



*Messages en Partage*  
*mthé*

<b>Une petite précision</b>	<b>3</b>
<b>2001</b>	<b>4</b>
<b>26 Août 2001 (comment faire ?)</b>	<b>4</b>
<b>27 Août 2001 (but d'une incarnation)</b>	<b>5</b>
<b>28 Août 2001 (liens familiaux)</b>	<b>7</b>
<b>29 Août 2001 (à la recherche de Dieu)</b>	<b>8</b>
<b>03 Septembre 2001 (la foi)</b>	<b>9</b>
<b>06 Septembre 2001 (chacun a...)</b>	<b>10</b>
<b>11 Septembre 2001 – 12 heures (New York)</b>	<b>11</b>
<b>14 Septembre 2001 (vision globale)</b>	<b>13</b>
<b>06 Octobre 2001 (chacun à votre niveau)</b>	<b>14</b>
<b>2004</b>	<b>15</b>
<b>31 Octobre 2004 (plus loin encore)</b>	<b>15</b>
<b>1er Novembre 2004 (chaque âme...)</b>	<b>15</b>
<b>02 Novembre 2004 (qui a le droit de juger ?)</b>	<b>16</b>
<b>03 Novembre 2004 (les peurs)</b>	<b>18</b>
<b>04 Novembre 2004 (vision plus nette)</b>	<b>19</b>
<b>05 Novembre 2004 (le mental)</b>	<b>21</b>
<b>06 Novembre 2004 (l'âme)</b>	<b>22</b>
<b>2005</b>	<b>23</b>
<b>26 Juin 2005 (se détacher)</b>	<b>23</b>
<b>27 Juin 2005 (tout est Un)</b>	<b>24</b>
<b>28 Juin 2005 (notion de Dieu)</b>	<b>25</b>
<b>29 Juin 2005 (étapes vers la Sérénité)</b>	<b>26</b>
<b>1er Juillet 2005 (rester centré)</b>	<b>26</b>
<b>02 Juillet 2005 (inaction)</b>	<b>27</b>
<b>03 Juillet 2005 (demander)</b>	<b>28</b>
<b>2007</b>	<b>28</b>
<b>12 Août 2007 (ressenti)</b>	<b>28</b>
<b>13 Août 2007 (vacarme intérieur)</b>	<b>29</b>
<b>14 Août 2007 (itinéraire)</b>	<b>30</b>
<b>15 Août 2007 (vouloir changer)</b>	<b>31</b>
<b>16 Août 2007 (impact sur le monde)</b>	<b>32</b>

Dans les pages qui vont suivre vous trouverez  
quatre séries de messages qui me semblent  
apporter quelques conseils utiles.

Bonne lecture

Mthé

## Une petite précision

Je suis persuadée que chaque personne qui canalise un message le fait au travers de son prisme, donc mes Guides s'adressent à moi avec les mots que j'utilise. Tout comme ils peuvent citer le Christ parce que c'est... "ma référence".

Mais ce que je nomme "Dieu" est bien plus vaste que le Dieu des chrétiens, comment dire ?

Ma foi ne se limite pas à une croyance précise. Pour moi Dieu est une "Entité Universelle".

Je pense que Sa Réalité est bien plus large, plus vaste et plus universelle... que nos pauvres petits esprits humains, ancrés dans la matière, ne peuvent le concevoir.

Cette notion de "Source Universelle" est bien celle en laquelle je crois depuis longtemps, sans avoir forcément pu la formuler parfois.

Pour moi, toutes les croyances se rejoignent bien au-delà du religieux. Je suis persuadée tous ceux qui "croient" (quelle que soit la forme de leur lien au sacré – grandes traditions religieuses ou croyances primitives) font appel à cette même Source.

Malheureusement l'homme s'est chargé de "l'habiller" de diverses façon pour s'en sentir plus proche. Et certains se "l'approprient" tellement qu'ils lui attribuent même un caractère et des défauts... humains ! Cela a certainement eu son importance, son intérêt à une époque donnée, mais il faudrait en avoir une vision plus distanciée.

N'oublions pas non plus, la notion de "pouvoir" que cela donne à ceux qui s'en servent pour manipuler les foules crédules, aveugles ou incultes.

Pour ma part, j'ai construit ma Foi sur le Respect de l'Autre dans sa différence, cela m'évite de tomber dans le jugement ou la condamnation trop rapides.

C'est ma façon de rester centrée sur une ligne de conduite faite aussi de tolérance.

Comment interpréter la notion d'Amour Inconditionnel ... si nous prêtons à Dieu une quelconque idée de préférence, de séparation, de ségrégation ?

L'idée d'un "Dieu Universel" est, pour moi, une évidence.

**Voici un extrait du message du 29 Août 2001** qui donne une notion de la foi et de Dieu à laquelle j'adhère :

" La conscience de la foi est commune à tous les peuples de la terre entière. Elle a différentes façons de s'exprimer mais elle a les mêmes fondements, les mêmes aspirations : avoir besoin de progresser pour s'élever vers Dieu.

Chaque civilisation a créé sa façon de vivre la foi avec son lot de mensonges et de vérités. Chacun y a trouvé sa propre voie, son propre chemin vers Dieu.

**Qu'importe la croyance, seul compte le respect de l'autre, le respect de soi, le respect de Dieu.**

Avec comme ligne de conduite cette triple aspiration, chacun peut trouver Dieu.

Les rituels ne servent pas à grand-chose, sinon à rassembler ceux qui veulent suivre le même chemin. Dans tous les rituels il y a des excès, dans tous les mythes, il y a des erreurs que l'homme a commises en pêchant par vanité.

Dieu ne demande rien d'autre que de respecter Ses lois dans le respect des autres."

### **Dernières précisions sur la transcription des messages.**

Dans la transcription des messages, j'ai voulu y rester fidèle jusque dans la forme en respectant le texte dans sa présentation, c'est-à-dire en conservant les mots en majuscules. À la réception ils se sont écrits avec plus de force, plus d'insistance pour mettre l'accent sur un mot, une phrase ou une affirmation en particulier.

La force qui se dégage d'un message est aussi traduite par une tension très forte au niveau du bout de mes doigts tenant le stylo, quelquefois cela envahit l'avant bras un peu comme une crampe musculaire qui peut être douloureuse ou inconfortable pour moi sans altérer pour autant l'écriture... Je repère alors le passage en question car il a certainement quelque chose de fort à révéler à la personne à qui il est destiné.

Ce que j'appelle "message spontané" c'est un message reçu sans avoir fait appel pour poser une question personnelle ou pour aider quelqu'un.

C'est parce que ma petite lampe s'est allumée et que je demande à qui l'on souhaite s'adresser.

Vous constaterez que les messages évoluent au fil du temps dans leur style, leur teneur ou leur force, certainement en parallèle de l'évolution de ma propre conviction.

(Message du 30 Janvier 2007 : "**Conserve pour l'instant à l'esprit que tu donnes les moyens de méditer sur des comportements à changer et sur des efforts à faire.**")

**26 Août 2001 (comment faire ?)**

**Question :** *Comment faire pour commencer ce travail avec vous ?*

Il a commencé depuis longtemps, et tu le sais, tu vas devoir prendre la décision de t'y mettre plus régulièrement.

Avec nous, tu vas pouvoir dépasser tes angoisses. Accepte que la vie ne soit pas toujours facile. Tu as su surmonter pas mal d'épreuves et tu n'as pas fléchi, alors sache attendre et tu vas pouvoir te relever.

Tu as quitté ton travail dans un état de fatigue extrême et tu as besoin de ce repos. Tu penses que tu ne fais rien, mais tu médites et tu prends la mesure des choses importantes. Sache patienter encore. Tu vas essayer de ne penser à rien et de te laisser aller.

Avec nous, tu vas pouvoir continuer ce travail car tu le souhaites très fort, alors cherche à être plus en état de recevoir, en abandonnant ta main comme tu le fais.

Le premier moyen de progresser avec nous est de savoir nous laisser faire.

Le travail à faire est de recevoir. Non pas chercher, mais recevoir. Apprends à ne plus être inquiète, apprends à ne plus avoir peur ; tu as bien compris que cela est ton problème.

Sache faire confiance à ta vie, tu vas pouvoir avancer dans le sens que tu souhaites. Crois-y très fort et toujours.

Tu sens un parfum de rose.

Tu sens que nous t'entourons.

Tu sens notre présence.

Nous avons besoin de faire connaître au monde des choses importantes. Tu as rencontré Anne-Marie pour que cela prenne forme et se propage.

Tu vas mettre à profit tes vacances pour travailler à ça. Tu vas prendre le temps, tous les jours, de venir devant ton cahier, pour nous permettre d'écrire. Tu seras en état de paix et de confiance, car tu sais que nous ne te voulons aucun mal.

