

Jessie Birra

*Mon*  
dialogue  
*avec la*  
Source

*Découvrez une conversation extraordinaire  
entre une femme et la face féminine de Dieu*



*Mon Dialogue avec la Source*

Par Jessie Birra

© 2018 Ariane Édition Inc.

1217, av. Bernard O., bureau 101, Outremont, Qc,

Canada H2V 1V7

Téléphone : 514-276-2949, télécopieur : 514-276-4121

Courrier électronique : [info@editions-ariane.com](mailto:info@editions-ariane.com)

Site Internet : [www.editions-ariane.com](http://www.editions-ariane.com)

Tous droits réservés

Éditrice : Caroline Villar

Révision linguistique : Monique Riendeau

Illustration de la couverture : Carl Lemyre

Mise en page : Carl Lemyre

Première impression : juillet 2018

ISBN : 978-2-89626-472-8

### **Dépôt légal :**

Bibliothèque nationale du Québec, 2018

Bibliothèque nationale du Canada, 2018

Bibliothèque nationale de Paris, 2018

### **Diffusion**

Québec : Flammarion Québec – 514 277-8807

[www.flammarion.qc.ca](http://www.flammarion.qc.ca)

France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999

[www.dgdiffusion.com](http://www.dgdiffusion.com)

Suisse : Servidis/Transat – 22.960.95.25

[www.servidis.ch](http://www.servidis.ch)

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt

Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Membre de l'ANEL

Droits d'auteur et droits de reproduction

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :

Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022

[licences@copibec.qc.ca](mailto:licences@copibec.qc.ca)

Nous reconnaissons l'appui [financier]  
du gouvernement du Canada.

**Canada**

Imprimé au Canada

# Table des matières

Introduction .....	1
CHAPITRE 1 Dieu masculin ou féminin? .....	5
CHAPITRE 2 Le rôle des blessures .....	23
CHAPITRE 3 Qui suis-je réellement? .....	39
CHAPITRE 4 Choisir : Un acte de création .....	53
CHAPITRE 5 Sortir du jeu de l'égo .....	65
CHAPITRE 6 Les choix d'incarnation .....	85
CHAPITRE 7 De la séparation à l'unité .....	107
CHAPITRE 8 Sortir du jugement, la voie de l'éveil .....	125
CHAPITRE 9 Les différentes familles d'âmes .....	151
CHAPITRE 10 Tout le puzzle s'assemble .....	175

## Annexes

Découvrir ses croyances inconscientes .....	197
Retrouver l'origine de vos blessures de l'âme .....	199
Votre mandat d'incarnation.....	201
À la rencontre de votre enfant intérieur .....	203
Sortir du jugement .....	205
Sortir du conflit .....	207
Faites l'expérience de votre globalité unifiée ici et maintenant .....	209
La loi d'attraction ou créer avec conscience.....	211
Remerciements .....	213
À propos de l'auteure.....	215
Glossaire .....	217



# Introduction



Je vous propose ici une présentation sur l'origine de ce livre.

Tout a commencé alors que j'étais enceinte de ma première fille, il y a quatorze ans aujourd'hui. Je ressentais une envie irrésistible d'écrire et je me souviens de l'avoir fait sur le premier papier qui se trouvait à ma portée. J'ai été inspirée par des mots, puis par des phrases qui s'inscrivaient graduellement dans mon esprit. Il ne m'était possible de découvrir ce que ma main avait écrit que lorsque j'en avais terminé la rédaction.

J'ai pris conscience bien des années plus tard d'avoir reçu des messages inspirés, guidés par une conscience supérieure, celle d'un être que l'on pourrait comparer à un ange ou un guide. Je n'y croyais pas du tout à cette époque, mais j'ai dû remettre en cause mes croyances, ne pouvant expliquer autrement le savoir et les mots inconnus de mon vocabulaire apparaissant de plus en plus dans ces messages.

Pour détailler ce processus, considérez que ces messages se présentent comme des vibrations passant par mon âme, puis transférées et interprétées par mon mental. Comme un poste radio, mon mental capte et transmet les ondes en mots.

Lorsque je ne suis pas dans un état de total abandon et de paix, je bloque le processus.

Ces messages me guident dans ma vie personnelle depuis plus de dix ans, même si j'ai eu à faire face à des épreuves difficiles, tant intérieures qu'extérieures, que certains appellent une « nuit noire de l'âme ».

