



# DIVINEMENT GUIDÉ.E

## - LES 7 HABITUDES À METTRE EN PLACE -

• Gaëlle Le Reun •

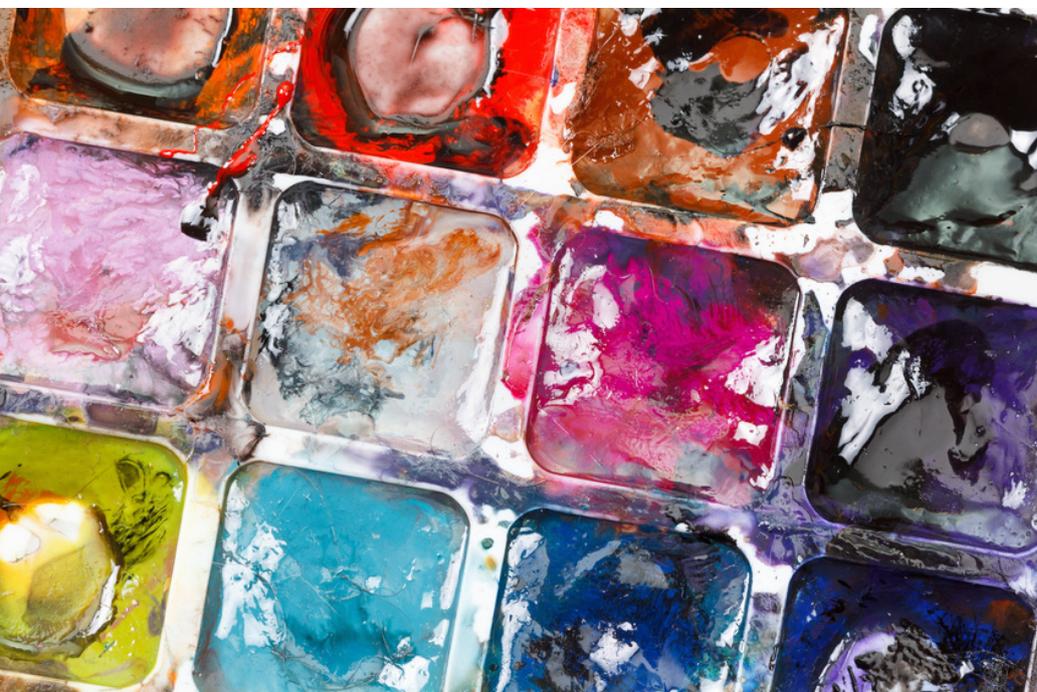
SPIRITUALITÉ DANS LA CITÉ

Je vous souhaite la bienvenue dans ce guide pratique consacré aux 7 habitudes à mettre en place pour se sentir divinement guidé.e et accompagné.e au quotidien. Quand je dis « habitudes » je veux parler de manières d'être bien plus que de façons de faire : les changements que vous pourrez observer dans votre vie viendront de la manière dont vous intégrerez en vous ces habitudes dans votre coeur plus que de la manière dont elles prendront leur place dans votre emploi du temps.

Ce guide est le support écrit de l'atelier « Divinement guidé.e : les 7 habitudes à mettre en place », il se veut un aide-mémoire plus qu'un véritable enseignement à lui tout seul. C'est par l'expérimentation personnelle et quotidienne de toutes les notions abordées dans l'atelier que vous allez créer votre palette et avec dessiner le chef-d'oeuvre qu'est votre vie avec vos propres couleurs.

Bonne route !

Gaëlle \*



# Habitude n°1

## ADOPTER UNE PHILOSOPHIE DE VIE

S'il est important de se fixer des objectifs, que ce soit pour sortir d'un train-train quotidien qui ne nous fait pas (ou plus) vibrer ou se créer une vie qui nous ressemble vraiment, il est fondamental que ces différents objectifs aillent tous dans la même direction, suivent tous une même ligne directrice, un fil rouge clairement identifié et identifiable. Cela vous donnera non seulement un filtre pour prendre vos décisions, mais vous évitera aussi de vous éparpiller en de multiples projets qui n'ont pas de lien entre eux.

Pour vous éclairer sur ce que peut être une philosophie de vie, voici l'extrait d'un article que j'ai trouvé sur le net à l'occasion d'un passage à la nouvelle année. « Les bouddhistes ne prennent pas de résolutions à la nouvelle année, c'est une coutume typiquement occidentale. J'aime le bouddhisme, les gens qui le pratiquent sont ouverts d'esprit et suivent une philosophie de vie qui apporte des résultats plus profonds que par de simples résolutions. Et si au lieu de prendre des résolutions nous nous attachions à suivre une philosophie de vie ? Les meilleurs résultats viennent avant tout d'une attitude envers la vie. Il ne s'agit pas de religion ou de foi, il s'agit d'avoir des résultats dans les aspects du business, dans son style de vie, avoir un plus grand impact, mieux contribuer, toucher plus de gens, gagner plus d'argent, avoir plus de satisfaction dans sa vie, plus de signification. Arrêter de fumer n'est pas une philosophie de vie, payer ses dettes non plus, trouver un meilleur travail non plus. Toutes décisions sont très bien, mais si vous voulez avoir des résultats plus profonds, ce dont vous avez besoin c'est d'une philosophie de vie. »

La vie est un mystère qu'il faut vivre,  
et non un problème à résoudre.

Gandhi



Dans l'atelier « Divinement guidée. » et dans ce guide, je vous parle de ma philosophie de vie. Elle est par essence subjective et se fonde sur des questions que je me suis posées et auxquelles j'ai donné mes réponses, tout aussi subjectives, tout simplement parce qu'elles font sens pour moi, avec qui je suis aujourd'hui, mon histoire, mon vécu, ma personnalité. Je vous propose cette réflexion, mais je vous invite surtout à vous

positionner intérieurement (et extérieurement si vous en avez besoin professionnellement parlant) sur ces notions, tout en gardant à l'esprit qu'il ne s'agit que de votre opinion.

S'interroger sur la nature véritable de l'être humain dans l'éventualité de sa dimension spirituelle nous amène à appréhender plus largement ce qu'est la vie, et donc par là-même interroger son sens et de là découlent les questions suivantes.

### A QUOI SERT LA VIE ?

La vie terrestre permet à l'esprit de prendre conscience de son existence. Tant que l'esprit ne prend pas vie dans la matière en s'associant avec des corps, il ne peut faire l'expérience de son existence puisqu'il est un. Il lui faut se différencier en s'incarnant dans la matière, sortir de l'unité pour entrer dans la dualité, puisque ce n'est que ce faisant qu'il pourra prendre conscience de son unité. C'est tout le paradoxe de l'Existence (avec un grand E) et de notre existence : pour connaître véritablement l'unité, il nous faut passer par dualité. Ce n'est qu'en expérimentant la dualité que nous pouvons connaître l'unité. Cette idée permet de s'approprier pleinement le monde de la matière pour y vivre avec joie l'expérience de la dualité (tout ce que nous pouvons vivre grâce à la séparation), tout en se réjouissant qu'elle nous permette aussi de faire l'expérience de l'unité.

### Y A-T-IL UN BUT À TOUT ÇA ?

Je ne sais pas s'il y a un but, mais il y a une direction, celle de la réalisation et de l'unité. Tout est dans tout et doit retourner au tout. Quelle que soit notre conception (âme ou esprit), la direction est la même, celle de l'Unité.

### EST-CE QUE TOUT EST DÉJÀ ÉCRIT ?

Si la direction est écrite, la manière dont je me mets en chemin vers la réalisation n'est pas écrite car elle dépend de mon libre-arbitre. La force de la vie nous pousse naturellement vers notre réalisation mais nous avons le choix d'y adhérer ou pas. Comme toute force, elle s'applique, et vous avez le choix de résister ou d'y concourir. C'est cette force que l'on peut appeler « le plan divin ». Y participer est le fait de mobiliser ses ressources, son temps et son énergie vers la manifestation de son potentiel.