Tu as ressenti notre présence, par ce parfum, tu n'as pas rêvé. Le plus important est que tu fasses comme en ce moment, que tu laisses ta main nous suivre librement et non pas que la prenions avec force. Sache que nous n'utilisons jamais la force, car cela serait combattre et nous ne le voulons pas, nous voulons communier d'âme à âme.

Dans un premier temps, nous souhaitons écrire ce que nous avons à dire, ensuite nous pourrions dialoguer, car tu seras en état de le faire. Sache être en état de paix.

Cette période de vacances est importante pour la suite, car elle nous permettra de nous adapter l'un à l'autre. Je suis ton ange gardien et je veille sur toi depuis toujours. Je t'ai soutenue dans tes efforts et je t'ai encouragée chaque fois que tu as fléchi. Tu as surmonté des épreuves terribles de peur, d'angoisse, de souffrance. Tout cela avait un but, celui qui se concrétise aujourd'hui.

Tu m'appelleras Stéphane. Oui, c'est moi qui t'ai guidée jusque là et tu as déjà eu ce prénom, sans vouloir y croire.

Ce que j'ai été n'a aucune importance. Je suis près de toi pour avancer dans ce travail et chercher à aider autour de toi ceux qui ont la volonté de progresser plus loin et plus haut.

Tu as expérimenté différentes épreuves car tu les as souhaitées pour progresser. Tu as franchi des étapes importantes, en ne cessant jamais d'espérer et de lutter. Tu sais que cela est vrai, tu sais que cela était nécessaire pour que tu te réveilles à la Foi. Cette foi que tu as gardée au fond de toi, même si les apparences prouvaient le contraire.

La douleur des tes épreuves physiques et morales ne t'a pas découragée. Tu as combattu l'adversité et tu n'as pas baissé les bras, tu avais au fond de toi la certitude que cela avait un sens. Un sens que tu n'as pas toujours perçu de façon claire, mais ton âme, elle, savait car tu en avais fait le choix pour ta progression.

Tu as expérimenté l'abandon, plus moral que réel, pour te retrouver encore plus fort proche de Maman à son départ, avec tout l'amour au fond du cœur, car tu as toujours aimé et respecté sa vie, son amour pour vous tous, son courage et sa détermination : elle aussi a pu progresser très loin.

Tu as expérimenté la douleur par tes différentes opérations qui auraient pu te faire ressentir de la révolte, de la colère ou de l'incompréhension ; mais tu as su, avec patience, les endurer et les dépasser pour garder toujours cette force de vouloir aller plus loin, plus haut.

Tu as expérimenté les déchirements au sein de la famille sans vouloir renoncer à les empêcher. Tes efforts n'ont pas abouti mais, pour cela on ne peut pas dire qu'ils n'ont pas été utiles. Tu as essayé de garder le lien familial, tu n'as pas réussi à changer les êtres qui la composaient. Essaie de ne pas t'en vouloir, il aurait fallu que tous aient envie de réussir ce pari.

Tu n'as pas à te culpabiliser, la vie est ainsi faite qu'elle ne suit pas toujours le chemin que l'on souhaite, mais elle nous permet de prendre, chacun, ce qui est nécessaire pour avancer encore plus loin ; si le cœur le souhaite, encore plus haut. Pour cela, il faut que chacun sache ce qui lui est important.

Tu as expérimenté la souffrance de la maladie des autres, celle de ton Père, celle de ta Mère. Tu leur as donné ton amour et ton énergie jusqu'au dernier instant. En cela, tes prières ont été entendues, car tu souhaitais leur paix, leur sérénité. Tu pensais à eux plus qu'à toi car tu savais que l'amour est plus fort que tout et qu'il passe au-delà des mots, d'une âme à l'autre.

N'aie pas de regrets pour ce qui n'a pas été dit, tout est dans le cœur et l'âme le sait. L'âme de tes parents est remplie par cet amour que tu leur as porté et, s'ils veillent sur toi chaque jour, c'est parce qu'eux aussi ont dans le cœur cet amour immense qu'ils t'envoient et qui t'entoure.

Tu as expérimenté l'isolement, isolement accompagné d'une épreuve de taille, représentée par le cancer. Ce cancer qui te faisait si peur pour ton Père, tu l'as accepté pour toi, car il ne te faisait plus peur, grâce à ta foi en Dieu retrouvée.

Ton Père a été pour toi le chemin qui mène à Dieu. Après un petit moment de révolte, tu l'as supplié de t'aider à comprendre le sens de la vie. Je pense qu'il te l'a bien appris.

Tu as cumulé cancer, isolement, peur, angoisse, sans jamais perdre confiance, espoir et foi.

L'isolement de tes frères et sœurs et, de surcroît, pendant ta maladie aurait pu te faire perdre courage. Non seulement les autres avaient besoin de toi, mais tu étais seule et empêchée d'agir.

As-tu perdu confiance ?

As-tu perdu courage ?

As-tu perdu la foi ? Non ! Alors, pourquoi la perdrais-tu aujourd'hui ?

Sache te calmer, sache t'accorder du repos, sache que tout a un sens, toujours.

Cette période peut te sembler vide, elle ne l'est pas. Accepte de patienter, mais viens me rejoindre chaque jour, pour que nous apprenions à travailler mieux encore et toujours.

Je veille sur toi et je ne te laisse jamais seule.

Stéphane, qui est ton ange gardien depuis toujours.

Thérèse, tu as enfin osé !

Tu as enfin laissé les choses se faire, tu vois comme c'est plus facile pour nous.

Sache continuer ce travail avec Stéphane, car tu verras que, tous les deux, vous irez très loin, bien plus loin que tu ne peux imaginer.

Sache entrer dans cet état de paix qui a permis ce contact que nous espérions depuis longtemps.

Avec tout l'amour que nous te portons, nous te disons : Courage et Foi.

À bientôt.



### **27 Août 2001 (but d'une incarnation)**

Le moment est venu de commencer notre travail.

Tu vas, dans un premier temps, me permettre d'écrire pour le plus grand nombre de ceux qui souhaitent évoluer dans leur vie, en la fondant sur la foi en Dieu.

Chacun veut, dans son incarnation, être plus vrai et plus proche de Dieu. Le chemin n'est jamais facile ni direct. Il prend des détours, mais le but ultime reste Dieu. Chacun emporte avec lui, dans sa vie sur terre, une espérance forte et profonde : se parfaire pour accéder à ce bonheur ultime : se fondre dans la Lumière.

Une bonne partie de la vie se passe à se tester, à chercher son chemin. Les tentations sont grandes pour fuir ce chemin, mais l'âme veille et elle remet sans cesse devant l'être la voie qu'il a choisie.

Chacun est libre de la suivre ou pas.

Chacun est libre de la quitter ou pas.

Chacun sait qu'il ira, tôt ou tard, vers son but ultime : la communion avec la Lumière.

Les chemins empruntés sont les moyens de se défaire de nos imperfections. Chaque étape franchie permet de mesurer le chemin parcouru vers son but.

Chaque obstacle franchi est une victoire sur soi-même mais aussi sur l'adversité, qui ne manque pas de mettre face à nous des étapes importantes pour nous tester dans notre volonté de parvenir au but.

Alors, même si le chemin est tortueux, il ne faut pas perdre courage et savoir que tout n'est pas fini.

Tout reste possible car nous avons, à chaque instant, la liberté de revenir sur le bon chemin.

Quel que soit le moyen employé, il a un sens, un but ultime : retrouver Dieu, retrouver la foi en Dieu. Les exemples sont nombreux de vies mal engagées, qui pourtant ont abouti à Dieu.

Chaque être a en lui les moyens d'y parvenir, même le plus ignorant, même le plus petit, tout est donné pour arriver à Dieu.

Chaque être a en lui les capacités nécessaires à ce chemin. Certains ont l'apparence fragile et ignorante, mais ils sont forts et pleins de connaissances antérieures que leur âme a acquises antérieurement, face à d'autres difficultés, face à d'autres épreuves, face à d'autres âmes.

Les connaissances acquises le sont à jamais, seule l'âme en est consciente pour ne pas être encombrée des épreuves douloureuses qui leur ont permis de les acquérir. Les résultats seuls comptent, les leçons apprises seules comptent. On ne fait plus la même erreur lorsqu'on en mesure la conséquence. Cette expérience s'acquiert au fil des vies, cette expérience est acquise à jamais.