Dans ces moments compliqués, je ne trouvais plus ni la force ni l'envie de recevoir ces guidances. Je vivais une perte de mes repères et ne comprenais plus rien à ma vie, ce qui m'a occasionné beaucoup de désespoirs, d'angoisses et de doutes intérieurs.

Je pense qu'il existe des passages dans la vie d'une personne où son monde s'écroule afin de renaître, à l'image d'un long tunnel où l'on peine à voir la lumière et la sortie.

J'ai vécu ce passage jusqu'au jour où, à bout de mon propre enfer, j'ai allumé mon ordinateur dans une impulsion acharnée pour commencer à écrire en m'adressant à la Source (vous pouvez remplacer ce mot par Dieu, la Vie, la Création, Père-Mère, l'Univers, soit tout ce qui représente pour vous cette énergie supérieure qui nous englobe et englobe la vie).

Tout d'abord, j'ai eu besoin de comprendre des notions comme : Qui es-tu ? Pourquoi avons-nous une image masculine de Dieu ? Est-ce exact ?

Et progressivement, selon mes avancées au jour le jour, je me suis confiée et j'ai découvert des réponses qui m'ont permis de sortir de mon désarroi, de mes peurs et de mes doutes. Un dialogue riche et profond est né.

Sans le savoir, j'étais en train de vivre un processus qui me conduisait vers une transformation profonde. Ce dialogue que j'amorçais allait m'emporter de plus en plus loin, comme une thérapie en accéléré.

Je découvre aujourd'hui, avec le recul, que chaque mot, chaque réponse de la Source ont été placés pour me

permettre d'accomplir un travail intérieur profond en débusquant toutes mes croyances négatives et tous mes conditionnements anciens.

Ce dialogue est écrit comme un itinéraire qui m'a permis d'aller toujours plus loin en profondeur. Au cours de celui-ci, j'ai vécu des moments puissants de remise en cause de ma perception de la vie. Cela m'a notamment permis de découvrir la vérité qui sous-tend toutes choses et de retrouver celle que je suis vraiment. Je peux dire que ce dialogue a été un tournant majeur dans ma vie qui a rendu possibles les expériences de grands changements qui l'ont transformée.

Aujourd'hui encore, lorsque je le relis, j'ai l'impression de le découvrir, ce qui en fait toute sa magie, car de nouvelles clés apparaissent à des niveaux de compréhension plus élevés.

Vous découvrirez des passages avec les mots « sourire » et « rire » entre parenthèses puisque, dans les messages inspirés que je reçois, les émotions physiques sont toujours ressenties ; c'est comme un packaging. Je les ai signalés pour qu'à votre tour vous puissiez ressentir et comprendre mon état d'esprit du moment et la manière dont les réponses sont communiquées.

À la fin de cet ouvrage, je vous donne également des éclaircissements sur les concepts traités qui peuvent demander plus de détails, et ce, afin de ne pas couper le dialogue qui, j'en suis persuadée, garde toute sa puissance sous cette forme. Vous pouvez cependant y référer avant d'amorcer votre lecture de ce dialogue. Vous découvrirez également des exercices d'aide axés sur des expériences identiques aux miennes et qui m'ont libérée.

Je partage ce dialogue avec vous, car je pense qu'il peut aider toute personne qui, comme moi, en a besoin à un moment fort de sa vie. Vous l'avez entre les mains. Je vous le livre tel qu'il a été écrit, sans changer le moindre mot

provenant de la Source, seulement les prénoms pour préserver l'anonymat.

Je partage ces moments personnels de ma vie pour les personnes qui vivent les leurs à l'identique. Je pense qu'elles pourront puiser dans cette conversation une grande aide dont elles pourraient s'inspirer.

J'espère que tout comme pour moi ce dialogue avec la Source va éclairer et aider à transformer votre vie en vous permettant d'incarner qui vous êtes vraiment.

Je vous souhaite une bonne lecture remplie de beaux moments de découvertes et de grandes prises de conscience à l'égal des miennes ! Il se pourrait que la vie commence à changer autour de vous, alors que vous êtes en train de le lire. C'est la Source qui vous répond et vous montre ce que vous avez besoin de voir et de transformer (sourire).

Chaleureusement.

Jessie



## CHAPITRE 1

# Dieu masculin ou féminin ?



Je n’y arrive pas avec le concept d’un Dieu féminin. C’est comme si la société avait tellement bien créé cette image d’un Dieu masculin, le Père, qu’il m’est impossible de voir la face féminine de la Source. Pourtant, en mon for intérieur, je sais qu’elle existe. J’en ai fait l’expérience de rares fois, mais ce fut les rencontres les plus fortes et extatiques de ma vie !