### LA QUESTION DE LA MISSION DE VIE

Cette notion est sensée être libératrice et non enfermante (et si je ne trouve pas ma mission de vie ? et si je me trompe de mission de vie ?). Ma mission de vie, c'est de me mettre pleinement au service de cette force qui m'emmène vers ma réalisation, et sa mise en oeuvre dépend de qui je suis : ma personnalité, mes talents, mon histoire. En me positionnant sur ce qui fait sens pour moi et en observant ce que la vie cherche à manifester à travers moi, je vais avoir une idée de la manière de mettre en oeuvre ma mission de vie. C'est en ce sens que « j'ai une mission de vie », qui correspond à accepter qu'il y a « quelque chose » pour laquelle je suis faite et « quelque chose » qui est fait pour moi : c'est quelque chose que je suis la seule personne à pouvoir faire car je suis unique et la seule personne capable d'accompagner la force de réalisation de la manière dont je vais le faire.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Pour vous aider à vous forger une philosophie de vie, vous pouvez vous aider de livres comme :

- *Conversations avec Dieu* : Neale Donald Walsh (et ses autres ouvrages)
- *Les 9 marches* : Daniel Meurois et Anne Givaudan
- *Dialogue avec l'Ange* : Gitta Mallasz
- Les livres de Paulo Coelho
- Les livres de Laurent Gounelle
- *La prophétie des Andes* : James Redfield
- *La vie des maîtres* : Baird Thomas Spalding
- *Messages des hommes vrais au monde mutant* : Marlo Morgan
- *La Bible*



LE PLAN DIVIN SE DÉROULE À LA PERFECTION

## Habitude n°2

### GARDER SA VISION À L'ESPRIT COMME UNE BOUSSOLE

Voici un outil qui va vous permettre de garder à l'esprit votre vision, votre philosophie, afin qu'elle devienne une véritable boussole intérieure : le Vision Board.

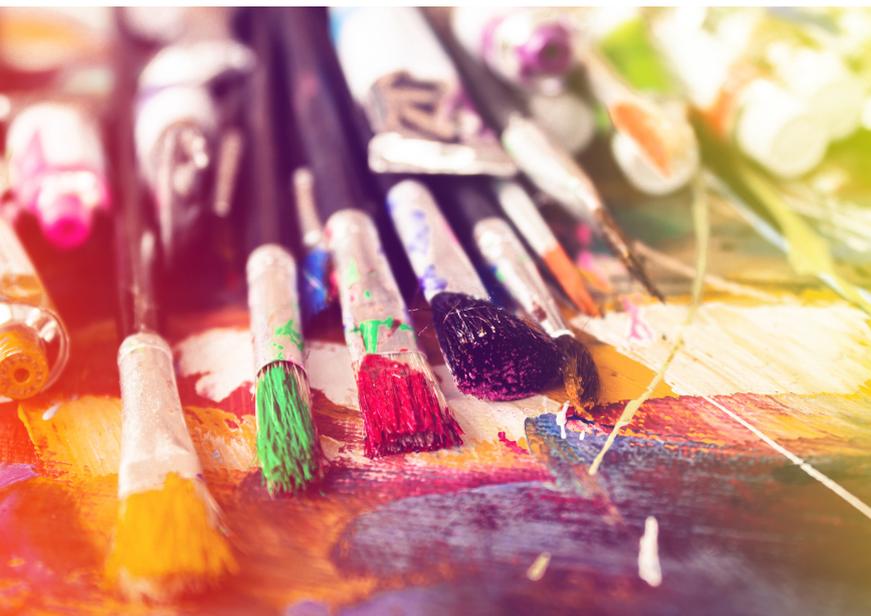
Vous avez peut-être déjà entendu parler de cet outil car il a été très popularisé notamment par le film *Le Secret* (un excellent film sur la loi d'attraction, si vous ne le connaissez pas, à voir absolument). Je vous en livre ici une version améliorée pour la rendre plus efficace encore. Pourquoi est-elle plus efficace ? Parce qu'elle rassemble 2 outils puissants : la visualisation et la gratitude. Et j'y rajoute un troisième élément secret qui remet tout en perspective : ce qui me permet de garder la foi en toute circonstance et qui est lié à la première habitude.

- La visualisation est ce qui permet de passer du virtuel au réel. Quand on visualise, on matérialise. Dans les programmes de préparation aux voyages dans l'espace, les cosmonautes s'entraînaient mentalement à ce qu'ils allaient faire une fois qu'il seraient dans l'espace. Et pour cause, ils ne pouvaient faire autrement. Les athlètes olympiques font la même chose : ils ne font pas que s'entraîner sur la piste. Car on s'est aperçu qu'en se repassant mentalement le film de leur course, leurs muscles réagissent exactement de la même manière que les muscles réagissent sur la piste. Visualiser, par le biais d'image qui passent et repassent dans son esprit, c'est se représenter le résultat final. C'est une expérience holographique qui permet d'attirer à nous la réalisation de notre visualisation. Lorsque l'on ressent l'effet que ça fait d'avoir la voiture que l'on désire, et pas seulement la pensée ou l'image de cette voiture, c'est cette émotion qui enclenche la loi d'attraction, c'est cette émotion qui attire la voiture vers nous. L'objectif n'est donc pas de se dire « j'aimerais acheter cette voiture » ou encore « un jour j'achèterai cette voiture », car c'est du conditionnel ou du futur : si cette voiture est dans le conditionnel ou dans le futur dans votre tête, elle le restera dans la réalité. Il s'agit ici de se mettre dans l'émotion de « je conduis cette voiture ». Et cette vision intérieure est la porte ouverte par laquelle le pouvoir créateur de l'univers commencera à se manifester.

- Une des manières de créer notre vie, notre vraie vie, pour ne pas dire LA manière de créer ce que nous désirons, c'est de vibrer le plus haut possible, de faire Un avec le Tout, de s'unir à Dieu. Pour cela, il est nécessaire d'être dans une acceptation absolue de tout ce qui se passe, ce qui est créé ou ce qui n'est pas créé, ou plus exactement ce qui n'est pas créé comme nous l'aurions espéré. Cela peut paraître paradoxal que pour créer ce que nous voulons, il faille d'abord accepter ce qui n'est pas ce que nous voulons. Mais quand on y regarde de plus près, c'est tout à fait cohérent. En fait, il s'agit de s'harmoniser avec ce que Wallace D. Wattles, l'auteur de *La Science de l'Enrichissement*,

appelle la substance sans forme et qui est présente partout autour de nous et en nous (que l'on peut aussi appeler Dieu). S'harmoniser avec cette substance permet de l'imprégner de ce que nous souhaitons. Quand on s'unit à Dieu, que l'on vit en totale harmonie avec le plan divin, alors on peut alors co-crée avec lui : lorsque l'on ne s'oppose plus au plan divin, nos désirs sont les désirs du coeur et tout peut alors se mettre en place. Ce processus d'harmonisation tient en un seul mot : la gratitude. En d'autres termes, pour s'assurer d'être branché sur la fréquence du plan divin, il est indispensable de se sentir reconnaissant avec tout ce qui s'y passe.

- Réaffirmer sa philosophie de vie en permanence permet de garder le cap en toute circonstance, quoi qu'il puisse arriver, et de cultiver sa foi en la vie, en Dieu, en l'idée que « tout est juste ». Lorsque les choses ne se passent pas comme on veut, lorsque notre vie ne ressemble pas à notre Vision Board, il est bon de se rappeler que nous n'avons pas accès à toutes les informations : nous ne voyons que ce qui est dans notre radar. Cela nous permet de ne pas focaliser sur la difficulté ou le problème mais de rester focaliser sur « tout est possible », même si je ne vois pas comment. C'est rester ouvert aux miracles et aux cadeaux de la vie : un malheur peut révéler une bénédiction cachée.



Quand on visualise, on matérialise.

## 1 • LE CADRE

Prenez un cadre d'assez grandes dimensions ou bien une feuille de papier décoratif qui vous plaît (on en trouve de très jolies dans les papeteries ou les magasins d'encadrement).