Chaque être sait, au plus profond de lui, où est la difficulté à vaincre. Chaque être sait ce qui lui est nécessaire pour progresser et, toute sa vie, il va se confronter à des difficultés dont la résolution permettra de dépasser son problème. Quelquefois, la vie n'a pas suffi à progresser, cela est triste, mais rien n'est jamais définitif, puisque l'être a la possibilité de choisir les épreuves de sa vie future pour dépasser le problème qu'il n'a pas résolu.

Lorsque la vie s'achève, rien n'est achevé. Tout peut alors commencer, au contraire, pour certains, car une étape nouvelle se présente. La vie dans l'au-delà n'est pas de tout repos. Nous y travaillons aussi à parfaire notre âme, nous y travaillons à progresser vers Dieu encore et toujours.

La vue de ceux qui nous entourent nous aide à progresser, car leur exemple nous permet de comprendre nos erreurs passées et d'envisager des solutions pour parvenir à les rejoindre.

Les esprits les plus avancés aident ceux qui ont encore des étapes à franchir pour aller vers Dieu.

Les esprits les plus purs aident sans relâche ceux qui n'ont pas mis à profit leur vie terrestre pour évoluer.

Les esprits les plus éthérés sont ceux qui sont le plus près de Dieu.

Tous concourent à faire progresser l'humanité, car venir en aide permet de progresser aussi.

Chacun reçoit autant qu'il donne, c'est valable sur terre comme ici.

Chacun est aidé autant qu'il aura aidé quelqu'un à progresser.

Chaque être est unique et évolue selon son libre choix.

Chaque être est seul responsable de ses choix.

Chaque être est seul responsable devant Dieu.

Chacun est libre de progresser selon son rythme et selon sa volonté.

Chacun sera arrivé là où sa conscience l'aura mené ; il ne devra qu'à lui seul sa destinée.

Selon les Écritures, il est dit « Tu aimeras ton prochain comme toi-même »

Selon les Écritures, il est dit « Tu n'aimeras qu'un seul Dieu »

Avec tout mon amour, je te dis : médites et fais méditer. À bientôt. Stéphane.

Le prochain rendez-vous sera important, à bientôt.

Stéphane

Nous sommes présents aussi.



## 28 Août 2001 (*liens familiaux*)

Une partie de notre travail sera consacré à l'étude des lois de la création.

Lorsqu'un être choisit de s'incarner, c'est pour dépasser ses manques, il espère progresser dans sa connaissance pour s'élever vers Dieu.

Il choisit la famille qu'il va rejoindre pour expérimenter à travers elle ce qu'il n'a pas résolu jusque là.

La famille est importante, car elle met en présence des êtres qui peuvent se faire évoluer l'un l'autre. Même si les apparences ne montrent pas cela, le but caché de cette famille est de progresser.

Les âmes qui composent cette famille se sont choisies pour évoluer ensemble et, malgré les difficultés, on peut trouver au sein de cette famille des âmes très proches ou très éloignées de soi, le but étant non pas de former une famille terrestre, mais d'évoluer pour venir rejoindre la famille céleste à laquelle on appartient.

Il se peut que les deux familles se ressemblent. Selon son propre niveau d'évolution, on rejoindra une famille plus ou moins évoluée, chacun au sein de cette famille terrestre suivra son but pour son évolution personnelle et il arrive qu'on ne soit pas en accord avec les méthodes employées par les êtres qui composent la famille terrestre.

Il faut penser au but fixé, il faut savoir comprendre que les êtres qui se croient soudés au sein d'une famille n'ont pas grand chose en commun. Les liens du sang sont passagers, les liens du sang sont éphémères, les liens du sang sont temporels.

Il arrive qu'une famille soit, ensemble, tournée vers le même but ; elle peut alors accomplir des progrès. Mais si les êtres d'une même famille se sentent étrangers, c'est parce qu'ils n'ont pas le même désir de progresser.

Quoique le désir ait été présent au départ de l'incarnation, il arrive très souvent que les motivations s'estompent et que la facilité l'emporte. Il se peut que le désir ne soit pas assez ancré dans l'âme en question. Tout être a le droit de vivre sa vie comme il le souhaite, il ne tient qu'à lui de faire son chemin. Qui peut le juger sur ses difficultés à vivre, sur ses difficultés à comprendre le sens de sa vie ? Qui a le droit de juger qu'il n'a pas fait ce qu'il fallait ? Personne, à part lui-même, lorsqu'il aura retrouvé toute la conscience dont il est capable.

Parvenu au terme de sa vie, il mesurera le chemin de sa vie en son âme et conscience, comme vous le dites si bien.

Qui mieux que l'être lui-même peut savoir les douleurs qu'il n'a pas su dépasser, car tout est difficile dans cette incarnation, trop de situations sont offertes pour que l'âme reste fixée sur son but, la force de l'âme seule peut guider au travers des situations et des épreuves, car c'est elle qui sait.

La famille terrestre est importante, mais elle n'est pas celle qui compte. On y rencontre des êtres qui ont des liens très forts avec soi, mais on y rencontre aussi des êtres qui ne sont pas liés avec nous.

Au sein d'une famille terrestre, on peut se sentir entouré d'étrangers.

Au sein d'une famille terrestre, on peut se trouver entouré d'êtres que l'on a déjà rencontrés et qui nous ont permis de faire une partie de chemin vers Dieu.

Mais on peut aussi être entouré d'êtres qui n'ont rien en commun avec nous, pour les aider à progresser aussi.

Les liens familiaux ne sont qu'illusion, il faut parler de liens célestes pour être dans le vrai. Les liens célestes sont les plus forts, car ils représentent la famille d'âmes à laquelle on appartient.

La famille céleste est celle que l'on rejoint après la mort. On peut y retrouver ceux qui ont partagé notre vie, mais cela n'est pas toujours le cas.

Le plus souvent, on y retrouve des êtres avec qui on partage des valeurs essentielles, car c'est avec eux qu'on a fait la plupart de notre chemin. Nous pourrons les retrouver sur une autre destinée, avec de nouveaux liens peut-être, pas forcément familiaux, cela dépendra de chacun.

Chaque vie est unique, car elle permet de trouver le chemin idéal pour progresser et, si on ne le respecte pas, on pourra y trouver les moyens de comprendre où se trouve la vérité.

Ne jamais croire que tout est définitif, car ce serait une grossière erreur.

Tout reste toujours possible.

Après plusieurs vies passées à comprendre les vérités les plus essentielles, un être peut espérer ne pas se tromper de chemin, mais les obstacles peuvent aussi permettre à l'âme de découvrir des aptitudes qu'elle n'avait pas exploitées jusque-là. Le hasard des rencontres permet de faire l'expérience de situations riches en enseignements.

Avec toute la patience du monde, nous qui veillons sur vous, essayons de vous guider vers ce qui vous permettrait de progresser plus vite, mais vous êtes maîtres de votre destinée.

Vous avez, seuls, le choix des expériences à vivre car vous assimilez à votre rythme les étapes franchies, cela nous ne pouvons pas le changer, même si nous voulons parfois vous faire gagner du temps. Cela ne dépend que de vous d'aller plus loin ou plus vite. Nous n'avons que la possibilité de vous inspirer les moyens à choisir, et cela ne se fait pas sans votre adhésion.

À vous de construire votre présent, pour enrichir votre futur.

À vous de faire les choix les meilleurs pour rester en accord avec votre être profond, avec votre âme.

Les familles terrestres peuvent être le théâtre de bien des comédies et de bien des drames, chacun y a son rôle à jouer avec le plus de sincérité possible car, au-delà de ces apparences, tout a un sens.

Avec notre aide, vous pouvez comprendre ce sens, si toutefois votre âme a le désir de progresser vraiment.

Avec notre aide, vous pouvez progresser dans le sens que vous choisirez.

Vous seuls conservez la décision finale. À notre tour de vous aider, à notre tour de vous faire progresser, à notre tour de vous tendre la main pour vous guider vers le chemin le plus sûr : celui qui mène à Dieu.

Apprends à méditer et fais méditer.

Stéphane

Nous sommes présents aussi.



### **29 Août 2001 (à la recherche de Dieu)**

Avec un immense bonheur, nous allons poursuivre ce travail.

Quand les épreuves de la vie sont difficiles, seule la foi en Dieu nous permet de surmonter les difficultés.

Cette foi n'est pas toujours ressentie ou vécue avec force par l'être concerné, cela peut être un sentiment de devoir, une aspiration à vivre en accord avec soi-même, un état d'esprit tourné vers des valeurs morales fortes.

Tout être a en lui la notion de foi en Dieu, mais elle peut ne pas affleurer la conscience, elle peut stagner au fond de lui sans jamais s'exprimer aussi, triste destin que celui-là.

La conscience de la foi est commune à tous les peuples de la terre entière. Elle a différentes façons de s'exprimer mais elle a les mêmes fondements, les mêmes aspirations : avoir besoin de progresser pour s'élever vers Dieu.