*– Oui, je suis là, partout, là où se pose ton regard, là où tu es. Nous ne sommes jamais séparées. Il y a un autre concept que tu t’es créé : Dieu masculin au ciel, Dieu féminin sur la Terre.*

Oui, en effet, la nature féminine, l’abondance de la Terre, je l’ai assimilée à toi, ma mère divine. Mais je ressens que c’est incomplet. Pourquoi ?

*– Car tu sé pares ce qui est inséparable. Je ne peux être dans aucun espace, je suis partout. Votre conception d’un Dieu ou d’une Déesse est à l’image que vous vous faites de vous, les humains, comme vous aimez vous qualifier. Pourtant, je suis plus que cela, je suis la vie qui sous-tend toutes choses.*

Oui, je comprends, nous assimilons selon nos propres expériences. Sur Terre, nous avons des hommes et des femmes. De plus, nous vous représentons à notre image ! Enfin, selon nos religions, sans parler des croyances païennes. Nous pourrions vous voir à l'image des animaux ou des éléments comme l'air, le feu, etc., n'est-ce pas ?

*– C'est une bonne question, tu comprends comment les humains ont cherché depuis des milliers d'années à comprendre la création. Pour le faire, ils avaient besoin de modèles, et ils se sont choisis comme étant les êtres les plus évolués sur Terre. Donc la Source doit être à leur image.*

*Pourtant, la vérité est tout autre. Je suis partout, dans l'animal, le végétal, la brise qui souffle dans tes cheveux, la terre sur laquelle tu poses tes pas. Je ne me définis dans aucune forme, car je suis le Tout. Je suis l'énergie qui sous-tend toutes créations.*

Donc, tu es à la fois féminine et masculine ?

*– Comment pourrait-il en être autrement ? Je suis tout ce qui Est. Je suis autant dans le masculin que dans le féminin. Vous avez séparé les genres pour pouvoir faire l'expérience de deux pôles ; d'un côté l'homme et de l'autre, la femme. Cette séparation vous permet de faire l'expérience de qui vous Êtes en étant ce que vous n'Êtes pas.*

La fameuse dualité ?

*– Oui, vous faites cette expérience à partir de votre mental. Ce n'est pas le monde dans lequel vous êtes qui est duel, mais votre conception qui crée cette réalité.*

C'est-à-dire que ce n'est pas la Terre et ce monde dans lequel nous nous sommes incarnés qui sont duels ?

*– Tout à fait, c'est votre propre expérience que vous créez à partir de votre mental qui crée la dualité. La Terre est unité,*

*le monde est unité, la nature, les êtres... Vous créez la dualité à partir de votre propre expérience. Comme dans un rêve, vous choisissez de vivre dans votre monde coupé des autres.*

Coupés des autres?

*– Oui, vous êtes tout, sauf unis. Si vous étiez unis, vous ne connaîtriez plus de séparations, car les autres c'est toi. Comme dans une salle aux mille miroirs, tu ne vois que ton propre reflet.*

Donc, comment retrouver cette unité et sortir de la dualité?

*– Par le cœur. C'est l'amour qui unit.*

Oui, je l'ai déjà souvent entendu, mais je n'y arrive pas... C'est difficile de s'aimer, d'aimer, etc.

*– Pourtant, c'est le plus facile et évident, car tu es amour. Tu choisis juste de ne pas le croire.*

Comment ça? J'essaie de m'aimer et de ressentir l'amour divin...

*– Pourquoi essayer? C'est justement le signal, l'ordre que tu donnes à ton univers que tu ne t'aimes pas et que tu ne reçois pas cet amour divin. Comprends-tu qu'en essayant de... tu t'en sépares?*

Comment faire alors? Car je ne vis pas cet amour dans ma vie, dans mon quotidien.

*– Ôte tes projections. Tu es amour. Tu l'as toujours été et tu le seras toujours, de toute éternité. Ce n'est qu'un jeu que tu te crées. Lâche prise sur le faire, sur les résistances et ouvre-toi, regarde en toi, tu es amour. Tu n'en as jamais été coupée ou séparée.*

Je me suis raconté des mensonges ?

– *Oui...*

Mais pourquoi ?

