Feather  
(Sara Learns the Secret about the Law of Attraction)*

*By Esther and Jerry Hicks*

*Copyright © 1995, 2000 by Esther and Jerry Hicks*

*Original English language publication 1995*

*by Abraham-Hicks Publications, Texas, USA.*

Collection Les initiatiques

dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue

© Mama Éditions (2023)

Tous droits réservés pour tous pays

ISBN 978-2-84594-476-3

Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

SARA ET LE SECRET  
DE LA LOI DE L'ATTRACTION

Tome I - L'Éveil

Des mêmes auteurs

*Sara et la loi de l'attraction*  
*Tome 3 - La Maîtrise*  
Mama Éditions, 2023

*Sara et la loi de l'attraction*  
*Tome 2 - La Pratique*  
Mama Éditions, 2023

*Abraham parle - Tome 2*  
*Un nouveau commencement*  
Mama Éditions, 2015

*Abraham parle - Tome 1*  
*Un nouveau commencement*  
Mama Éditions, 2013

*Le fabuleux Pouvoir des Émotions,*  
*Laissez-vous guider par vos émotions*  
Guy Trédaniel, 2009

*La Loi de l'Attraction,*  
*Les clés du secret pour obtenir ce que vous désirez*  
Guy Trédaniel, 2008

*L'étonnant pouvoir de l'intention délibérée,*  
*Vivre l'Art de permettre*  
AdA éditions, 2006

Esther et Jerry HICKS  
(d'après les enseignements d'Abraham)

**SARA**  
ET LE SECRET DE  
LA LOI DE L'ATTRACTION

Tome I - L'Éveil

Traduit de l'américain  
par Dominique Thomas

MAMA ÉDITIONS



Nous dédions ce livre à toutes les personnes qui, comme vous, dans leur désir de lumière intérieure et de bien-être, se sont posé les questions auxquelles répond ce livre.

Et aux quatre délicieux enfants de nos propres enfants, qui sont des exemples vivants de ce qu'enseigne ce livre et qui ne s'interrogent pas encore, parce qu'ils n'ont pas encore oublié.





## PRÉFACE

Ce livre, à la fois inspirant et inspiré, relate le voyage initiatique d'une enfant vers un état de joie sans limite. Âgée de 10 ans, Sara est une petite fille timide et renfermée qui n'est pas très heureuse. Elle a un frère odieux qui ne cesse de l'embêter, des camarades de classe cruels et insensibles, et elle n'éprouve aucun intérêt pour les activités scolaires. Bref, elle est à l'image de bon nombre d'enfants dans notre société actuelle. Quand j'ai lu ce livre pour la première fois, j'ai été frappée par les similitudes qu'il y avait entre Sara et ma propre fille du même âge. Sara est vraiment une bonne synthèse de tous les enfants.

Elle veut se sentir bien, être heureuse et aimante mais, quand elle regarde autour d'elle, elle ne trouve pas beaucoup de raisons de l'être. Tout change,- lorsqu'elle fait la connaissance de Solomon, un vieux hibou plein de sagesse. Il lui montre comment voir les choses sous un angle différent, à travers les yeux de l'amour inconditionnel, et lui apprend comment demeurer dans une dynamique d'énergie pure et positive. Alors, pour la première fois, Sara découvre qui elle est réellement, et perçoit son potentiel illimité. Et vous, lecteur ou lectrice, vous allez comprendre qu'il s'agit là de bien plus que d'une simple

histoire enfantine. *Sara et le secret de la loi de l'attraction* est une feuille de route pour l'accès à la joie et au bonheur qui nous reviennent de droit.

Toute ma famille a lu ce livre et, depuis, nous ne sommes plus les mêmes. Mon mari a sans doute été celui que cette lecture a le plus touché. Il a dit, en effet, que cela avait eu un tel impact sur lui qu'il regarde à présent la vie avec des yeux neufs. Comme si nous avions été myopes durant toute notre vie et qu'un beau jour, nous portions enfin des lunettes. Tout devient clair comme de l'eau de roche.

Je ne saurais dire suffisamment de bien de ce livre qui change la vie. Vous allez partager avec Sara les vicissitudes du chemin menant aux plus hauts sommets de l'épanouissement, et savoir avec certitude qu'il y a une Sara en chacun de nous.