Chaque civilisation a créé sa façon de vivre la foi avec son lot de mensonges et de vérités. Chacun y a trouvé sa propre voie, son propre chemin vers Dieu.

Qu'importe la croyance, seul compte le respect de l'autre, le respect de soi, le respect de Dieu.

Avec comme ligne de conduite cette triple aspiration, chacun peut trouver Dieu.

Les rituels ne servent pas à grand chose, sinon à rassembler ceux qui veulent suivre le même chemin. Dans tous les rituels il y a des excès, dans tous les mythes, il y a des erreurs que l'homme a commises en pêchant par vanité.

Dieu ne demande rien d'autre que de respecter Ses lois dans le respect des autres.

Avoir besoin de fastes ou d'effets signe l'aspiration de l'homme, pas de Dieu.

Avoir besoin de fastes ou de sensationnel n'est pas la volonté de Dieu.

L'homme s'égare souvent en pensant être agréable à Dieu. Dieu ne réclame qu'une chose : votre évolution pour parvenir à votre libération.

Avoir envie de parvenir auprès de Dieu est la volonté de toute âme qui sait où est la vérité

Savoir progresser dans ce but est signe de réelle faculté spirituelle.

Dans chaque être se trouvent les moyens de parvenir auprès de Dieu mais, là aussi, les motivations peuvent rencontrer des embûches ou des obstacles que l'âme rechigne à surmonter.

Quelle perte de temps, mais aussi quelle volonté de fuir ce qui est indispensable: la présence de Dieu.

Avoir en soi les moyens de progresser à ce but n'est pas suffisant si l'être ne travaille pas à s'élever vers Dieu. Quand les efforts deviennent trop difficiles, l'âme peut abandonner, mais quelle erreur ! Quelle tristesse !

Le sens de la vie est la recherche de Dieu. Ceux qui en font le but de leur vie ont dans le cœur et dans l'âme bien plus de force et de paix que ceux qui n'ont pas le désir de comprendre.

Avec toute la volonté de l'âme, il est possible de déjouer tous les mauvais tours de la vie, mais que faire, si rien ne nous attire vers Dieu ?

Après bien des vies, une âme peut atteindre la proximité de Dieu, mais il faut, pour cela, avoir épuré son âme de tout ce qui n'est pas l'œuvre de Dieu.

Aspirez à être plus proche de Dieu.

Aspirez à atteindre Dieu.

Aspirez à sentir Dieu.

À bientôt.

Stéphane

Nous sommes là aussi.



### **03 Septembre 2001 (la foi)**

Avec toi, nous allons poursuivre ce travail.

Quels que soient les efforts réalisés, il se peut que nous soyons toujours sans foi. Quelle tristesse ! Quel dommage de ne pas mettre à profit sa vie pour vivre sa foi et pour s'épanouir !

Le plus triste, c'est de ne pas réaliser la force contenue dans la foi. Tout est possible quand on a la foi en Dieu. Plus rien ne paraît difficile ou inaccessible. Il peut arriver que l'être se consacre à sa foi et, toute sa vie durant, il va donner aux autres et avec amour, tout ce qu'il a en lui de force et de volonté.

Quelquefois, les étapes franchies sont immenses et l'être peut atteindre la paix de l'âme et la proximité de Dieu.

Pour celui dont la foi est plus faible, le parcours peut être moins spectaculaire mais tout aussi fort et beau, car la volonté est là de suivre le chemin le plus direct jusqu'à Dieu.

Quelquefois, l'être est partagé entre sa foi et sa volonté de vivre sa vie d'homme sur terre. Il n'y a pas à rougir, seule compte la sincérité avec laquelle on vit sa foi. La vérité de chacun peut s'exprimer dans sa vie quotidienne et il suffit de vivre dans le respect des lois de Dieu pour vivre dans la foi.

Apprenez à faire de votre vie un chemin vers Dieu. Lorsque vous hésitez et que vous vous trompez de chemin, ne désespérez pas car une fois votre erreur assimilée, vous saurez reprendre votre chemin vers Dieu.

Quand la route est difficile, il est normal de se tromper de chemin, mais l'erreur serait de ne pas chercher à comprendre où doit mener le chemin.

La véritable foi est celle qui envahit l'être au quotidien, dans ses plus simples projets, pour en faire une éternelle quête de Dieu.

Sachez comprendre que les lois de Dieu sont faciles à appliquer, car Jésus lui-même les a suivies dans son incarnation.

Sachez prendre pour exemple cette vie, vous qui êtes chrétiens. Chaque religion a son prophète et chaque prophète a reçu les lois de Dieu pour aider ceux qui suivront cette route après lui. Tous sont guidés par Dieu, tous vous guident vers Lui.

Avec tout l'amour dont vous êtes capables au quotidien, vous ferez de votre vie une vie de foi, et de tout votre être vous serez aspirés vers Dieu.

Sachez comprendre que tout être a en lui les moyens de progresser dans cette voie, tout est possible si l'être le désire de toute son âme.

Sachez faire de votre vie une étape vers Dieu. L'étape suivante vous rapprochera de lui encore plus.

Apprenez à avoir conscience de vos actes et de votre volonté et vous avancerez plus loin encore et toujours.

Lorsque la foi est absente, la vie est terrible, faite de doutes et de bien des embûches. Mais si la foi ne guide pas l'être, les difficultés sont telles que l'être peut s'y perdre. Seule la volonté de prise de conscience peut l'aider à se remettre en route dans la bonne direction.

Vous avez des exemples de vies qui vous permettent de comprendre que se tromper n'est pas définitif. L'examen de conscience peut aider à reprendre pied et à choisir un meilleur chemin pour atteindre Dieu.

Quelle que soit la route suivie, elle n'est riche que si l'être a la volonté de se parfaire toujours.

Quelle que soit la difficulté abordée, seul compte le courage que l'on a eu pour renoncer à la facilité et chercher la vérité.

Sachez comprendre que tout a un sens, même si vous n'êtes pas en mesure de le comprendre toujours clairement.

Sachez méditer cela.

Stéphane

Nous sommes présents aussi.



### **06 Septembre 2001 (*chacun a...*)**

Avec joie, nous allons poursuivre.

Tout, dans la vie, doit être mis à profit pour évoluer vers Dieu.

Après toutes les difficultés rencontrées, l'être qui souhaite progresser pourra tout espérer.

Quels que soient les obstacles rencontrés, tout peut arriver, toujours.

Sachez mettre en œuvre tous les instants de votre vie pour parfaire votre âme, cela seul compte.

Vous pouvez, chaque jour, faire des prises de conscience qui vous permettent de progresser dans la bonne direction ; sachez y consacrer un peu de temps.

Chaque être a la possibilité de comprendre comment chaque étape de sa vie l'a aidé à se grandir, il peut à tout moment rectifier ses erreurs s'il en a la volonté réelle et forte.

Avec courage et foi en son avenir, il peut atteindre les buts qu'il s'est fixés. Chercher le sens de son chemin, c'est chercher sa vérité propre.

Chercher le sens de ses choix révèle sa volonté profonde.

Chercher son équilibre profond c'est chercher Dieu car Lui seul permet d'atteindre la paix de l'âme, vous pouvez y parvenir si vous cherchez, dans votre quotidien, à parfaire votre âme, pour lui permettre de trouver Dieu.

Allez vers Lui toujours, pour atteindre cette paix.

Quand un être a la volonté réelle de progresser, les opportunités d'y parvenir lui sont offertes. À lui de savoir les saisir pour sa propre évolution.

Quelquefois, les opportunités sont là, mais l'être n'est pas en mesure de les utiliser car il n'a pas compris ce qu'il doit changer en lui pour être plus en accord avec lui-même.

À chacun de chercher à comprendre où se cache sa difficulté, où se trouve son erreur.

Quand un effort permet de comprendre, les choses évoluent et l'âme évite les erreurs passées.

Quand un être fait cette prise de conscience, les choses peuvent évoluer. Après, c'est à lui de continuer le chemin de sa vie et de faire ce qu'il faut pour s'épanouir et trouver sa paix intérieure.

Chacun a en lui les richesses qu'il lui faut pour parvenir à suivre sa propre route sans entraver celle des autres. Chacun a en lui les ressources nécessaires pour faire que sa vie soit en harmonie avec sa très profonde réalité.

Sachez trouver en vous cette sagesse qui vous guide. Elle est faite de toutes vos expériences et de toute la connaissance de vos capacités. Chacun se connaît suffisamment pour savoir ce qui lui est nécessaire pour parvenir à sa paix intérieure.