– *Pour le découvrir par toi-même et en faire l'expérience. Tu as besoin de traverser la solitude, le désamour pour faire l'expérience de qui tu Es. Amour et présence.*

Mais je ne vois pas comment sortir de mes mensonges. Même à cet instant précis, je ne me sens pas amour !

– *Car tu résistes ! Tu te dis que cela ne peut pas être aussi simple ! Pourtant, ça l'est...*

Oui, c'est vrai.

– *La Vérité est toujours simple, mon enfant. Lorsque c'est complexe, tu peux comprendre que tu te mens, que tu es dans le mental, dans tes propres fabrications.*

Lorsque je me dis : Je suis amour... je sens de la résistance, un poids apparaît sur mon cœur.

– *C'est très bien, tu avances... Plonge dans cette résistance, accueille ce poids sur le cœur et regarde...*

C'est comme une petite voix qui me dit : « Non, je ne veux pas être amour ! » Pourquoi ?

– *Regarde encore et demande-lui...*

Elle me répond que l'amour, c'est être vulnérable.

– *Oui, et en quoi être vulnérable est-il mal ?*

Je pourrais être blessée, brisée !

– *Pourquoi une telle croyance ? Demande et regarde...*

Car je l'ai appris, c'est ce que l'on m'a dit. Il faut être le plus fort, ne pas montrer ses émotions et ses faiblesses, sinon on peut nous faire mal. Certains s'en servent pour nous blesser. C'est comme baisser notre armure; nous sommes alors à découvert dans ce qu'il y a de plus sensible en nous.

*– La vulnérabilité est une voie de l'âme. C'est sa présence nue. Lorsque tu es vulnérable, tu te places dans ce qui a de plus beau en toi. Dans ton authenticité, dans ta propre lumière. Pourquoi avoir interprété cette vulnérabilité comme une faiblesse? Demande-le-toi!*

Parce que c'est comme se mettre à nu.

*– Oui...*

Et certaines personnes ou même la vie peuvent nous blesser. Nous n'avons plus de protections!

*– Donc, c'est la peur d'être blessée dans ce qui a de plus profond en toi, de plus sensible et beau?*

Oui!

*– Et si je te dis que tu es invulnérable lorsque tu es dans ta vulnérabilité!*

C'est impossible! C'est son contraire, cela ne peut être les deux à la fois?

*– Si, c'est l'unité. Vous avez encore séparé ce qui est. Regarde bien. La vulnérabilité, c'est comme se laisser toucher et expérimenter dans ce qu'il y a de plus sensible, de plus beau en soi. Tu n'as pas à avoir le consentement ni à avoir peur des autres. Car lorsque tu es dans ta vulnérabilité, tu te découvres toi. Tu fais l'expérience de toi-même dans ce qui est de plus tendre, beau et vierge de toutes expériences. C'est le neuf de ton être. C'est votre croyance que votre*

*vulnérabilité doit être protégée par les autres, et c'est vous-mêmes qui créez ces blessures.*

C'est-à-dire que nous devons la vivre pour nous découvrir et que notre besoin d'approbation des autres est justement cela même qui nous blesse ?

*– Oui, votre vulnérabilité est un bien précieux et elle n'a pas à être cachée, au contraire ! Lorsque tu es dans ta vulnérabilité, que tu l'exposes, tu touches celle de chacun. C'est comme une armure qui se fissure pour laisser place à l'amour de soi. Alors oui, beaucoup se sentiront en danger devant ta vulnérabilité, car ils auront peur que la leur se fissure et apparaisse. C'est pour cela qu'ils vont être durs et dans le rejet, blessants... Ils se protègent d'eux-mêmes. Pourtant, cette même vulnérabilité va te permettre d'être vraiment qui tu Es, et par ton exemple tu vas toucher le cœur des personnes prêtes à faire de même.*

Je comprends... Mais si nous sommes dans le rejet, dans la violence, comment ne pas être blessés ?

*– Pour qui es-tu vulnérable ?*

Je comprends que c'est par rapport à mes peurs. Comme lorsque je vois du sang, je suis vulnérable, je perds mes moyens !

*– Donc, tu apparentes ta vulnérabilité au fait de perdre la maîtrise de toi-même ?*

Oui, c'est ça !

*– Pourtant, c'est tout le contraire. Lorsque tu es vulnérable, tu ne joues aucun jeu (je). Tu es vraie, tu es sans masque. La maîtrise que tu penses perdre est celle de ton mental, de ton ego.*

Oui...