## 2 • LES IMAGES

Cherchez les images correspondant à votre vraie vie. Ces images, vous les trouverez dans des magazines de décoration, ou des magazines féminins. Les magazines de voyages se prêtent aussi assez bien à l'exercice. Internet vous sera également très utile pour chercher

les images dont vous avez besoin. Découpez dans les magazines et/ou imprimez les images de votre vraie vie et collez-les pour réaliser votre cadre de vision. Privilégiez les photos plus que les mots : si vraiment vous ne trouvez pas une image qui incarne l'une ou l'autre dimension de votre vraie vie écrivez-là (soit à la main, soit à l'ordinateur et imprimez les mots) mais n'utilisez ce processus qu'en dernier recours car un mot sera moins parlant. En effet, des mots vont moins parler à votre esprit qu'une image : il est généralement plus facile de se représenter une situation, de ressentir une émotion en s'imaginant vivre comme dans l'image plutôt qu'en lisant une phrase.

### 3 • LA DISPOSITION

J'ai créé une manière de faire les tableaux de vision qui invite à la gratitude et permet de partir de là où nous en sommes plutôt qu'être simplement dans la projection du futur. Ma disposition est aussi centrée sur la phrase qui résume ma philosophie de vie « le plan divin se déroule à la perfection », afin de garder toujours les choses dans une perspective plus grande que moi. Autour de cette phrase centrale, je place dans un cercle ce qui est déjà dans ma vie et tout autour ce que je désire, tout ce que je n'ai pas encore. Ainsi, je peux ressentir de la gratitude pour tout ce que j'ai déjà et cultiver ma confiance dans la vie. Car tout ce qui est au centre, je l'ai déjà créé, je l'ai déjà manifesté dans ma vie, donc c'est que j'en suis capable. Créer le reste est donc tout aussi possible ! Et c'est autour que je colle ce que je n'ai pas encore attiré dans ma vie et que j'aimerais vivre.

Voici les questions que vous pouvez vous poser pour vous aider à remplir votre cercle de gratitude :

#### **Moi**

Quel âge ai-je ? Qu'est-ce que je vois autour de moi ?

Comment est ma santé ?

Qu'est-ce qui me passionne, me fait vibrer en sortant du lit le matin ?

#### **Mes relations**

Ai-je un amoureux ou uneoureuse ? Comment est la relation ?

Ai-je des enfants ? Comment est notre relation ?

Comment sont mes relations amicales ?

Qui sont les amis qui apportent un plus à ma vie ?

Qui sont mes partenaires ou mes collaborateurs ?

#### **Mon temps**

Qu'est-ce que je fais comme travail ou entreprise ?

Comment est mon travail : l'environnement, les gens que je fréquente, ce que je fais au quotidien... Comment est mon entreprise... quels sont les produits ou services que j'offre ?

Qu'ai-je accompli ?

Quelles ont été mes grandes réalisations ?

De quoi suis-je satisfait ?

Est-ce que je voyage ?

Comment est ma situation financière ?

#### **Mon espace**

Comment est ma maison ?

Quel est mon environnement matériel ?

Est-ce que j'ai une voiture ?  
Quels cadeaux me suis-je offerts ?

#### 4 • UN CHEF D'OEUVRE À CONTEMPLER

Réalisez une véritable oeuvre d'art. Ce que vous vous avez devant les yeux vous invite à créer votre vie, à matérialiser dans votre vie soit votre projet, soit votre vraie vie. Alors si vous voulez que le résultat dans votre vie soit beau, soignez tout également votre tableau de vision. N'hésitez pas à employer des crayons de couleur, des feutres, des pastels, des paillettes, pour rendre le tout attrayant, beau et gai. Vous devez avoir du plaisir, de la joie, de l'enthousiasme, de la gratitude en contemplant votre oeuvre. C'est en visualisant ce que vous désirez avec la plus haute fréquence possible que vous le créez dans votre vie : votre tableau est un outil très concret pour vous aider à vibrer à la fréquence de création de l'Univers, ne l'oubliez pas !

Placez-le dans un endroit où vous le voyez régulièrement. Ce peut être dans votre bureau, de façon à l'avoir sous les yeux toute la journée. Mais ce peut être aussi dans votre chambre, en face de votre lit, de façon à ce que ce soit la première chose que vous voyez en vous levant le matin et la dernière chose que vous regardez le soir en allant dormir.

**Vous avez aimé cet outil ? Alors je ne résiste pas au plaisir de vous en donner un autre !**

Vous vous demandez peut-être ce que c'est ? C'est un porte-clé. En effet, dans la lignée du Vision Board que je vous invite à créer de vos mains, comme l'acte créateur de votre vraie vie et comme support visuel pour vous aider à garder présent à l'esprit votre objectif, je vous propose aussi de créer de petits objets du quotidien qui vous rappellent votre

objectif. Je vous rappelle en effet qu'un des secrets de l'Abondance, est d'avoir une vision claire et précise de ce que l'on souhaite, et de l'avoir en permanence dans la tête. Quoi de mieux donc que des objets qui nous entourent pour nous faire un clin d'oeil, plusieurs fois par jour.



Vision

Board : faites le photocopier en plus petit et plastifier, pour le transformer en set de table, au format photo pour mettre dans votre porte-feuille ou comme marque-page...

Quand je voulais acheter ma Fiat 500, je me suis fabriqué ce porte-clé en plastique fou. Il existe aujourd'hui beaucoup de services sur internet pour personnaliser des objets (mug, tee-shirts, porte-clé...) alors autant le faire avec des phrases qui vous inspirent. Ou mieux encore, avec votre

Soyez créatif, créez vos objets et votre vie !

## Habitude n°3

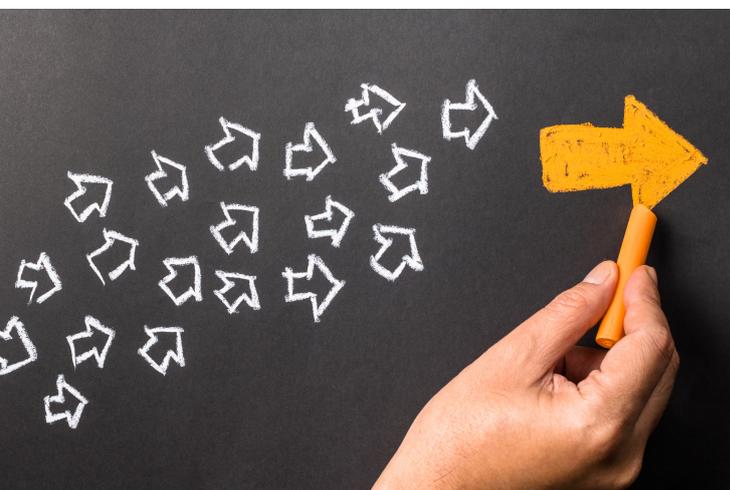
### PARTICIPER EN CONSCIENCE AU PLAN DIVIN

Vivre dans la conscience de ce champ d'énergie qui nous entoure et dont nous faisons nous-même partie, c'est aussi choisir de se mettre à son service. Il s'agit de capter quelle place nous occupons et quelle place nous sommes amenés à prendre dans le plan divin. C'est ce que l'on appelle la mission de vie. Prendre consciemment la direction de votre mission de vie et mobiliser chaque jour vos ressources (temps, argent, énergie, compétences) au service du plan divin ne peut vous apporter que des réjouissances sur tous les plans : matériel, émotionnel, intellectuel, spirituel.

Mais attention, cette mission de vie n'a rien d'une soumission à quelque chose « d'extérieur ».

Pour moi, la mission de vie vient au contraire de l'intérieur de nous, elle émane de qui nous sommes et c'est nous qui décidons de ce que nous voulons faire de notre vie. Il ne s'agit donc pas de « trouver sa mission de vie » mais de choisir de donner un sens à sa vie, une direction qui nous fait vibrer. Une fois que l'on a décidé de cette direction de vie, en fonction de qui nous sommes et de ce que nous avons envie d'apporter au monde, il s'agit peu à peu, jour après jour, de réaligner notre vie sur le sens de notre vie, d'éliminer de notre vie tout ce qui ne correspond pas à ce sens, pour notre plus grand bonheur.