Chacun sait comment mener sa vie pour qu'elle soit en harmonie avec sa volonté profonde.

Chacun peut parfaitement parvenir à son but, car il a mis en place tout ce qui lui est nécessaire pour atteindre son but. Quelquefois les événements semblent faire obstacles ; il faut y voir une opportunité de parfaire sa volonté.

Quelquefois, les événements sont propices, mais l'être a peur de s'engager dans une voie nouvelle, car il appréhende de ne pas savoir comment faire.

Les capacités sont là, mais il faut les laisser s'exprimer. Pour savoir que l'on n'y arrive pas, il faut essayer...

Les freins que l'on se met, on peut les enlever par la Foi en Dieu, par la prière, par le seul fait que la route est à l'image de celui qui la prend : bonne ou mauvaise, difficile ou pas, qu'importe, le but est d'avancer encore et toujours.

Apprenez à comprendre que les efforts ne sont jamais vains, car ils permettent de dépasser les obstacles, de gravir des sommets, d'atteindre la paix.

Apprenez à méditer cela.

Stéphane

Après une longue période de doute, tu peux aspirer à trouver la paix si tu sais mettre en toi

La Foi en l'avenir,

La Foi en tes capacités,

La Foi en Dieu.

Permetts-nous de t'aider en nous laissant t'inspirer les bonnes directions à prendre.

Sache nous permettre de t'aider à comprendre.

Calme tes doutes,

Calme tes craintes,

Calme ton cœur.

Stéphane, qui peut t'aider à progresser.

Stéphane

### **11 Septembre 2001 – 12 heures (New York)**

*(Pendant la réception de ce message je ne comprends pas pourquoi on parle de haine ...*

*À 15 heures, heure française, annonce des attentats terroristes aux USA)*

C'est avec plaisir que nous allons poursuivre ce travail.

Tu as pris le temps de te calmer et cela est bien.

Tu as pris le temps de méditer et cela est bon.

Tu as pris le temps de t'apaiser et cela te permettra de poursuivre ce travail.

Le temps ne compte pas, seule compte la volonté de parvenir à progresser. Chaque étape est une victoire sur ses propres manques.

Ne cherche pas à aller vite, cherche à être toi-même.

Ne cherche pas à aller trop vite, tu as le temps d'assimiler et de te parfaire.

Nous allons poursuivre ce travail.

Quelquefois, un être s'engage à être le plus parfait possible sur cette terre qui vous reçoit, mais les difficultés qu'il rencontre le détournent de son but et il s'égaré. Il perd de vue son but premier et il perd son temps dans des expériences qui ne le mènent pas là où il voudrait. Mais toute expérience porte ses fruits, toute confrontation sert à progresser.

Les âmes, seules, savent comment tirer parti d'une expérience. Rien n'est jamais inutile car, si la réflexion est construite sur la base des expériences faites, les âmes peuvent en tirer les leçons qui mènent à la progression.

Avoir en soi le désir d'analyser sa progression amène à plus de compréhension et plus de désir de se parfaire encore. Toute expérience est positive, si l'on sait l'analyser.

Les expériences de la vie font qu'une erreur peut servir à ne plus se tromper si on a porté le jugement nécessaire pour comprendre les raisons de ses erreurs.

Comment ne pas se tromper si on ne cherche pas les bienfaits de ses erreurs, car elles ont des bienfaits en cela qu'elles nous ouvrent les yeux sur notre propre façon de juger les choses.

En essayant toujours de comprendre où sont nos erreurs, nous parvenons à déceler les moments où nous nous sommes leurrés, où nous nous sommes trompés.

Il est nécessaire de savoir faire le bilan de nos actes, pour comparer ceux qui nous ont aidés à grandir et ceux qui nous ont fait stagner dans les mêmes erreurs.

Sachez prendre le temps de toujours analyser vos échecs, ils sont très instructifs, car ils vous révèlent à vous-même et ils vous aident à comprendre comment échapper à ces mécanismes que vous avez mis en place et qui vous dirigent, sans votre réelle volonté.

Sachez toujours avoir conscience que votre vie peut être menée par autre chose que votre réelle volonté et vous saurez faire ce qu'il faut pour apprendre à agir en toute conscience, en toute volonté.

La peur peut entraîner à agir à l'inverse de ce que l'on souhaiterait, car elle est un réflexe inconscient de retrait. Elle peut se révéler nécessaire, pour échapper à certains dangers, elle peut être néfaste en paralysant l'être et en le conditionnant de telle façon qu'il refuse d'évoluer.

La haine est aussi une difficulté énorme à vaincre car elle entraîne l'homme à des excès qui ne permettent en rien la vie selon les lois de Dieu. La haine semble se répandre plus vite que la foi, mais cela n'est pas vrai. La conscience de la haine peut aider l'homme à retrouver son vrai chemin.

La haine envahit celui qui ne prend pas le temps de réfléchir à sa vie, de réfléchir à sa volonté, de réfléchir à ses besoins.

La haine n'apporte rien qui puisse aider l'homme. La haine ne peut rien engendrer de bon, mais la conscience individuelle peut progresser et chasser la haine pour une vie meilleure.

Les efforts à faire sont énormes, mais il arrive qu'un être haineux sache évoluer et comprendre ses erreurs.

Sachez ne pas condamner. Tout être peut évoluer, au prix de douleurs très lourdes parfois, mais tout peut arriver à celui qui a la réelle volonté de progresser. Même s'il pense le faire uniquement de façon égoïste, cela retentit sur ceux qui l'entourent.

Avec assez de volonté, tout être peut faire cette prise de conscience et parvenir à changer sa vie, changer sa façon de voir les autres et lui-même. Tout, dans la vie, peut permettre de progresser, à la seule condition que l'être en fasse le véritable choix, en ait la volonté farouche.

Sachez progresser toujours, sans vous soucier du temps que vous mettrez à y parvenir. Tout progrès sert à évoluer et toute évolution permet d'aller plus loin encore.

Sachez méditer cela.

Stéphane.

## **14 Septembre 2001 (vision globale)**

Les événements de cette semaine ont provoqué un choc ressenti par la terre entière. L'homme doit prendre conscience de ses erreurs face à ceux qui souffrent et qui demandent de l'aide.

L'homme a souvent été préoccupé par lui-même et il a oublié d'être à l'écoute de son prochain, il a oublié d'avoir une vision globale de ses actes.

Tout retentit sur tout le monde, toujours. Une vision globale du monde aide à prendre conscience de ce qui est nécessaire au bien-être de tous. L'homme doit prendre conscience que ce qui est fait en un coin du globe peut toucher toute la planète. Il doit aspirer à une meilleure attention aux problèmes de tous. Il doit prendre conscience que les souffrances ressenties dans certains états peuvent provoquer un sentiment de haine dont les excès sont insoupçonnés.

L'homme doit revoir son système de valeurs et trouver un nouvel ordre mondial.

Les valeurs les plus urgentes à retrouver sont : la tolérance, la compassion, la fraternité, la paix et l'amour en tout et partout.

L'amour semble n'être que personnel sur cette terre. Il doit devenir le moyen de partager tout ce qui est acquis par chacun.

L'amour peut sauver le monde de ses excès.

L'amour peut et doit être le moteur de ces êtres qui souhaitent trouver la solution à vos problèmes.

Les moyens employés par l'homme ne doivent pas perdre de vue la complexité du monde d'aujourd'hui.

Tout est lié, même à des milliers de kilomètres de là, l'homme ressent les mêmes difficultés que soi.

Les erreurs doivent servir à progresser.

Les erreurs doivent permettre d'avancer.

Les erreurs doivent encourager à réfléchir et à modifier ses raisonnements.

Chacun doit prendre conscience que l'état du monde est entre les mains de tous.

Les difficultés sont énormes à vaincre, mais elles peuvent amener à des prises de conscience à tous les niveaux.

Elles peuvent permettre à tous de réaliser ce qu'il doit changer dans sa façon de vivre pour parvenir à un meilleur état de la planète.

N'oubliez pas que la prière collective permet de faire progresser l'homme, s'il le fait en état de compassion et sans esprit de vengeance.

Priez pour que l'homme change ses faiblesses en force.

Priez pour que l'homme œuvre son cœur au partage.

Priez pour que l'homme ferme son cœur à la haine.

Priez pour que l'homme tourne sa vie vers Dieu et Ses lois.

Priez pour que l'homme apprenne à vivre en ayant présent en lui ce qu'il peut faire autour de lui pour aider celui qui en a besoin.

La haine est à bannir de votre terre si vous voulez voir triompher l'Amour.

La haine est à bannir de votre terre si vous voulez voir triompher Dieu.

Apprenez à méditer cela.

Stéphane.