– *Accueille cette vulnérabilité et tu feras l'expérience de qui tu es vraiment.*

Et si l'on me blesse?

– *C'est que tu auras choisi d'être blessée. Car, si tu comprends que la vulnérabilité est la porte vers qui tu es vraiment et vers l'amour de tout ce qui est, personne ne pourra te blesser. Tu sais que tu es juste avec toi-même, avec ta vie, ton âme. Tu es Un. Tu n'es plus séparée, donc personne ne peut te blesser, à part toi-même...*

Si quelqu'un me blesse, c'est ma propre création, mon miroir?

– *Oui... Tu seras blessée seulement si tu crois que ta vulnérabilité est un piège ou encore une faiblesse. Lorsque tu sauras que c'est qui tu es, sans masque et avec amour, alors tu toucheras le cœur des gens, comme tu te laisses toi-même toucher.*

Merci.

Cet après-midi, après cette discussion, j'ai décidé d'aller dans la petite forêt au bout de ma rue. Cela a tourné au cauchemar, car il n'y avait personne; j'ai ressenti beaucoup de peur, car elle peut être mal fréquentée en semaine. J'ai fini très mal, au bord de la crise d'angoisse... J'ai essayé d'accepter ma vulnérabilité, mais cela n'a pas amoindri mon malaise.

– *Je comprends, mais tu fais un amalgame avec ta vulnérabilité. Ce n'est pas parce que tu es vulnérable que tu avais peur et que cela a tourné au cauchemar, comme tu le dis. C'est plutôt que tu es vulnérable à ta peur. Tu n'as plus de filtre pour prendre du recul et faire cesser ces constructions mentales.*

Oui, je comprends. Mais comment sortir de ces peurs mentales qui me gâchent la vie?

*– Accueille-les...*

C'est déjà ce que je fais!

*– Non, tu les acceptes, mais tu ne les accueilles pas. La différence entre les deux est de ne pas chercher à les changer. Vis avec, intègre-les pour découvrir que ce ne sont que des illusions.*

Je ne comprends pas, en effet. Cette vulnérabilité à mes peurs est-elle bonne ou mauvaise?

*– Elle est bonne, tu as accès directement à ce qui est. C'est seulement ainsi que tu peux être.*

Mais c'est un vrai calvaire de vivre ça! Je ne comprends pas comment je pourrais trouver cela bon?

*– Alors, laisse-moi te l'expliquer. La plupart des personnes fuient leurs émotions négatives et leurs peurs. Elles se coupent de plusieurs manières, par la boulimie, la télévision, les sorties. Tout est bon pour oublier leurs peurs et ce qu'elles ressentent de négatif en elles.*

*De ton côté, à la suite d'une forte expérience<sup>1</sup>, tu ne peux plus avoir de recul et tu es affectée directement. Tu ne peux le nier. Pourtant, tu continues à le faire en voulant changer ta réalité. Tu as fui de cette forêt lorsque tu t'es mise à paniquer.*

Oui.

*– Et que s'est-il passé?*

J'ai eu encore plus peur.

*– Oui, tu as fui et cela a grossi cette peur.*

---

<sup>1</sup> - *Hypersensibilité développée à la suite d'un atelier.*



Mais si je restais et que je devenais si mal que je ne pouvais plus rentrer chez moi ?

– *On touche ta peur profonde.*

Oui... J'ai peur de me perdre, d'aller mal, de ne plus rentrer chez moi...

– *Pourquoi ?*

Je ne sais pas !

– *Regarde en toi d'où vient cette peur. Pose-toi en ton intérieur et contacte cette peur, imagine-toi perdue et tellement mal que tu ne peux plus rentrer chez toi. Projette cela en ta conscience et regarde ce qui se passe...*

Introspection...

Je vois que tous les scénarios possibles ne m'auraient pas empêché de rentrer... Je serais rentrée dans un mauvais état ou difficilement, mais je serais rentrée.

– *Oui, alors maintenant, regardons pourquoi tu vis cette peur. Recontacte-la encore une fois, et demande à voir ce qu'elle cache ? Pourquoi est-elle là ?*

Mon accident de voiture, c'est la première chose qui m'est venue à l'esprit. En effet, c'était au moment de rentrer chez moi...

– *Oui, cela a réveillé une mémoire de l'âme et tu ne fais que la rejouer depuis...*

Comment m'en libérer ?