Je crois qu'il n'y a pas de sens pré-établi, ni de mission écrite quelque part pour vous car nous ne sommes pas des robots exécutants un plan divin : Dieu veut faire de vous les créateurs du but de votre vie. Si le sens de notre vie était déterminé, nous ne pourrions pas exercer notre libre-arbitre, nous ne pourrions pas mettre en oeuvre ce qui nous caractérise en tant qu'être humain, c'est-à-dire notre capacité à décider. En décidant du but de votre vie, vous décidez qui vous êtes et qui vous voulez devenir.



A la question du but de la vie, il n'y a aucune réponse hormis celle que vous allez décider de donner. Il s'agit de décider et d'exprimer ce qu'est la vie pour vous. Ne cherchez de réponse nulle part ailleurs. Asseyez-vous et décidez de la réponse pour vous-même. Ne vous posez pas la question du sens de la vie : décidez de la réponse.

Décider de sa mission de vie, ce n'est rien d'autre qu'incarner le héros qui dort en nous, il n'y a pas à être différent ou à coller à une image extérieure ou à devenir quelqu'un d'autre. Il n'y a pas non plus besoin d'attendre d'être meilleur, plus ceci ou moins cela. Il vous appartient de faire briller votre lumière maintenant. Le monde a besoin de votre lumière maintenant. Pas demain. Maintenant.

Si jusqu'à présent, votre vie manque de sens, ce n'est la faute de personne, c'est que vous avez simplement oublié d'en déterminer un, ça veut juste dire que vous n'avez pas décidé ce que vous vouliez vraiment vivre. Si votre vie manque de réalisations, c'est que vous ignorez ce que vous cherchez à réaliser. Si votre vie semble inutile, c'est que vous n'avez pas cherché à en faire un outil ayant son utilité.

### RÉALISER CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS

Votre mission de vie repose sur ce qui est important pour vous : vos valeurs, ce que vous aimez faire, ce que vous faites bien, facilement, fluidement et avec bonheur. Quand vous faites ce pour quoi vous êtes vraiment fait, vous n'êtes pas fatigué, vous n'avez pas envie d'arrêter et même, ça vous donne de l'énergie.

Prenez le temps de l'introspection et listez :

- *quelles sont vos valeurs ?*
- *qu'est-ce qui est important pour vous dans la vie ?*
- *qu'est-ce que vous aimez faire ?*
- *qu'est-ce que vous faites facilement ?*
- *qu'est-ce que vous faites avec tellement de bonheur que vous n'avez pas envie de vous arrêter, que vous n'êtes jamais fatigué quand vous le faites, et qu'au contraire faire ce type de choses vous donne de l'énergie*

### OSER ACTIVER VOS TALENTS

Nous n'osons pas toujours voir grand, être brillant, vivre à fond nos talents de peur de faire de l'ombre aux autres. Mais à vouloir être « modeste » (comme si c'était une valeur), on se sent obligé de diminuer ses talents et on finit par être incapable de les voir. À vouloir être modeste, on n'ose pas prendre sa vie en main. À vouloir être modeste, on se diminue et surtout, on ne contribue pas : on développe une culture modeste à l'échelle de sa famille, mais aussi de son bureau, de sa communauté et finalement de son pays. Je vous invite au contraire à prendre conscience de vos « pépites », de ces trésors qui dorment en vous, de vos talents personnels, de ce que vous faites mieux que les autres, de vos compétences particulières (savoir, savoir-faire, savoir-être).

Là encore, prenez le temps de les lister.

### OBSERVER CE QUE LA VIE CHERCHE À MANIFESTER À TRAVERS VOUS

Nous sommes trop occupés à essayer de gérer notre vie à coup de to do list, nous sommes accaparés par les multiples sollicitations de la société de loisirs dans laquelle nous vivons, et enfin nous passons le peu de temps libre qui nous reste en dehors de

toutes les occupations que nous nous créons à le remplir à l'aide des réseaux sociaux et/ou de la télévision. En résumé, nous sommes simplement trop occupés...

Mais si vous vous posez et que vous réfléchissez au but de votre vie, toutes sortes d'idées émergeront dans votre tête. Elle surgiront si rapidement que vous vous demanderez ce qui vous arrive. En peu de temps, si vous continuez de suivre le processus, vous commencerez à faire le tri. Au fil de vos réflexions, vous aurez trouvé ce qui est, pour vous, le but de la vie, votre direction de vie, votre mission de vie.

Ce jour-là, vous saurez que vous avez toujours su, en réalité. Le jour où vous vous poserez suffisamment pour écouter ce que la vie ou ce que Dieu cherche à manifester à travers vous, vous allez ressentir un appel. Une de vos activités favorites deviendra impérieuse, un rêve d'enfant soigneusement enfoui refera surface, vous regarderez une émission de télévision et vous vous direz « oui, c'est exactement ça que je veux faire », une discussion avec un ami vous fera prendre conscience d'un besoin non satisfait auquel vous savez parfaitement répondre...Il n'y a pas une seule manière de recevoir la réponse, cet appel peut se manifester de multiples façons : à vous d'être dans la vigilance nécessaire pour sentir que c'est cet appel qui se manifeste.

## Habitude n°4

### INTERROGER LE MONDE DE L'ESPRIT

Tout ce que nous venons de voir permet de mieux vous ancrer dans la matière à partir de votre dimension spirituelle et d'incarner qui vous êtes vraiment. Mais le risque est de se laisser mener en bateau par le mental et d'être davantage dans le faire que dans l'être. Vous pouvez aller beaucoup plus loin en vérifiant avec les guides spirituels que vous êtes sur le bon chemin.

Lors de décisions importantes à prendre, vous aurez peut-être envie de vous sentir guidé par la vie, d'entendre la réponse de la « petite voix » qui sait mieux que vous ce qui est bon pour vous. Vous pouvez avoir envie de chercher à rencontrer la partie de vous-même la plus sage et la plus aimante du monde - la partie qui donne un sens et un but à votre vie.

#### LES JEUX DE CARTES

Vous pouvez avoir des réponses à vos questions en pratiquant la méditation ou la prière, comme nous le verrons tout à l'heure, mais vous pouvez aussi vous aider d'autre manière. Vous pouvez avoir recours à des jeux de cartes tels que Tarot, Oracles, cartes des anges... Choisissez soigneusement un jeu qui vous plait et posez régulièrement vos questions. Mais surtout, appliquez les réponses qui vous sont délivrées !

Il n'y a pas de jeu meilleur ou plus puissant qu'un autre, il y a surtout celui qui vous parle, celui qui vous permet de vous sentir en confiance, divinement guidé.e et accompagné.e.

#### LE PENDULE

Voici un autre outil que de nombreuses personnes utilisent pour avoir des réponses à leurs questions, au-delà du mental. Je ne l'utilise pas donc je ne vais pas parler d'un sujet que je ne maîtrise pas mais je le mentionne si jamais vous vous sentiez appelé.e par cet outil.

#### LA CONNEXION AUX GUIDES SPIRITUELS

Vous pouvez aussi choisir de vous « connecter » directement au monde de l'Esprit pour obtenir de vraies réponses aux questions que vous vous posez. Sachez que vous avez la possibilité d'accéder à des informations que vous ne pouvez pas avoir avec votre mental, d'accéder aux réponses à vos préoccupations les plus importantes et les plus urgentes, là où elles se trouvent : dans le grand réservoir du savoir universel, au sein même du plan divin.

En réalité, nous ne sommes jamais seuls. Il existe une multitude de guides spirituels à notre disposition pour nous guider, nous aider, nous inspirer.



Et il existe des techniques spécifiques pour parvenir à entendre la voix des guides spirituels, des techniques qui vous donnent accès à des conseils fiables pour mener votre barque en tout sérénité sur les eaux parfois tumultueuses de la vie. Je ne peux vous en dire plus ici à ce sujet, sachez simplement que ça existe et que c'est à la portée de tous.

### PRENDRE MARIE CHEZ SOI

Puisque je parle des guides spirituels, je ne peux vous empêcher de vous parler de Marie, que je canalise depuis 2015. Je vous parle d'elle, mais vous pouvez bien entendu nouer un contact privilégié avec un guide spirituel de qui vous vous sentez proche : Jésus, Saint-Michel, un ange...