Nous sommes présents, et tristes aussi.

Les êtres de bonne volonté peuvent s'unir pour prier et ouvrir la conscience de l'homme.

Les prières peuvent nous aider à atteindre les hommes, dans le but de les aider à ouvrir leur conscience vers des valeurs plus fortes et plus belles.

Les prières servent à trouver la paix et la sérénité nécessaire pour ne pas tomber dans l'excès.

La terre peut trouver les moyens de sortir de cette crise en faisant un examen de conscience collectif.

Les hommes peuvent trouver les solutions s'ils gardent au cœur la sérénité nécessaire au jugement.

Sachez prier et converger tous vers le plus nécessaire sur votre terre :

l'amour du prochain quel qu'il soit, où qu'il soit.

Ne perdez pas courage, nous vous aidons si vous souhaitez progresser vers ce but. Allez vers la paix.



### **06 Octobre 2001 (chacun à votre niveau)**

Nous allons poursuivre.

Cette étude des différents états d'âme nous a permis de voir comment un être peut évoluer sur Terre et dans l'au-delà.

Il est important de savoir que tout a un sens, tout a une finalité, tout a un prix.

Une fois l'âme éprouvée par les difficultés, la Foi retrouvée lui permet de trouver la force nécessaire pour progresser très loin et beaucoup plus haut.

Sur votre Terre, la Foi est en évolution. Elle peut avoir des formes diverses et des expressions diverses, mais elle reste une manifestation de l'homme à vouloir s'élever plus haut. Alors, sachez observer et comparer, au-delà des apparences, que les êtres s'éveillent à une nouvelle forme de compréhension.

Au-delà des mots, au-delà des faits, au-delà des apparences, il faut voir l'évolution sur la durée.

Il est vrai que les excès demeurent réels et inquiétants, mais, dans l'ensemble, les êtres s'éveillent à plus de bonne volonté, les valeurs du monde peuvent changer peu à peu et devenir plus belles et apporter à l'homme le sens du partage et de l'écoute.

Pour cela, il va falloir du temps encore et des erreurs bien sûr, mais cela est en marche, l'homme évolue sans cesse, l'homme est en quête sans cesse. Ceux qui ne cherchent rien sont appelés à y réfléchir et à se tester.

Si votre volonté de progrès est réelle, elle peut vous permettre d'abolir bien des erreurs de jugement, bien des erreurs de compréhension, bien des erreurs de comportement.

Sachez faire en sorte que le progrès soit votre but et vous serez étonnés des progrès autour de vous.

Dans un monde qui se cherche aussi, un équilibre peut se faire entre les forces négatives et les forces positives et entraîner l'homme dans la voie de la réflexion pour un ordre nouveau et des valeurs nouvelles et plus justes.

Les guerres ne servent qu'à ça et ne sont pas uniquement négatives, elles permettent à l'homme de regarder le problème en face et de chercher une solution pour le retour à un équilibre valable pour tous.

Votre monde avait besoin d'un retour aux valeurs réelles, aux valeurs fortes et belles, qui n'ont rien à voir avec celles proclamées au nom de Dieu par des hommes remplis de haine et de volonté de pouvoir.

Vous pourrez sortir de cette crise si le désir de Partage et de Respect de l'Autre prend la part qu'il mérite.

Sachez, chacun à votre niveau, installer ces valeurs à leur niveau réel et vous constaterez que le monde sera soudain devenu plus beau et plus apte à offrir à l'homme une vie meilleure.

Sachez, chacun à votre niveau, être à l'écoute du besoin de l'Autre et vous verrez votre monde changer et devenir meilleur.

Sachez avoir pour l'Autre le regard et l'écoute que vous souhaiteriez pour vous-même. Si chacun sait faire cela, tout est possible.

La haine et l'aveuglement sont les pires choses que vous ayez à combattre.

La peur et la violence sont les pires plaies que vous ayez à guérir.

L'argent et le pouvoir sont les pires excès dont vous devez vous débarrasser.

La compréhension et le partage sont les seules valeurs qui puissent vous mener vers un monde nouveau : celui où chaque être pourra se sentir soutenu et aidé.

Nous, à notre niveau, essayons de vous aider. Sachez faire de votre monde un monde d'équilibre et de paix.

Sachez être en état de partage et de compréhension.

Seules ces valeurs-là vous permettront d'avancer sur le chemin de Dieu.

Seul ce chemin est souhaité par Dieu.

Seul ce chemin est capable de vous mener à Dieu.

Apprenez à aspirer à cela.

Médite et fais méditer.

Stéphane.

*(dernière page de mon cahier)*

Ce cahier s'achève sur une espérance pour toi et pour votre monde. Sachez progresser vers cela, toujours.



## 2004

### 31 Octobre 2004 (*plus loin encore*)

Nous voulons te dire ceci

Tu as fait des progrès dans ton quotidien et tu arrives de mieux en mieux à ne plus te laisser piéger. Cela nous fait parfois penser que nous avons eu Raison DE TE POUSSER car tu es plus facilement joignable et cela nous permet de vous apporter nos conseils.

Pour toi ce serait de faire un peu plus attention à toi et à ta fatigue car tu vas encore trop loin. Sache y penser.

Tu peux garder encore plus d'énergie pour ce travail avec nous car nous voulons avancer encore plus loin.

Peux-tu t'engager à te mettre devant ton cahier TOUS LES JOURS pendant quelques temps car nous avons à vous apporter des éclaircissements qui pourront vous aider à PROGRESSER encore plus LOIN.

Nous aimerions que tu nous accordes un peu de temps pour cela, à condition que tu n'aies pas trop de stress ou de fatigue, alors prends le temps d'y réfléchir et de nous permettre d'aller dans ce sens.

Vous avez progressé TOUS vous pouvez aller plus LOIN ENCORE

Sachez y parvenir car vous avez à faire quelque chose à vous tous

Nous en reparlerons bientôt

Sachez nous faire CONFIANCE

Toi tu y es enfin PARVENUE

Bravo

Bientôt avec nous sans aucune crainte !

À bientôt



### 1er Novembre 2004 (*chaque âme...*)

Nous allons commencer :

Chaque âme qui s'incarne a un projet de vie, une réalisation à amener au jour, toute sa vie elle va chercher à faire aboutir ce projet, inconsciemment elle est tendue vers ce BUT.

Chaque âme sait qu'elle DOIT parvenir à ce but pour PROGRESSER et avancer dans la MEILLEURE VOIE POSSIBLE : LA RÉALISATION de la PLEINE CONSCIENCE.

Chaque âme porte en elle une CONNAISSANCE INFINIE et ACCESSIBLE par un long travail de Recherche Spirituelle.

Chaque âme ARRIVE à TROUVER SA VOIE lorsqu'elle PREND CONSCIENCE de son PARCOURS.

Chaque âme DOIT faire cette prise de conscience pour ÉVOLUER et APPRENDRE à être en ACCORD avec elle-même puis en ACCORD avec l'Infini.

Nous appellerons INFINI la SOURCE vers laquelle chacun espère trouver SA PLÉNITUDE.

La Plénitude est l'étape Ultime de la Connaissance libre de toute contrainte, libre de toute condition, libre de toute influence.

L'ÉTAT de PLÉNITUDE est une QUÊTE PERMANENTE pour l'âme incarnée.

Cette quête est guidée par un besoin de Paix et Plénitude dont la SOURCE se constitue.

Cette attraction permet la Progression

Cette attraction permet la Quête  
Cette attraction enrichit l'Âme.

Combien de Parcours vous sont donnés à voir.  
Combien de Maîtres avez-vous en exemple qui ont atteint la SOURCE après un périple compliqué mais RICHE d'ENSEIGNEMENTS.

Cette Richesse appartient à Tous.

Chaque âme peut y trouver le chemin le plus personnel, le plus profitable, le plus en accord avec elle-même de façon à EXPÉRIMENTER le BUT PROJETÉ LORS DE L'INCARNATION.

Ce BUT n'est jamais oublié par l'ÂME.

L'être incarné oublie dans un premier temps la SOURCE et la Connaissance pour Expérimenter sa LIBERTÉ de CHOIX, SON LIBRE ARBITRE.

Tout est permis à l'être qui s'incarne

Tout est possible à l'être qui s'incarne.

Le Seul BUT est d'être en accord avec son choix personnel.

Encore faut-il qu'au détour de sa vie

il se pose

il cherche

il comprenne

il OSE

il ENTREPRENNE

il COMPRENNE

il RECTIFIE

il AVANCE vers son BUT.

Chaque âme a ce cheminement et il est en marche dans chaque être incarné pour l'amener à ÉVOLUER

Chaque âme peut Changer Radicalement et vous avez des Témoignages qui vous sont donnés, d'êtres LOIN DE LA SOURCE qui en retrouvent le CHEMIN.