Si vous ne deviez acheter qu'un seul livre dans votre vie, assurez-vous qu'il s'agit bien de celui-ci. Il est pour tous les âges. Et vous ne le regretterez pas!

Denise Tarsitano, *Rising Star Series*

## INTRODUCTION

« Les gens préfèrent être divertis plutôt qu’informés. » Cette phrase, nous la devons, me semble-t-il, au célèbre magnat de la presse, William Randolph Hearst. Si cette remarque est vraie, alors informer de façon divertissante paraît être la manière la plus efficace de transmettre une information, même quand il s’agit d’une information ayant une valeur purement personnelle.

*Sara et le secret de la loi de l’attraction* est un livre à la fois distrayant et instructif, dont les mots s’imprègnent en vous – en fonction de votre pôle d’attraction – grâce à la faculté d’Esther de transmettre une pensée universelle en la traduisant en un langage accessible. Des flux de sagesse sans faille et d’amour inconditionnel – transmis en douceur par le très divertissant mentor à plumes de Sara – se mêlent aux flots d’expériences éclairantes vécues par cette petite fille auprès de sa famille, ses camarades de classe, ses voisins et professeurs. Et cela vous ouvre à une prise de conscience nouvelle de votre état naturel de bien-être, et du fait qu’en réalité, tout va bien.

Si vous envisagez d’étudier vraiment ce qui est dit dans ce livre, demandez-vous qui vous êtes et pourquoi vous êtes ici, sur cette planète. Et quand vous l’aurez lu tran-

*SARA ET LE SECRET DE LA LOI DE L'ATTRACTION*

quillement une première fois, notez à quel point vous avez progressé de façon rapide et profonde en direction de tout ce qui vous importe.

Grâce aux perspectives plus claires que vous aurez acquises sur la base de ce petit récit, simple mais donnant matière à réflexion, attendez-vous à faire l'expérience d'un nouveau degré d'épanouissement.

Jerry Hicks

PARTIE I

*Être amis à jamais*

Bien au chaud dans son petit lit, Sara ronchonnait, mécontente de s'être réveillée. Dehors, il faisait encore nuit, mais elle savait que c'était l'heure de se lever. *Je déteste ces courtes journées d'hiver*, pensa-t-elle, *j'aimerais juste rester ici jusqu'à ce que le soleil se lève.*

Sara avait conscience d'avoir rêvé d'une chose très agréable, même si, à présent, elle ne savait plus du tout de quoi il s'agissait.

*Je ne veux pas me réveiller tout de suite*, se dit-elle, essayant de passer en douceur de son rêve agréable à un froid matin d'hiver beaucoup moins plaisant. Blottie au fond de son lit douillet, Sara tendit l'oreille pour savoir si sa mère était déjà levée et était en train de s'activer. Puis elle remonta les couvertures au-dessus de sa tête et ferma les yeux en essayant de se souvenir d'une partie du rêve très agréable qu'elle venait de quitter. Il avait été si merveilleux qu'elle avait envie d'y retourner.

*Zut, j'ai vraiment besoin d'aller aux toilettes. Je vais quand même essayer de me retenir et de me détendre, peut-être que ça passera.*

Sara changea de position pour tenter de retarder l'inévitable. *Ça ne marche pas. Bon! Je me lève. Encore une journée de plus, super!* Sur la pointe des pieds, elle se rendit dans la salle de bains au fond du couloir, évitant soigneusement de marcher là où le plancher craquait toujours. Elle s'y enferma sans faire de bruit et décida de ne pas tirer

la chasse d'eau des toilettes pour profiter du luxe d'être réveillée et seule. *Juste cinq minutes de plus en paix et dans le calme*, se réjouit-elle.

« Sara? Tu es levée? Viens m'aider! », « Autant tirer la chasse d'eau », grommela Sara avant de répondre à sa mère: « Oui, j'arrive tout de suite. »

Elle ne comprendrait jamais comment sa mère avait l'air de toujours savoir ce que chacun faisait dans la maison. *Elle doit avoir caché des systèmes d'écoute dans chaque pièce*, conclut-elle amèrement. Elle savait que ce n'était pas réellement le cas, mais le déferlement de pensées négatives dans son esprit était bien amorcé et rien ne semblait l'arrêter.