Pour revenir à Marie, il est écrit à deux reprises dans la Bible que nous pouvons l'accueillir sans crainte et qu'elle nous reconfortera. La première fois, il s'agit du message de l'archange Gabriel qui apparaît à Joseph alors qu'il s'apprête à la renvoyer parce qu'elle est enceinte alors qu'ils ne sont pas encore mariés.

> « Ne crains pas de prendre chez toi Marie » (Mt1,20)

La deuxième, c'est lorsque Jésus est sur la croix.

« Jésus voyant sa mère et auprès d'elle le disciple qu'il aimait dit à sa mère : Femme, voici ton Fils puis il dit au disciple : « voilà ta Mère » et dès ce moment le disciple la prit chez lui » Jean 19, 26-27.

Si cela vous parle, ou si Marie se manifeste à vous comme elle s'est manifestée à moi, vous pouvez vous aussi prendre Marie chez vous et vous placez sous sa protection, demander à recevoir sa grâce, la prier, vous laissez infuser jour après jour de son amour maternel inconditionnel. Pour cela, vous pouvez vous aider d'une image, d'une statuette ou encore de l'Oracle de Marie : j'adore ce jeu de cartes car il contient non seulement des messages avec les différentes facettes de Marie mais aussi des méditations de guérison qui aident grandement à nouer le contact avec Marie et à cultiver la relation avec elle.

## ÉTABLIR UNE VÉRITABLE RELATION

Interroger le monde de l'esprit, nouer un contact privilégié avec un guide spirituel est une relation « à double sens ». C'est une relation vivante, comme toute relation. Si vous ne faites que vous plaindre ou que vous n'entrez en contact que dans les moments difficiles, vous aurez du mal à vous sentir nourri.e par cette relation. De la même manière, si vous demandez mais que vous n'écoutez pas les réponses, ou que vous les entendez mais que vous ne les mettez pas en oeuvre, vous aurez du mal à vous sentir soutenu.e par cette relation.

Si vous demandez mais que vous ne « donnez » jamais rien dans la relation à vos guides spirituels, vous aurez du mal à vous sentir dans une véritable relation. Celle-ci se construit dans le temps et se construit au quotidien.

La relation avec un guide spirituel s'appuie sur la confiance : vous vous adressez à lui dans la conscience qu'il connaît des informations qui ne sont pas dans votre radar, vous lui demandez ce qui est réellement bon pour vous lorsque vous ne le savez pas, tout simplement parce que vous avez une vision partielle de la réalité. Vous lui demandez de l'aide. Alors suivez ces conseils.

Plus vous lui demanderez de l'aide, plus vous vous confierez à lui, plus vous vous fierez à son avis, plus vous sentirez que cette relation est vivante, qu'elle est réelle, qu'elle vous nourrit, qu'elle vous soutient. Et plus vous vous sentirez divinement guidé.e.

# Habitude n°5

## AUGMENTER SA FRÉQUENCE VIBRATOIRE

Vous programmez chaque jour votre futur avec vos pensées, vos émotions, vos paroles et vos actions, sachant que c'est votre état émotionnel qui énergétise et magnétise le tout. Il est donc primordial d'être vigilant à l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez.

Et la bonne nouvelle, c'est qu'un état émotionnel, ça se change, à volonté ! Mais cela nécessite beaucoup de vigilance et d'amour de vous. Prenez d'abord conscience de ce que vous ressentez : dès que vous êtes en basse fréquence, repérez-le. Et ne vous fustigez-pas : c'est aussi de la basse fréquence. Accueillez gentiment votre émotion comme vous le feriez avec un enfant qui a un chagrin. Puis décidez de transformer votre émotion en basse fréquence par une émotion en haute fréquence.

### 1. L'INTERRUPTEUR « FOI, AMOUR, GRATITUDE »

Les plus hautes fréquences qui soient sont la gratitude, la foi, l'amour. Je me suis donc fabriqué mentalement un interrupteur à foi, amour, gratitude, de manière à changer ma fréquence vibratoire à chaque fois que je remarque que je suis en basse fréquence.

Comment fonctionne cet interrupteur ? C'est d'abord une image « d'interrupteur » dans ma tête, qui me permet de passer à un état émotionnel d'amour, de foi, de gratitude. Avec de l'entraînement (cela fait plusieurs années que je pratique comme ça), j'arrive à recruter directement ces émotions en haute fréquence, mais quand j'ai commencé, je pensais à des souvenirs positifs qui me faisaient ressentir ces 3 émotions.

Voilà une technique extrêmement puissante et facile à mettre en place pour augmenter à volonté votre fréquence vibratoire : dès que vous ressentez une émotion en basse fréquence, accueillez-la tranquillement, puis appuyez sur votre interrupteur. C'est aussi simple que ça !



Maintenez la cohérence entre votre vision et vos émotions en étant attentif.ve à ce que vous ressentez vraiment.

## 2. LE CAHIER POUR LES JOURS DE PLUIE

Il y a des jours où ça va moins bien que d'autres... C'est justement ces jours-là qu'on a besoin de créer de la vibration positive. En effet, tout ce qui est dans votre vie, c'est vous qui l'avez créé. En effet, on récolte ce qu'on sème. Si vous récoltez des pommes de terre, c'est que vous avez planté des pommes de terre. Si vous récoltez des carottes, c'est que vous avez semé de carottes. L'événement désagréable qui vous fait vous sentir mal aujourd'hui, vous l'avez semé, à un moment donné ou à un autre, sans doute subconsciemment, peut-être même à un autre moment comme celui-ci, les basses vibrations entraînant les basses vibrations.

Si vous voulez récolter des choses différentes à l'avenir, il est important de semer autre chose : des pensées, des émotions, des paroles et des actions différentes.

Il est fondamental de ne pas laisser les jours de pluie vous entraîner dans une spirale descendante.



Voici donc un outil spécial à créer, pour les jours de pluie. Ce qui est formidable, c'est qu'il est à augmenter les jours de soleil. Pour multiplier les approches qui vont vous permettre de lever le nez des flaques, je vous propose de structurer votre cahier de la manière suivante.

### 1. Photos

Collez dans votre cahier des photographies qui vous rappellent de bons moments, des personnes que vous aimez et qui vous mettent en joie.

### 2. Sources d'inspiration

Faites une liste de différentes sources d'inspiration auxquelles vous avez facilement accès :

- 2 ou 3 films inspirants
- liens vers des vidéos qui vous donnent la patate
- quelques citations inspirantes joliment écrites (votre mantra par exemple)
- quelques blagues rigolotes

### 3. Etapes-clés qui montrent que vous allez vers votre vraie vie

Les jours où vous observez concrètement que vous avancez, que les choses ne sont plus comme avant, consignez par écrit une expérience particulièrement flagrantes de ce que vous avez créé en utilisant la loi d'attraction, une étape importante que vous pouvez

célébrer, un événement qui montre que vous avez définitivement tourné la page sur quelque chose... En faisant ça, vous agissez doublement : vous vous appropriez vos progrès et vous agrandissez votre réservoir de soleil pour les jours de pluie.

#### 4. Souvenirs pour cultiver la sérendipité

La sérendipité est la capacité à voir derrière tout événement désagréable un bénéfice caché, auquel je n'ai pas accès car il me manque des informations et que je reste dans « ça ne se passe pas comme je veux ». Cultiver la sérendipité, c'est se mettre dans l'idée, quoi qu'il arrive, que *l'univers entière conspire à mon bonheur* (Paulo Coelho), même si je ne le comprends pas toujours (autrement dit, *les voies du Seigneur sont impénétrables*)

Exemples :

- Heureusement que ce rendez-vous a été annulé, sinon j'aurais raté ce coup de fil qui m'a fait vraiment plaisir.
- Heureusement que j'ai raté le bus, sinon je ne serais pas tombé « par hasard » sur X que je n'avais pas vu depuis un moment et avec qui j'ai reconstruit une belle relation.