Sachez voir au-delà des APPARENCES

Sachez ENTENDRE au-delà DES MOTS

Sachez COMPRENDRE au-delà du VISIBLE

Sachez OUVRIR PLUS GRAND VOTRE SENSIBILITÉ face aux évènements que vous vivez.

Sachez comprendre le SENS du CHEMIN que vous avez emprunté. Voyez où il vous mène, voyez ce qu'il vous propose, voyez ce qu'il vous apporte et combien il vous CONSTRUIT.

Vous avez votre part de TRAVAIL à accomplir

Vous avez votre LIBRE ARBITRE

Vous avez le TEMPS

Mais vous devez AGIR

Quand chaque parcours s'enrichit il entraîne d'autres âmes dans son sillage et amène à poser la question pour SOI :  
Quel est Mon BUT ?

Chacun doit se poser cette question sinon il reste à la Surface, il reste dans l'incompréhension du BUT et il ERRE dans cette vie sans progression.

Domage mais c'est sa LIBERTÉ

Méditez cela



## **02 Novembre 2004 (qui a le droit de juger ?)**

Oui nous veillons sur vous et nous essayons de vous guider pour vous permettre d'avancer et de COMPRENDRE comment ne plus rester Bloqué par une situation.

Vous avez entamé ce chemin pour essayer, chacun, de dépasser un blocage ou pour apprendre à vivre autrement, plus PLEINEMENT.

Oui vous avez raison de faire des efforts dans ce sens car votre vie s'en trouve ENRICHIE et plus SATISFAISANTE avant de s'en trouver plus SEREINE car c'est bien cela qu'il est plus beau d'atteindre.

Chaque blocage par manque de compréhension RÉELLE du SENS paralyse l'âme et la fait STAGNER.

La stagnation n'est pas perte de TEMPS

OUBLIEZ LE TEMPS c'est une invention créée pour structurer votre Réalité.

Ici et pour nous elle n'est RIEN

Ici le TEMPS n'existe pas : SEUL LE BUT DE L'ÂME A UN SENS et ce BUT-là est l'ESSENCE de l'être incarné mais il l'oublie pour mieux le retrouver et l'intégrer. Ensuite il fait tous les efforts possibles pour vivre en accord avec cela.

Les Blocages sont des étapes à franchir.

Les Blocages sont des tests

Les Blocages sont des obstacles qui, lorsqu'ils sont franchis, vous permettent d'avoir une vision différente de la situation parce que vous avez eu le TEMPS d'intégrer les étapes de Compréhension.

Avancer Sans Intégrer ne sert à RIEN.

Chacun met SON temps et NUL n'a le droit de le JUGER.

Chacun a SON temps et lui seul SENT ce qu'il a à dépasser.

Nous disons SENT et non pas SAIT

Toute la Subtilité est là

l'Âme SENT l'homme pense Savoir !

l'Âme SENT l'homme croit Savoir !

Oui l'erreur et le jugement viennent souvent de là.

Qui a le droit de JUGER ?

L'ÂME UNIQUEMENT. Personne d'autre.

Lorsque vous entamez une Recherche Spirituelle c'est que ce RESENTI est plus VIF, plus FORT, plus DÉTERMINANT, plus IMPÉRATIF.

Avant cela vous êtes dans un Ronronnement Terrestre sans autre but que la Matérialité. Puis cela perd son sens pour se poser la question ESSENTIELLE :

Quel est le SENS de cette VIE ?

Cette question arrive à tout âge, dans toute vie, plus ou moins fugacement, plus ou moins impérativement.

Cela crée un choc, une prise de conscience et l'âme passe en revue son Chemin jusque là. Elle JUGE elle-même du chemin parcouru et elle en tire les leçons, elle essaye autre chose, ELLE RECTIFIE.

Le chemin semble prendre une autre direction par l'intégration des moments où l'âme s'est leurrée ou égarée. Mais si elle n'a pas INTÉGRÉ le pourquoi de ses erreurs elle est amenée à les REPRODUIRE INDÉFINIMENT.

Tout le SENS d'une QUÊTE est de se poser la question :

AI-JE COMPRIS OÙ JE ME TROMPE ?

AI-JE COMPRIS POURQUOI JE ME TROMPE ?

AI-JE COMPRIS QUE JE ME TROMPE ?

Car si on ne SENT pas que l'on se trompe on continue sur le même tracé de Route et on s'égare.

Les Obstacles surviennent pour permettre à l'Âme de REFAIRE LE POINT - REVOIR LE CAP - RECTIFIER LA ROUTE.

On est amené à le faire RÉGULIÈREMENT jusqu'à ce qu'on COMPRENNE.

Donc on RECTIFIE et on repart pour une autre Route Enrichie de cette Connaissance nouvelle de SOI.

Comment avoir Pleine Conscience en ne se connaissant pas SOI ??

Toute Quête Spirituelle DOIT commencer par cela :

SE CONNAÎTRE

SE COMPRENDRE

S'ACCEPTER

SE MODIFIER

S'ENRICHIR

SE TROUVER

et AVANCER plus LOIN.

Vous pouvez trouver dans l'étude des OBSTACLES de votre VIE le moyen de COMPRENDRE ou se trouve l'ÉCUEIL à dépasser.

Car chaque obstacle EST la mise en évidence de la difficulté de l'Âme à dépasser pour se comprendre mieux.

Pour avancer Spirituellement il faut accepter de se REGARDER en face

VRAIMENT

PROFONDEMENT

mais SANS JUGEMENT MORAL.

Oui il faut se pardonner ses erreurs car on a une connaissance qui évolue et ce que l'on juge au moment présent ne pouvait pas être compris de la même manière avant d'avoir INTÉGRÉ certaines étapes de la VIE.

Soyez INDULGENTS avec votre Chemin de VIE

Voyez les PROGRÈS que vous avez faits AUSSI BIEN que vos échecs.

LES DEUX VISIONS DOIVENT COHABITER pour PRENDRE CONSCIENCE SANS JUGER ni DÉJUGER.

À méditer...



### 03 Novembre 2004 (les peurs)

Nous allons poursuivre :

Oui toute QUÊTE DOIT commencer par un REGARD sur SOI.

Un regard JUSTE et compatissant à l'égard de cette Âme empêtrée dans le matériel.

L'Âme alourdie se perd pour vivre la vie Terrestre et EXPÉRIMENTER.

Car tout le BUT de L'INCARNATION est LÀ.

Faire l'Expérience de...

Toute expérience doit amener à une prise de conscience pour avoir un SENS et faire évoluer l'ÊTRE vers ce qu'il a choisi pour BUT.

Ne rechignez pas à Expérimenter même si vous êtes dans l'Erreur, l'Âme y trouvera le moyen de s'enrichir à la SEULE CONDITION de vouloir INTÉGRER L'EXPÉRIENCE VÉCUE.

Passer sa vie à se tromper sans prendre le TEMPS nécessaire pour VOIR POURQUOI ET OÙ on se trompe, n'amène pas l'Âme à grandir mais elle se perd.

Lorsque vous faites une expérience quelle qu'elle soit cela doit vous amener à une prise de conscience sinon cela ne sert à rien et vous vous égarerez de nouveau avec plus de souffrance encore car vous vous serez encore plus éloigné de votre BUT.

Il est important pour chaque ÊTRE de prendre conscience du BUT qu'il a choisi et bien des moyens vous sont donnés. À commencer par une envie irrésistible de faire un choix précis sans savoir pourquoi. C'est l'ÂME qui SAIT et elle vous le fait SENTIR.

Une passion, une vocation, un choix de carrière peut être la mise au jour de la volonté de l'ÂME à suivre SON BUT.

Quelques fois ce n'est pas le cas mais c'est pour mieux obliger l'ÊTRE concerné à se REPOSITIONNER, à REVOIR son CHOIX, à refaire SON BILAN en RESENTANT ce qui lui convient et ce qui le DÉRANGE.

Chaque fois que quelque chose vous dérange c'est que vous êtes à côté de votre Route et vous êtes mal à l'aise.

Le fait de s'arrêter en route pour revisiter le chemin parcouru permet de VOIR plus NETTEMENT comment l'enchaînement des situations vous a amenés à vous perdre et à perdre votre TRAJECTOIRE.

En changer est souvent difficile et douloureux car le mental rechigne, il préfère continuer dans la situation qu'il Maîtrise et cela lui permet de mettre en place ses réflexes, ses acquis.

Oser changer trouble l'ÊTRE incarné car cela lui donne à REPENSER sa vie et cela n'est jamais facile.

Mais si vous souhaitez PROGRESSER c'est le SEUL MOYEN.