*Je ne boirai plus quoi que ce soit avant d'aller me coucher. Encore mieux, je ne boirai plus rien à partir de midi. Alors, quand je me réveillerai, je pourrai simplement rester allongée dans mon lit et penser. Tranquillement, toute seule dans mon coin. Personne ne saura que je suis réveillée.*

*Je me demande à quel âge on arrête de prendre plaisir à penser par soi-même. Je sais que cela arrive, puisque personne d'autre n'est jamais tranquille. Les gens ne peuvent pas écouter leurs propres pensées: ils sont toujours en train de parler ou de regarder la télévision. Et quand ils prennent leur voiture, la première chose qu'ils font, c'est allumer la radio. Personne ne semble aimer être seul. Tout le monde veut toujours être avec quelqu'un d'autre, aller à un rendez-vous, voir un film, aller danser ou bien jouer au ballon. J'aimerais étendre une couverture de silence sur tout ça, de manière à simplement m'entendre penser pendant quelques instants. Je me demande s'il est possible d'être éveillée sans être bombardée par le bruit que font les autres.*

*Je vais créer une association, le club GOBA, pour les Gens Opposés aux Bruits des Autres. Parmi les conditions requises: les membres peuvent aimer d'autres personnes, mais ne sont pas obligés de leur parler. Ils peuvent aimer observer les autres, mais n'ont pas à expliquer à tout le monde ce qu'ils ont vu. Les membres doivent apprécier par moments la solitude pour penser simplement par eux-mêmes. Il leur est permis d'aider les autres, mais ils doivent le faire le moins possible, car c'est un piège qui à coup sûr les perdra. Quand on aide trop, c'est fichu. Les gens vous épuisent avec leurs idées et vous n'avez plus un moment à vous. Il faut donc accepter de faire profil bas et observer les autres sans qu'ils aient conscience de votre présence.*

*Je me demande si quelqu'un d'autre aimerait faire partie de mon club. Non, ça ficherait tout par terre! Mon club, c'est ne pas avoir besoin de clubs! Mon club, c'est considérer que ma vie est suffisamment importante, suffisamment intéressante et suffisamment amusante pour ne pas avoir besoin de quelqu'un d'autre.*

« Sara! »

Surprise, Sara cligna des yeux en redevenant consciente d'être debout dans la salle de bains, devant le lavabo, en train de fixer le miroir d'un air absent, tout en agitant sans conviction sa brosse à dents dans sa bouche.

« Est-ce que tu vas rester là-dedans toute la journée? Allez, dépêche-toi. Nous avons un tas de choses à faire! »



« Sara, souhaiterais-tu nous dire quelque chose ? »

Sara sursauta, soudain consciente que monsieur Jorgensen prononçait son nom.

« Oui, monsieur. Enfin, à propos de quoi, monsieur ? », balbutia-t-elle tandis que les vingt-sept autres élèves de sa classe ricanèrent.

Sara n'avait jamais compris pourquoi ils prenaient tellement de plaisir à voir quelqu'un d'autre dans l'embarras, mais cela ne ratait jamais : à chaque fois, ils riaient bruyamment, comme si une chose vraiment drôle s'était produite. *Qu'y a-t-il de drôle à voir quelqu'un se sentir mal ?* Sara était incapable de trouver une réponse à cela ; de toute façon, ce n'était vraiment pas le moment d'y réfléchir, car monsieur Jorgensen braquait encore sur elle son incroyable projecteur à mal-être, pendant que ses camarades de classe le regardaient faire avec jubilation.

« Peux-tu répondre à la question, Sara ? »

Nouveaux rires.

« Lève-toi Sara, et donne-nous ta réponse. »

*Pourquoi est-il si méchant ? Est-ce vraiment si important ?*

Cinq ou six mains empressées jaillirent dans la classe pour répondre : quelques frimeurs prenaient encore plus de plaisir à la faire paraître lamentable.

« Non, monsieur », murmura-t-elle en se laissant retomber sur sa chaise.

« Qu'est-ce que tu as dit, Sara ? » vociféra le professeur.

« J'ai dit non, monsieur. Je ne connais pas la réponse à la question », dit Sara d'une voix un peu plus forte. Mais monsieur Jorgensen n'en avait pas encore fini avec elle.