Pour vous aider à vous mettre dans une dynamique de sérendipité les jours de pluie, remontez dans le temps et écrivez comment des expériences désagréables passées se sont transformées quelques jours ou mois plus tard en « heureusement que... », même si sur le moment vous ne voyiez pas du tout le bon qui allait en ressortir.

#### 5. Liste de plaisirs immédiatement accessibles

Faites une liste de plaisirs immédiatement accessibles, comme :

- vous préparer une tasse de votre thé préféré,
- regarder votre DVD préféré,
- faire une balade avec votre chien ou un câlin à votre chat
- téléphoner à votre meilleur(e) ami(e) pour lui raconter une blague,
- laver vos vitres (si c'est le cas, je vous invite chez moi),
- les yeux fermés offrir votre visage au soleil,
- s'asseoir au bord d'un étang,
- ...

Dès que nécessaire, sautez sur un des plaisirs de votre liste. Attention aux plaisirs partiels (2 *Mon Chéri* mais pas plus), aux interdits transgressés (Je ne devrais pas reprendre un carreau de chocolat) et aux remords (Je n'aurais pas dû boire toute la bouteille de champagne).

Comme vous l'avez compris, il s'agit ici de maintenir une cohérence entre ce à quoi vous aspirez « vous sentir divinement guidé.e » et la réalité de vos émotions et de vos pensées au quotidien : dans quel état d'esprit êtes-vous réellement ? Sans vous racontez d'histoire. Et faites les changements nécessaires.

## Habitude n°6

### COMMUNIER AVEC LE CHAMP DE POTENTIELS

Il s'agit ici d'aller encore plus loin dans le fait de s'harmoniser avec le plan divin, de se sentir intimement lié.e à la force d'amour qui fait tourner la Terre, les étoiles et le coeur humain. Comment dans toute relation intime, des moments de communion sont à entretenir. Voici comment communier avec le Champ de potentiels.

#### 1. LA GRATITUDE

Je ne résiste pas au plaisir de vous parler de Masaru Emoto, ce chercheur japonais reconnu pour ses travaux sur l'eau. Je ne vais pas vous faire ici un cours sur la cristallisation sensible, si ça vous intéresse, vous irez plus loin par vos propres moyens. Pour résumer, Masaru Emoto pense que les pensées et les émotions ont des effets sur l'eau. Pourquoi en particulier sur l'eau ? Parce que ce n'est pas un élément comme les autres : il est le seul à être présent aux trois états (solide, liquide et gazeux), il est indispensable à la vie et compose en grande majorité tous les êtres vivants. En faisant des expériences sur l'eau, Masaru Emoto travaille à démontrer l'influence de l'esprit sur la matière. Il fait donc écouter à de l'eau des musiques différentes, soumet de l'eau à des émotions particulières, met l'eau en contact avec des mots puis en mesure les effets en cristallisant l'eau. Vous avez tous déjà vu des cristaux de neige : il y en a des plus ou moins réguliers. En cristallisant l'eau, Emoto obtient des résultats tout à fait éclairants : plus on a mis l'eau en contact avec des pensées, des mots, des émotions à haute fréquence, plus les cristaux sont réguliers et harmonieux. A l'inverse, plus les fréquences d'exposition sont basses, plus les cristaux semblent désorganisés, certains étant même tronqués. Et devinez avec quelle émotion les cristaux sont les plus harmonieux ? Lorsqu'ils sont exposés aux mots associés suivants : « merci » et « je t'aime ».

Par ailleurs, et on rejoint ici la loi de l'attraction, plus nous montrons de la reconnaissance, plus nous attirons à nous de quoi être reconnaissants : en fait, nous attirons de quoi être reconnaissants à la mesure de la gratitude que nous éprouvons. Pour résumer, si vous émettez des pensées, des émotions, des vibrations de gratitude, alors vous allez recevoir ce qui justifie cette gratitude, à savoir tout ce que vous avez réellement, au fond de vous, envie de recevoir.



La gratitude, ça se cultive ! L'expérimenter, la ressentir, la vibrer sincèrement... Jusqu'à la gratitude absolue, c'est-à-dire la gratitude sans objet.

Voici 4 attitudes pour cultiver la gratitude.

**La première attitude**, c'est à mon sens la plus facile, c'est de ressentir de la gratitude envers les choses, les situations et les personnes envers lesquelles je me sens reconnaissante. En résumé, tout ce qui est dans ma vie, et qui me semble suffisamment chouette pour que spontanément, j'ai envie de dire «merci». Ce peut être un cadeau auquel vous ne vous attendiez pas, un gros contrat que vous venez de signer, une invitation, un compliment particulièrement touchant, un objet que vous vous offrez...

**La deuxième attitude**, c'est quelque chose auquel souvent on ne pense pas, c'est la gratitude envers les situations et les personnes qui enrichissent votre vie et que vous pourriez considérer comme acquises. Des choses qui font tellement partie de notre quotidien qu'on n'y pense plus et qu'on les considère comme acquises, voire dues... Après des années de mariage, on ne pense plus forcément à remercier la vie d'avoir un mari, quand nos enfants grandissent, on ne pense plus forcément à remercier d'avoir eu la joie de devenir parents... De même, dormir dans un lit ou manger à sa faim est quelque chose que nous faisons tous les jours, alors nous ne pensons pas nécessairement à ressentir de la gratitude pour cela. Je me souviens de retour d'un voyage en Egypte de m'être émerveillée de voir l'eau couler quand je tournais le robinet : cet émerveillement n'a duré qu'une journée, alors qu'il pourrait être constant.

**La troisième attitude de gratitude** est peut-être le processus d'harmonisation qui vous semblera le moins évident, et pourtant c'est sans doute le plus important : remercier pour tout ce qui vous a rendu ou vous rend la vie difficile... Alors là ça vous semble peut-être un peu bizarre, mais pensez aux qualités qu'il vous a fallu développer pour triompher de l'adversité. Ayez en tête que c'est grâce à ces difficultés que vous êtes devenu qui vous êtes aujourd'hui : pensez à dire merci pour qui vous êtes. Raisonner de cette façon, c'est aussi penser en termes de contribution : grâce à ce que vous avez vécu, vous pouvez aider les personnes qui se trouvent sur votre chemin et qui pourraient se trouver dans la difficulté. Vous avez la possibilité d'éprouver de la compassion car vous avez souffert aussi, vous pouvez conseiller puisque vous êtes passé par là. Vous pouvez apporter à ces personnes de l'écoute et du conseil, c'est-à-dire ce dont elles ont besoin.

Cette troisième attitude de gratitude nous invite à voir la bénédiction cachée dans tout ce qui nous est arrivé de désagréable : si l'on garde sa Vision à l'esprit, alors on regarde ce que l'on peut considérer comme un échec sur le moment comme le prélude à une plus grande réussite encore. Vous vous êtes déjà sûrement dit «ah, cette affaire qui n'a pas fonctionné, sur le moment j'ai été déçue, mais finalement heureusement que je ne me suis pas associée avec ces personnes car aujourd'hui nous ne partageons plus les mêmes valeurs». Votre petit ami vient de rompre, c'est certainement que quelqu'un de plus approprié pour vous vous attend. C'est aussi lâcher-prise : car qui suis-je pour savoir ce qui est le mieux pour moi ? Considérez l'univers comme votre meilleur partenaire de croissance personnelle et dites merci.

La quatrième attitude est une attitude d'anticipation : Il s'agit de ressentir de la gratitude envers ce que je désire avoir dans ma vie, comme si je l'avais déjà. Faisant cela, nous pouvons également remercier pour tous nos désirs, même s'ils sont pour le moment frustrés, car ce sont ces désirs qui nous conduisent sur le chemin de notre évolution. Sentez-vous maintenant comme vous vous sentiriez si vous toutes les choses, les situations, les personnes auxquels vous aspirez faisaient déjà partie de votre vie, ressentez le même sentiment de gratitude que ce qui est proposé dans la première attitude de gratitude, c'est-à-dire remercier pour ce que vous avez déjà, vibrez cette gratitude que vous ressentez à l'idée de toutes les choses chouettes de votre vie. Imaginez-vous plein de gratitude au volant de votre nouvelle voiture, vivant une relation amoureuse harmonieuse, récoltant les fruits de votre travail.