– *Revisite cet accident dans ta conscience, regarde-le, ressens ce qui se passe dans ton corps. Et choisis de faire la paix, de retrouver confiance en toi et en la vie... Vas-y...*

Introspection...

J'y ai découvert beaucoup de culpabilité en premier et en effet j'aurais pu ne jamais rentrer.

*– Oui, tu as gardé ces peurs dans ta mémoire corporelle et mentale. Et c'est cela qui se rejoue inlassablement jusqu'à ce que tu acceptes de voir ces peurs et de les accueillir afin qu'elles se libèrent.*

Donc, c'est fini? Je n'aurai plus ces peurs?

*– Oui.*

Oh, merci!

*– Remercie-toi ma belle enfant, car tu es celle qui s'est aimée pour pouvoir faire ce travail. Tu vois comme tu t'aimes! Tu prends soin de toi et de ton bien-être.*

Oui, c'est vrai. Et c'est ma vulnérabilité qui m'a permis d'avoir accès à ces peurs qui me font souffrir?

*– Oui, tu vois comme la vulnérabilité n'est pas un défaut ou un sentiment négatif? Au contraire, elle met la lumière et la vérité sur ce qui Est. En étant vulnérable à tes peurs, tu as pu faire ce travail.*

Mais je l'ai fait parce que tu m'y as aidée! Je n'avais jamais réussi avant.

*– Si, car nous ne sommes qu'Un, ne l'oublie pas. Ce que tu reçois de moi est de toi. Là, cela prend la forme de ce dialogue, mais cela aurait pu être une personne qui t'aurait guidée, ou un rêve, une thérapie, etc.*

Je comprends. Lorsque j'ai accepté d'accueillir ma vulnérabilité, j'ai mis en marche la guérison. Ici, elle a pris la forme de ce dialogue, mais s'il n'existait pas, la vie me l'aurait apportée sous une autre forme.

– *Tout à fait. Vois-tu le processus? La vulnérabilité éclaire, et dans ton cas elle a mis en lumière des peurs ancrées dont tu avais besoin de te libérer.*

Oui, merci. Si je comprends bien, la vulnérabilité éclaire nos blessures et, en même temps, elle nous place devant qui nous sommes vraiment, sans masque, sans l'ego?

– *Oui, la vulnérabilité est ce que tu es vraiment, sensible, sans armure, sans fiction du personnage de l'ego; elle te place au cœur de toi. Alors, oui, c'est très inconfortable, car tu as passé ta vie à la fuir. Pourtant, c'est le seul état où tu es vraie avec toi-même. Tu lâches tes rôles, tes contrôles, tu es...*

Comment la vulnérabilité peut-elle être ce que je suis vraiment? Je pensais que c'était l'amour.

– *L'amour est vulnérabilité; ne sépare pas l'un de l'autre. Tu es dans l'amour lorsque tu es vraie avec toi-même et avec les autres. Ne dit-on pas que l'amour est ce qui fait le plus peur? Car tu es vulnérable, tu es vraie, dépouillée de tous faux-semblants, n'est-ce pas?*

Oui, c'est vrai. La vulnérabilité englobe l'amour, n'est-ce pas?

– *Oui, et l'amour englobe la vulnérabilité. N'oublie pas que la vulnérabilité est un état. Comme une étape, un seuil, un passage... Ce n'est pas permanent. Elle te permet de te dépouiller de tout ce qui est faux, d'éclairer ce qui est vrai. Et c'est pour cela que je te dis qu'elle est toi. Qu'elle te rapproche le plus de ce que tu es. Car tu es la Vérité derrière le mensonge de l'ego, derrière le personnage que tu as créé. C'est le passage vers l'âme.*

D'où l'importance d'accueillir sa vulnérabilité au lieu de s'en cacher...

– *En effet, être vulnérable te positionne dans l'être.*

Un moment, tu as parlé de la mémoire de l'âme réveillée par mon accident.

– *Ton âme porte des strates d'autres temps, de vies dimensionnelles. Elle a emprisonné en elle des émotions négatives qui se répètent de vie en vie, de conscience en conscience afin d'être libérées. Ton accident n'est qu'un moyen pour les guérir.*

Si je comprends, j'ai eu cet accident pour libérer des émotions négatives d'autres vies?

– *Tout à fait. Tu t'offres l'occasion d'éclairer ton âme, de la rendre de plus en plus lumineuse.*

Je peux en avoir beaucoup comme cela?

– *Oui, mais tu peux choisir, en étant dans le moment présent, de t'en affranchir.*

Comment?