« Sais-tu quelle est la question, Sara ? »

Le visage de Sara devint tout rouge d'embarras. Elle n'avait pas la moindre idée de ce que pouvait être la question. Absorbée dans ses pensées, elle avait été réellement plongée dans son propre monde.

Sara garda les yeux baissés, car elle savait que, quoi qu'elle fasse ou ne fasse pas, rien n'arrêterait monsieur Jorgensen.

« Je te suggère, jeune demoiselle, de passer plus de temps à réfléchir aux choses importantes dont nous parlons ici, dans cette classe, et à moins regarder par la fenêtre avec des pensées qui ne mènent à rien. Essaie de faire entrer quelque chose dans ta tête de linotte. » Autres rires.

*Ce cours ne finira-t-il jamais ?*

Puis, la cloche retentit enfin.

Pour rentrer chez elle, Sara marcha lentement, en regardant ses bottes rouges s'enfoncer dans la neige blanche. Heureuse qu'il neige. Heureuse du silence. Heureuse de pouvoir enfin se retirer dans l'intimité de son propre esprit, le temps de parcourir les trois kilomètres entre son école et sa maison.

Chemin faisant, elle remarqua que l'eau sous le pont de la grand-rue était presque totalement recouverte de glace et elle eut envie de se laisser glisser jusqu'à la berge pour voir combien cette glace était épaisse. Puis elle décida de faire cela un autre jour et se contenta de regarder l'eau couler sous la glace. Pensant aux multiples aspects que

revêtait la rivière tout au long de l'année, Sara se mit à sourire. Ce pont enjambant la rivière était la partie du chemin qu'elle préférait emprunter pour rentrer chez elle. Il y avait toujours quelque chose d'intéressant à observer à cet endroit.

Une fois le pont franchi, elle leva les yeux pour la première fois depuis qu'elle avait quitté la cour de l'école, et elle sentit une légère tristesse l'envahir lorsqu'elle réalisa que sa marche paisible et solitaire prendrait bientôt fin, une fois parcourus les deux derniers pâtés de maisons. Elle ralentit alors son pas pour savourer la paix retrouvée, puis se retourna et marcha un peu à reculons en regardant le pont.

« Bon, tant pis ! » soupira-t-elle résignée, en foulant le gravier de l'allée menant à sa maison. Sur les marches devant l'entrée, elle donna plusieurs coups de pied avec ses bottes à une grande plaque de glace pour la détacher et l'expédia dans un tas de neige. Puis elle ôta ses bottes humides et pénétra dans la maison.

Elle referma doucement la porte et accrocha son lourd manteau mouillé en faisant le moins de bruit possible. Sara ne se comportait pas du tout comme les autres membres de sa famille qui avaient l'habitude de hurler en arrivant : « Je suis rentré ! ». *J'aimerais être une ermite, se dit-elle en traversant le séjour pour aller dans la cuisine. Une ermite calme et heureuse, qui parle ou ne parle pas, et qui est libre de décider de tout ce qu'elle veut faire dans la journée. Ouiiii !*

Étendue sur un sol mouillé et maculé de boue devant son casier, Sara n'avait conscience que d'une chose : son coude lui faisait vraiment mal.

Tomber est toujours un choc émotionnel. Cela se passe si vite. Vous êtes debout et vous vous dépêchez, bien décidée à être assise à votre place en classe avant que la cloche sonne et, l'instant d'après, vous voilà allongée sur le dos, immobile, stupéfaite et en train de souffrir. Et le pire que l'on puisse imaginer, c'est de tomber à l'école devant tout le monde.

Sara leva les yeux vers une nuée de visages visiblement ravis qui souriaient, ricanaient ou même riaient aux éclats. *Ils agissent comme si rien de ce genre ne leur était jamais arrivé.*

Après s'être assurée qu'il n'y avait rien de plus excitant à voir – comme une jambe cassée, une plaie sanguinolente ou une victime se tordant de douleur –, la foule se dispersa, et ses camarades de classe au goût morbide reprirent le train-train quotidien en se rendant dans leurs salles de classe.

Un bras vêtu de laine bleue s'abaissa vers elle, une main prit les siennes pour l'aider à s'asseoir et une voix féminine demanda : « Est-ce que ça va ? Est-ce que tu veux te relever ? »

*Non*, se dit Sara, *je veux disparaître*. Mais comme c'était impossible et que la foule s'était presque entièrement dis-

persée, elle sourit timidement et Ellen l'aïda à se remettre debout.