Avec ce sentiment, vous avez en quelque sorte «accepté» ce que vous désirez, vous êtes donc totalement ouvert à recevoir, et l'univers ne peut que vous donner ce que vous êtes prêt à recevoir.

Au départ, il faut en effet un peu d'entraînement pour ressentir cette gratitude. C'est comme un nouveau comportement que l'on adopte, cela ne vient pas du jour au lendemain : c'est pour cela que je parle de « cultiver ». Cela sera peut-être un peu comportementaliste au début, mais au fur et à mesure, non seulement vous y prendrez goût parce que vous verrez que ça fait énormément de bien de ressentir de la gratitude mais ensuite cela deviendra une seconde nature. Vous appréhendez la vie comme un cadeau, en vous levant avec à l'esprit « quel cadeau la vie va me faire aujourd'hui, j'ai hâtée de le découvrir ». A ce moment-là, vous saurez que vous avez fait le travail qui consiste à passer de la tête au coeur.

Pour aller plus loin que les quatre attitudes que je vous propose ci-dessus, vous pouvez au bout d'un moment vous entraîner à ressentir de la gratitude sans objet. C'est ce que l'on appelle la gratitude absolue. On se sent reconnaissant, mais sans avoir besoin d'un support pour notre reconnaissance, on est dans la gratitude sans raison particulière. Vous le verrez aussi, c'est d'une puissance phénoménale et vous entraîne vers l'émerveillement quotidien, vers ce que je pourrais nommer la grâce divine.

Lorsque vous serez à même de ressentir spontanément la gratitude au quotidien, sans aucune raison, vous saurez que vous avez fait le travail qui consiste à passer de la tête au coeur.



## 2. LA MÉDITATION DE CONNEXION AU COEUR DU CHAMP

Avez-vous déjà remarqué à quel point les pensées peuvent s'agiter dans notre tête... Que parfois elles nous empêchent de nous concentrer, de dormir ou tout simplement d'être pleinement présents et attentifs à ceux que nous aimons. Hein, oui mon chéri, tu disais ? Bon, ça c'est surtout quand mon fils me parle des Pokémon parce que franchement, comment dire, ça ne m'intéresse pas du tout... Ou alors vous êtes du genre à faire toujours au moins deux choses à la fois, histoire d'être plus efficace, mais surtout d'être encore moins présents à qui vous êtes, des fois que vous risquez par inadvertance, de prendre contact avec vous même, de vous rendre compte de la boule de souffrance que vous êtes en réalité ou du vide existentiel abyssal qui vous habite.

Saviez-vous que pas moins de 60 000 pensées naissent et meurent dans notre tête CHAQUE JOUR ! De quoi donner le vertige. Méditer, c'est justement ça : sortir du vertige, du tourbillon, du vortex de nos pensées pour être attentif à UNE SEULE CHOSE. C'est comme dire « Pouce » à tout ce qui se passe dans notre tête pour faire une pause et revenir à soi. Méditer consiste à fixer notre attention sur un objet et à rester concentré pour que notre attention ne quitte pas cet objet. De cette façon, les autres pensées n'auront plus accès à notre esprit, car nous n'aurons pas d'attention à leur accorder.

La méditation que je vous propose ici n'est pas une méditation comme les autres... Je l'ai créée après en avoir expérimenté plusieurs autour du sujet de l'Unicité notamment suite à la lecture de l'ouvrage *Devenir super conscient* de Joe Dispenza et l'effet a été pour moi assez bluffant.

C'est une méditation qui me conduit vers de véritables « orgasmes du coeur ». J'ai bien conscience que je vais peut-être vous choquer en utilisant ces mots, mais je n'en n'ai pas d'autre. Il s'agit bel et bien d'une méditation qui transporte de plaisir votre être tout entier, dans toutes ses dimensions : coeur, corps, mental. C'est comme si Dieu riait à travers vous...

Je vous laisse en faire l'expérience.

## Habitude n°7

### FOI ET ESPÉRANCE : UTILISER LE POUVOIR DE LA PRIÈRE

La prière n'est pas une récitation de paroles, ce n'est pas non plus implorer Dieu d'agir là où nous sentons impuissants en tant qu'être humain. Cette deuxième option ne serait qu'une variante du contrôle. Le contrôle que voudrait prendre le mental sur notre nature spirituelle. Prier, c'est au contraire mettre le mental au service de l'Esprit que nous sommes, au service du plan divin. C'est demander à recevoir les informations pour accomplir la volonté de Dieu. En réalité, quand quelque chose ne va pas bien, c'est que nous manquons d'informations dans notre radar : la prière nous invite à nous reconnecter avec notre foi dans le plan divin, même si nous ne le comprenons pas et n'en n'avons qu'une vision parcellaire.

La prière est donc plutôt une attitude humaine à cultiver en soi pour entrer en relation avec soi, avec Dieu, et même avec les autres. C'est se réjouir sous le regard de Dieu de toutes les occasions qui se présentent. Prier, c'est aussi entretenir une relation légère et spontanée avec Dieu, même quand ça va mal !



Dans la prière, la parole de Dieu prend vie en nous : elle n'a donc rien à voir avec les circonstances présentes de notre vie, c'est la vérité première qui cherche à nous guider.

#### 1. FAIRE SILENCE ET SE METTRE À L'ÉCOUTE

Nous sommes très occupés dans notre vie mais aussi nous sommes aussi soumis au bruit : télé, vidéo, musique, autoradio, lecteur mp3... Pas beaucoup de place pour le temps libre et l'être dans la société de loisirs et de consommation, pas beaucoup de place pour le silence non plus.

Et pourtant, si nous voulons entendre la parole de Dieu, il faut bien l'écouter. Prendre le temps de la laisser arriver. Ecouter sans demander. Ecouter et accueillir, sans attente, sans idée préconçue.

À chacune et chacun d'identifier les lieux ou les moments privilégiés de sa prière. Quel que soit votre choix, toutes les formes de prière nous invitent à rejoindre « le coeur de la prière » mais surtout à tenter d'identifier le fruit de la prière, quels qu'en soient le lieu et la forme.

La prière met en oeuvre trois dimensions essentielles de la foi : l'orientation qui nous « tourne vers Dieu » (« Au commencement était le Verbe, et le Verbe était tourné vers Dieu », Jean 1, 1), l'écoute qui se fait obéissance (que ta Volonté soit faite), l'interprétation de la parole de Dieu, qui nous permet de lire à la lumière de la foi tout ce que nous sommes amenés à vivre. C'est ainsi que prier est déjà en soi un fruit de l'Esprit, un lieu où la Parole prend corps.

### En pratique

Prenez des temps de silence en vous et observez ce qui se passe.

Consacrez aussi du temps à l'écoute d'une oeuvre d'art : de la musique bien sûr, mais aussi une peinture, une sculpture... Toute forme d'art qui aide à trouver une attitude d'écoute, une attitude de réceptivité d'une « autre dimension ».

Prenez le temps d'entendre ce qui se dit autour de vous, ce que les gens vous disent... sans tout de suite répondre ! Si nous avons deux oreilles et une seule bouche, c'est pour une bonne raison. L'attitude de la prière, cela se joue aussi dans la vie quotidienne. Cette attitude d'écoute est d'autant plus précieuse qu'elle nous permet de faire le « petit pas de côté » qui nous est souvent nécessaire pour agrandir l'espace entre le stimulus et la réponse.

## 2. ACCUEILLIR L'INCONNU

Le moment de prière est un moment où nous choisissons de nous extraire de notre vie quotidienne pour y entendre quelque chose de nouveau, justement parce qu'avec notre mental, on n'y arrive plus, on n'a pas accès à toutes les informations : nos émotions et nos pensées interfèrent avec le changement de paradigme nécessaire à la résolution de nos difficultés (ou plus exactement encore, de ce que nous considérons comme une difficulté). Nous avons besoin d'un regard neuf pour s'extraire de la difficulté, que ce soit pour régler le problème ou même parfois, ne plus le considérer comme un problème.