– *Lorsque tu vis sur un plan linéaire – le passé, le présent, le futur –, tu es dans la création du mental. Seul n'existe que le moment présent. Uniquement celui-ci. Le reste est une création mentale pour se positionner dans le temps. Tant que tu vivras dans le temps créé par le mental, tu seras sujette à ces lourdeurs d'autres vies à libérer.*

Tu veux dire que si j'abandonne la notion de temps pour n'être que dans le moment présent, je serai libérée des mémoires de l'âme?

– *Oui!*

Mais, dans la forêt, je n'étais pas dans le temps. Et pourtant, ces peurs sont arrivées, j'étais dans l'instant.

– *Le crois-tu réellement ?*

Oui.

– *Pourtant, rappelle-toi, tu étais à peine arrivée à la lisière de la forêt que tu t'inquiétais déjà de faire de mauvaises rencontres...*

C'est vrai.

– *Tu t'es mise à projeter ta conscience dans le temps – et s'il m'arrivait cela ? Et si j'avais cela ?*

Oui... j'avoue.

– *Tu n'étais pas dans le moment présent. Tu n'étais pas alignée sur qui tu es vraiment. Car le seul moment où tu es centrée, c'est dans cet instant. Pendant que tu tapes à l'écrit notre dialogue, ressens-tu la moindre émotion négative ?*

Non.

– *Pourtant, tout à l'heure, lorsque tu as fait une pause, tu as ressenti une oppression.*

Oui.

– *Car tu t'es projetée sans t'en rendre compte dans le temps mental.*

Pourquoi le temps mental ?

– *Cette notion de temps est une création de votre mental. Il n'existe aucun temps linéaire comme vous le représentez en passé, en présent et en futur. Le temps est un point où toutes les vies et les créations sont simultanées.*

C'est-à-dire qu'au lieu d'être horizontal, le temps est vertical.

– *Pas tout à fait. Il est centré ici et maintenant. Ce que tu prends pour du passé est une création mentale. Le seul moment vrai est ici et maintenant.*

Mais j'ai bien vécu un week-end et c'était réel!

– *Cela ne l'est plus. Cela a été, mais c'est devenu obsolète. Si tu t'accroches à ce passé, tu n'es pas ici et maintenant. Tu n'es plus centrée en toi et en ce que tu es vraiment. Tu t'attaches à des chimères.*

Je comprends pour les souvenirs négatifs, mais pour les souvenirs positifs? Dois-je faire comme s'ils n'existaient pas?

– *Pourquoi les faire exister dans un temps qui n'existe plus?*

Pour me rappeler, pour savoir comment je connais cette personne par exemple ou encore ce que l'on a partagé.

– *Penses-tu qu'il est nécessaire de vivre dans ce passé pour te rappeler cette personne? Ne vois-tu pas qu'au lieu de te rappeler, tu l'attaches à ce qui a été et qui n'est plus? Prenons un exemple, tu as vécu un merveilleux moment avec une personne. Tu es heureuse de ce qui s'est passé et tu regrettes que ce soit déjà fini. Tu vas être dans une sorte de nostalgie et l'envie de la revoir rapidement. Tu vois cette personne comme elle a été.*

*Tu arrives à la voir, disons un mois après, tu es très heureuse et tu projettes que votre moment va être aussi beau, voire plus beau que le premier. Tu as des attentes, tu projettes un idéal qui n'existe plus dans ton présent. Cette personne n'est pas d'humeur pour l'instant ou est renfermée sur elle-même pour des raisons qui lui sont propres. Comment vas-tu vivre cela?*

*Très mal, n'est-ce pas? Tu vas être déçue, tu vas le prendre personnellement. Ce sera l'incompréhension. Tu ne*

*t'apercevras même pas que ton propre comportement avec elle est différent de ce qu'il a été précédemment. Car tu es en attente, tu recherches et demandes qu'elle soit comme elle a été.*

*Maintenant, regardons l'exemple où tu ne te fies plus au passé, au temps linéaire. Tu es centrée sur ton présent. Tu ne penses pas à cette personne, tu ne regrettes pas que ce temps soit résolu, car il n'a plus son importance. Seul l'ici et maintenant compte. Pas de nostalgie, pas d'attente, juste être dans ce qui est.*

*Tu retrouves cette personne un mois plus tard, tu sais très bien qui elle est, tu ne souffres pas d'amnésie, tu es juste dans le présent, tu ne vis plus dans un passé. Comme tu es sans attentes, centrée dans ce présent, tu n'as pas projeté que cette personne devait se comporter comme ceci ou comme cela.*

*Tu découvres qu'elle semble préoccupée, qu'elle n'a pas l'air joyeuse et tu te sens à ton tour un peu triste, au lieu de le prendre personnellement, car tu ne fais plus de projections, tu peux découvrir cette personne telle qu'elle est, sans masque, et lui laisser l'espace nécessaire pour l'accueillir ici et maintenant. Et peut-être même pour l'aider.*

Oui, je vois. Le fait de vivre dans un passé peut nous faire projeter ce qui n'est pas réel dans cet instant.