Sara n'avait jamais parlé avec Ellen auparavant, mais elle l'avait aperçue dans les couloirs. Plus âgée qu'elle, Ellen était dans une classe supérieure et n'étudiait dans cette école que depuis un an.

Sara ne savait pas grand-chose d'elle, mais c'était normal : les élèves plus grands n'interagissaient jamais avec les plus jeunes. Une sorte de code tacite l'interdisait. Mais Ellen était toujours souriante, même si apparemment elle n'avait pas beaucoup d'amis : la plupart du temps, elle était seule et paraissait heureuse de l'être. C'était sans doute pour cela que Sara l'avait remarquée. Elle était aussi une solitaire et préférait qu'il en soit ainsi.

« Le sol devient si glissant quand il fait mauvais temps, dit Ellen. Je suis surprise qu'il n'y ait pas plus de gens qui se cassent la figure ici. »

Encore un peu sonnée et embarrassée, Sara n'était pas vraiment attentive aux paroles prononcées par Ellen, mais dans cette présence qui lui était offerte il y avait quelque chose qui la réconfortait énormément.

Sara était un peu déstabilisée de constater qu'une autre personne pouvait la toucher à ce point. Préférer écouter les mots de quelqu'un d'autre que ses propres pensées, qui lui servaient habituellement de paisible refuge, était pour elle une situation vraiment exceptionnelle. Cela lui paraissait bizarre.

« Merci », murmura-t-elle, tout en essayant d'enlever un peu la boue qui avait souillé sa jupe.

« Je pense que ça ne se verra pas trop, une fois que ça aura un peu séché », dit Ellen.

Et, à nouveau, ce qui toucha Sara, ce ne furent pas les paroles d'Ellen, des mots ordinaires de tous les jours, mais autre chose : une chose qui avait à voir avec sa façon de les prononcer.

La voix calme et claire d'Ellen semblait atténuer le sentiment de tragédie et de traumatisme que Sara avait éprouvé, et son très grand embarras avait pratiquement disparu : elle se sentait à présent beaucoup mieux et plus forte.

« Oh, cela n'a pas vraiment d'importance, répondit Sara. Nous ferions mieux de nous dépêcher, sinon nous risquons d'être en retard. »

Et lorsque Sara rejoignit sa place en classe – le coude douloureux, les vêtements salis, les lacets de chaussures dénoués et des mèches de ses cheveux bruns lui tombant devant les yeux – elle se sentit mieux qu'elle ne l'avait jamais été dans cette école. Ce n'était pas logique, mais c'était la réalité.

Le retour à la maison fut différent ce jour-là. Au lieu de se réfugier dans ses pensées apaisantes, ne remarquant pas grand-chose d'autre que le chemin étroit tracé dans la neige devant elle, Sara se sentait parfaitement éveillée et bien vivante. Elle eut envie de chanter et se mit à fredonner un air familier en marchant joyeusement dans la neige, tout en observant les gens de sa petite ville qui vaquaient à leurs occupations.

Lorsqu'elle passa devant le seul restaurant de la ville, Sara songea à s'y arrêter pour s'offrir un goûter : elle prenait souvent un beignet, un cornet de glace ou un petit sachet

## L'ÉVEIL

de frites, histoire de ne plus penser à la longue et pénible journée qu'elle avait passée à l'école.

*J'ai encore tout mon argent de poche de cette semaine*, se dit-elle, debout sur le trottoir, devant le petit café. Puis ayant réfléchi, elle décida de ne pas y entrer, en se souvenant de ce que lui disait souvent sa mère : « Garde de la place pour le dîner, on ne va pas gâcher de la nourriture. »

Sara n'avait jamais compris cette phrase, car elle était toujours prête à manger si ce qu'on lui proposait était bon. C'était uniquement lorsque le dîner n'avait pas l'air appétissant ou, plus encore, quand il n'avait pas une odeur alléchante, qu'elle trouvait des excuses pour s'en passer, ou du moins à peine y toucher. *Il me semble que ce n'est pas moi qui gâche la nourriture*, songea-t-elle avec un sourire, en reprenant sa marche vers la maison. De toute façon, elle n'avait besoin de rien aujourd'hui – car tout allait plutôt bien dans le monde de Sara.