> Exemple de l'image du papillon

En règle générale, nous n'aimons pas trop cela, ou du moins toute une partie de notre système de croyances n'aime pas cela. Nous préférons prendre des chemins connus, que nous savons être directs et menant droit au but. C'est aussi le mental qui a du mal à aller vers ce qu'il ne connaît pas et qui le dépasse. Prier, c'est avant tout sortir du « je veux que ça se passe comme ça ».

La prière n'obéit pas à un critère d'efficacité du style « cher Dieu, signez ici pour que mon plan d'action se réalise sous des auspices divines ». La prière de celui qui se met à l'écoute est plutôt faite de sentiers peu balisés. Non seulement parce que ce que nous voyons avec notre mental est limité par nos perceptions et notre système de croyances, ne nous donnant accès qu'à une seule partie des informations. Mais aussi parce que nous donnant de nouvelles informations, c'est le chemin à suivre qui s'en trouve modifié. Nos jolis plans d'action risquent fort d'en être chamboulés...

Une autre manière de pointer cette réalité de la prière est de constater que la rencontre avec Dieu suscite plus de questions qu'elle n'apporte de réponses immédiates. Les expériences mystiques que l'on peut vivre peuvent nous sembler éloigner de la réalité quotidienne, sans réel lien pour faire le « chaînon manquant ». La « réponse » de Dieu est aussi fonction de l'aventure spirituelle de chacun. Il y aura bien sûr toute une part de mystère dans cette dimension qu'il nous est difficile à appréhender avec les yeux de la dualité.

C'est à chacun d'entre nous de construire ensuite sa vie que ce qu'il aura reçu dans la prière : encore et toujours le libre-arbitre de la destinée humaine. La parole de Dieu ne s'exécute pas, elle se vit.

Et quand c'est trop dur ? Il y a des situations où tout semble impossible. C'est même trop dur de prier tellement on est dans le chagrin, le déni, le sentiment d'injustice. Ce malheur qui vous accable, Job en a fait l'expérience : "Oh! si l'on pouvait peser mon affliction, mettre sur une balance tous les maux ensemble ! Mais c'est plus lourd que le sable des mers" (Job 6, 1). Par exemple, avoir une prière calme et pacifiée alors qu'on vient de perdre un enfant, on peut à peine y penser. Dites tout simplement, comme Job, "c'est trop dur". Sachez que c'est aussi une prière, une vraie prière, une belle prière. Elle rejoint la prière des psaumes : "Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur, écoute mon appel" (Ps 130). C'est une vraie prière car je me tourne vers plus grand que moi, sans chercher quoi que ce soit, tant un réconfort est inespéré et même pas attendu (parfois être consolé ajouterait à notre peine).

### 3. UN ACTE D'AUTHENTICITÉ : PARLER À DIEU

Prier, c'est aussi s'adresser à Dieu avec la nudité de l'Etoile. Quand nous entrons en contact avec l'Esprit que nous sommes, nous entrons en contact avec notre essence. Il ne sert à rien de vouloir se montrer sous son meilleur jour puisque cette partie de nous-même sait tout de nous. Elle connaît nos souffrances et nos ombres. Nous pouvons d'autant plus exprimer qui nous sommes car nous sommes ici dans un espace d'accueil et d'amour inconditionnel : on n'est pas là pour se flageller mais bien pour s'accueillir en tant qu'être humain. Je vous invite donc à exprimer tout ce que vous avez envie d'exprimer, sa peur et sans retenue, vos véritables joies comme vos véritables peines. Bien sûr que Dieu sait tout ce que vous avez à lui raconter, puisque Dieu c'est vous, c'est une de vos dimensions, mais c'est vous-même (votre mental) qui avez besoin d'entendre qui vous êtes vraiment.

Et c'est en exprimant ainsi qui vous êtes que vous pouvez vous-même prendre conscience de qui vous êtes. C'est en exprimant vos ressentis et vos émotions sans jugement et sans honte, dans un espace de sécurité et de paix, que vous pouvez alors commencer à sortir d'un regard duel « problème-solution ».

C'est dans cet espace qu'il nous est possible d'accueillir la parole de Dieu, puisque nous n'avons plus peur de quoi que ce soit. Nous accueillons à la fois ce qui est et ce qui est possible.

#### 4. ÉCOUTER LA PAROLE ET LE METTRE EN PRATIQUE

Attention également à ne pas considérer la rencontre avec Dieu comme un refuge spirituel quand nous nous sentons mal dans notre vie, en décalage avec nos contemporains, déconnectés du monde, ayant du mal à vivre l'incarnation, etc.

L'attitude de la prière est plutôt celle d'aller chercher au plus près de la source ce qui cherche à se manifester à travers nous, afin d'accomplir la volonté de Dieu. Et la volonté de Dieu, c'est vivre pleinement l'incarnation dans la destinée humaine, c'est nous permettre d'embrasser pleinement notre condition humaine. La prière est donc plutôt un tremplin qui nous propulse, avec élan, dans la réalité de nos existences.

Cette exigence de la prière se traduit dans la bouche de Jésus : il s'agit d'écouter la parole ET la mettre en pratique. Les deux vont ensemble. Nous voilà prévenus.

Vous ne pouvez pas demander de regarder la vie avec un oeil neuf et repartir dans la vie avec vos yeux anciens. Vous ne pouvez pas demander un nouveau mode d'emploi plus aligné avec votre nature spirituelle, plus alignée sur le plan divin, plus lumineuse et remplie d'amour et retourner faire toujours un peu plus de la même chose.

Là encore, il faut beaucoup de courage pour sortir des sentiers battus et oser mettre en oeuvre ce qui nous a été délivré dans la prière. Si cela peut vous aider, pensez à Marie et la manière dont elle a accueilli le cadeau de Dieu avec reconnaissance. Soyez assuré que vous êtes capable d'assumer tout ce qui vous a été délivré dans la prière. Vous avez nécessairement toutes les ressources en vous pour marcher sur ce chemin, sinon, vous n'auriez pas été conduit à ce chemin.

Vous avez demandé une réponse. A vous de vous en emparer et de la faire vivre à travers qui vous êtes.



# CONCLUSION

Pour conclure, j'aimerais revenir non pas sur ces 7 habitudes, qui ne sont que des moyens à mettre en place au quotidien pour vous sentir divinement guidé.e, mais sur le fond, sur cette sensation même de se sentir divinement guidé.e, soutenu.e, accompagné.e.

Ces 7 habitudes sont là pour vous permettre d'expérimenter la spiritualité au quotidien, de prendre conscience de votre dimension divine, de savoir quoi, où et comment chercher pour vivre harmonie avec Dieu, en harmonie avec le Champ de tous les possibles.

Si vous n'avez pas conscience de ce Champ, il n'existe pas pour vous. A l'inverse, plus vous en savez sur lui, plus vous cherchez à le vivre au quotidien, plus vous pouvez aller en profondeur dans l'expérience. Le champ quantique est un champ des possibles : plus votre attention se tourne vers lui, plus les portes qui s'ouvrent dans votre vie sont nombreuses.

Le simple fait de porter votre attention sur cette réalité divine et de chercher à en faire l'expérience en mettant en place ces 7 habitudes va avoir un impact sur votre réalité quotidienne. Cela se fera par le biais de synchronicités, d'opportunités, de coïncidences, de coups de chance, de moments inspirants, ou tout simplement en étant au bon endroit au bon moment. C'est cela, se sentir divinement guidé.e

Dans mon expérience, cette relation à Dieu, au Champ est une connexion avec cette intelligence aimante, avec cet amour intelligent qui est à la fois en nous et tout autour de nous. Lorsque vous cherchez intensément à vous rapprocher de cette « source », elle se rapproche aussi de vous. Elle intervient et crée l'ordre, la cohérence, le sens et l'amour dans votre vie. Vous ressentez alors plus d'amour dans votre coeur, pour vous, pour les autres, pour la vie. Vous éprouvez de la joie de vivre, un regain de liberté, une félicité grandissante, un émerveillement pour toutes les « petits miracles » de la vie, une plus grande gratitude, une impression de puissance intérieure.