*– Tout à fait. Tu formes des cases où telle personne doit être toujours comme cela, où telle chose doit se produire comme ceci. Tu es enfermée dans ton mental, qui ne fait que projeter ce qu'il connaît. Si cela ne correspond pas à son programme, il souffre ou il a peur, il rejette, etc.*

Je sens que j'ai de l'attachement à mon passé. Je n'ai pas envie d'oublier des moments merveilleux comme la naissance de mes enfants ou la rencontre d'un amoureux!

– *L'attachement est mental. Pourquoi t'attaches-tu à ces souvenirs ?*

Parce qu'ils sont beaux et que je suis heureuse de les avoir vécus.

– *N'est-ce pas plutôt que tu t'y attaches, car tu as peur de souffrir, de ne plus en avoir ? Lorsque tu te projettes dans le passé, tu ne fais que fuir l'ici et maintenant. Tu penses qu'hier était plus beau qu'aujourd'hui. Tu n'es pas présente ici avec ce qui est.*

Oui, c'est possible.

– *Sache que dans l'instant présent tout est là, le beau comme le moins beau, mais lorsque tu t'attaches au temps mental, tu n'apportes pas la joie, mais l'attachement. Ces souvenirs dont tu parles entretiennent la nostalgie et le manque. En plus de définir ton présent comme il doit être, tu limites les événements, les gens et ta vie.*

Oui, je comprends. Je façonne ma réalité sur ce qui a été, alors que cela n'existe plus. Et j'empêche ainsi le présent d'exister.

– *Tout à fait. C'est comme lorsque tu te projettes dans le futur qui n'existe pas, tu fuis ton présent, le seul moment où tout est. Tu peux passer ta vie à attendre, à espérer, et ne rien faire dans l'ici et maintenant.*

C'est vrai. Cela va être difficile de me détacher du temps mental !

– *Seulement si tu t'y attaches (sourire).*

Mais nous avons besoin de penser au passé ou encore de nous projeter dans le futur, pour déterminer notre présent.



– Oui, tu peux y penser comme une référence dans cet instant, mais tu ne dois pas t'en servir pour le juger. Je m'explique. Lorsque tu te sers du passé ou du futur pour évoluer, mesurer un changement, comparer des données, cela ne revient pas à t'en servir comme support mais comme un outil. Par contre, lorsque tu t'en sers comme sujet pour juger en bien ou en mal ce que tu vis aujourd'hui, ou encore pour critiquer ce que tu vis maintenant – par exemple : « Je suis timide car dans mon passé on s'est moqué de moi lors d'un récital » ou encore : « Je suis avec cette personne car elle sera enfin libre plus tard et nous serons heureux » –, tu te sers du temps mental pour façonner ton présent comme support et tu te sers de ses filtres. Le temps mental ne doit être qu'un point de référence ; il ne doit pas interférer dans l'ici et maintenant.

Oui, dans ces exemples mon passé devient un support pour justifier ce qui est dans le présent. Je dois m'en servir comme outil pour m'organiser, planifier, etc.

– Tout à fait. Le temps te sert seulement à te positionner dans l'ici et maintenant. Il ne doit pas servir à influencer ou justifier ce qui est. Car cela revient à lui donner bien trop de pouvoir alors qu'il n'est qu'un outil et non un but en soi. Tu découvriras que celui-ci est malléable avec tes pensées et tes états d'esprit. Ne dit-on pas que dans les bons moments le temps passe très vite et que dans les moins bons, il est très lent ?

Oui, en effet.

– Car c'est ton positionnement face à celui-ci. Le temps n'existe pas, mais il est un paramètre de ton expérience dans cette vie. Accueille petit à petit le fait que seul le moment présent existe et tu découvriras un nouvel espace en toi et autour de toi. Un espace vierge où tout est possible.