Se tromper sans savoir est pardonnable mais savoir et continuer à se tromper ne permet aucune ÉVOLUTION car c'est un choix délibéré de ne pas progresser PAR PEUR – INACTION – STAGNATION ou manque de VOLONTÉ.

Sachez repenser vos obstacles pour DÉMASQUER VOS FREINS.

Où se trouve le frein principal ?

C'est souvent la PEUR.

Même si on ne se l'avoue pas elle Paralyse par désir de ne pas se mettre en danger.

Cela peut être profitable à l'être de chair pour Survivre et se protéger.

Cela est DÉTESTABLE pour l'ÂME qui VEUT EXPÉRIMENTER et ÉVOLUER.

Toute la difficulté sera d'OSER dépasser ses peurs pour comprendre POURQUOI elles se sont installées.

Avaient-elles une Raison d'être ?

Ont-elles été utiles ?

Sont-elles toujours valables ?

Servent-elles encore aujourd'hui avec la connaissance que vous avez acquise ?

Une façon de dépasser sa Peur est  
de la DÉMASQUER D'ABORD  
de la COMPRENDRE ENSUITE  
de la RÉ ESTIMER au jour présent et de CHERCHER si elle est UTILE.

Quelques fois des Peurs sont traînées une vie entière et empêchent l'être incarné de SE RÉALISER PLEINEMENT.

Toute peur a été mise en place dans les premières années de vie par manque de connaissance ou par instinct de survie.

Il faut la RETROUVER  
la DÉMASQUER  
la COMPRENDRE  
la RÉ ESTIMER  
la REJETER si elle n'a plus la fonction première utile à l'être en construction, fragile par naissance et qui a dû l'ériger pour se PROTÉGER.

La protection inutile EST ISOLEMENT.  
Isolement de l'âme perdue dans la peur et empêtrée dans l'émotion négative.

Démasquez vos Peurs – Nommez-les et Chassez-les par la Confiance en VOTRE ÂME et RIEN D'AUTRE.

Elle SAIT où elle doit vous mener, vous le savez quelques fois quand l'expérience est forte mais tout le BUT de votre vie est de faire en sorte de ressentir de mieux en mieux en sachant vous laisser GUIDER.

Apprendre à SENTIR  
Apprendre à ÊTRE  
Apprendre à VOULOIR  
Apprendre à TESTER  
Apprendre à DÉPASSER  
Apprendre à FAIRE CONFIANCE À SON ÂME TOUT SIMPLEMENT  
Développez cette capacité et vous SENTIREZ comment ne plus FAIRE D'ÉCART de Route.

La vie vous donne de MULTIPLES occasions d'en faire L'EXPÉRIENCE CONSCIENTE  
Alors EXPÉRIMENTEZ - LIBREMENT - VOLONTAIREMENT  
À méditer



#### **04 Novembre 2004 (vision plus nette)**

Continuons :

Lorsque l'on a fait ce travail sur SOI ce regard VRAI et SANS JUGEMENT MORAL simplement un regard COMPATISSANT à l'égard de cet être de chair empêtré dans le Matériel - Alors seulement on passe à la Construction Spirituelle VRAIE.

Cela veut dire que tout est intégré VRAIMENT PROFONDEMENT et alors peut s'engager le travail de LÂCHER PRISE.

On ne peut VRAIMENT LÂCHER PRISE QUE si l'on a intégré TOUT ce qui posait problème pour le regarder en face et en comprendre le SENS.

Alors on peut avoir une vision plus nette des changements à opérer, des rectifications à faire, des fonctionnements erronés, des leurres.

Chaque étape de la vie apporte son lot d'éclaircissement à mesure que l'ÊTRE a grandi, l'ÂME a grandi et elle peut davantage viser SON BUT.

L'ÂME intègre TOUT mais il faut que cela soit porté à la CONSCIENCE pour engendrer les FONCTIONNEMENTS JUSTES.

Revoyez certaines de vos erreurs et voyez si vous les avez intégrées : cela aura forcément engendré une envie de FAIRE AUTREMENT pour VIVRE AUTRE CHOSE.

C'est cela ÉVOLUER  
C'est cela PROGRESSER  
Passer à AUTRE CHOSE APRÈS AVOIR COMPRIS.

Chaque étape de la vie permet de mettre en place ce qui a été intégré et cela permet de faire de NOUVELLES EXPÉRIENCES.

Si l'intégration n'est pas COMPLÈTE alors on se trompe ENCORE et on se retrouve devant le même genre de problème à Résoudre.

Vous pouvez faire ce constat :  
MÊMES SITUATIONS VÉCUES PAR MÊME DÉFI À RELEVER.

Alors voyez VOS DÉFIS et ESSAYEZ de trouver LA BONNE ATTITUDE par la BONNE COMPRÉHENSION DE CE QUE LA SITUATION RÉVÈLE car il y a UN SENS À CELA.

Vous pouvez faire de nombreux parallèles dans les situations bloquantes vécues.

Vous pouvez VOIR le SENS PROFOND.  
Vous pouvez COMPRENDRE CE QUI EST À DÉPASSER.  
Vous pouvez trouver les MOYENS à mettre en ŒUVRE.  
Mais vous DEVEZ le VOULOIR.

Seul VOUS - VOUS SEUL -  
PEUT changer le CAP  
PEUT choisir la VOIE  
PEUT DÉCIDER du MOMENT.

Car RIEN NE SERT DE CHANGER D'ATTITUDE SI ON NE CHANGE pas la Compréhension de la Situation.

Changer le Regard porté sur l'évènement vécu par OUVERTURE D'ESPRIT amène à aller PLUS PROFOND en SOI pour VOIR VRAIMENT CE QUI POSE PROBLÈME.

Changer VRAIMENT DEMANDE  
de la volonté  
du courage  
de la PERSÉVÉRANCE  
de l'ASSIDUITÉ  
de la COMPASSION, de la TENDRESSE POUR SOI.

N'essayez pas d'ÉLUDER les problèmes  
N'essayez pas de les NIER  
N'essayez pas de les ÉVITER

ILS SE REPRÉSENTERONT À VOUS SOUS UNE FORME DIFFÉRENTE TANT QUE VOUS NE LES AUREZ PAS RÉGLÉS.

Alors allez lentement mais VRAIMENT au plus profond des choses malgré ce que cela entraîne de douleurs, plus c'est douloureux, plus cela a été nié.  
Ne continuez pas cela sera plus difficile à la prochaine occasion.

Si l'ÊTRE MASQUE, L'ÂME SOUFFRE  
Si l'ÊTRE NIE, L'ÂME SOUFFRE  
Si l'ÊTRE OCCULTE, L'ÂME SOUFFRE

Il faut du COURAGE pour SE METTRE FACE À SOI mais quelle RÉCOMPENSE APRÈS par le BIEN ÊTRE OBTENU.  
La SÉRÉNITÉ N'EST OBTENUE qu'au bout d'un LONG VOYAGE de L'ÂME dans les dédales de la VIE TERRESTRE.

Ne Faites PAS SOUFFRIR VOTRE ÂME PLUS LONGTEMPS, VOUS QUI AVEZ APPRIS À LA LAISSER S'EXPRIMER.

VOTRE CHOIX DE VIE DOIT ÊTRE CLAIREMENT RECHERCHÉ  
VOTRE CHOIX DE VIE DOIT ÊTRE CLAIREMENT VÉCU  
VOTRE CHOIX DE VIE DOIT ÊTRE EXPÉRIMENTÉ sinon  
VOUS STAGNEZ  
VOUS SOUFFREZ  
VOUS VOUS PERDEZ

Continuer la Route Sereinement, par la Certitude de POUVOIR COMPRENDRE VRAIMENT, EST LA SEULE ATTITUDE POSITIVE POUR ÉVOLUER VRAIMENT, VOUS EN AVEZ LES MOYENS -AGISSEZ

À Méditer



## 05 Novembre 2004 (le mental)

Nous voulons dire ceci :

La Souffrance de l'Âme DOIT être votre SEULE INQUIÉTUDE.

Mon Âme SOUFFRE-T-ELLE du chemin que je lui ai fait suivre ?

Mon Âme SOUFFRE-T-ELLE de mon manque d'ACTION ?

Mon Âme SOUFFRE-T-ELLE du peu de cas que je fais d'elle ?

Voilà quelques questions que vous devez vous poser pour bien comprendre que votre ÂME NE PEUT PAS VOUS OBLIGER À SUIVRE une Route, elle ne peut QUE vous la suggérer mais si vous ne lui permettez pas de vous le faire SENTIR en prenant du TEMPS, en y consacrant une ATTENTION PARTICULIÈRE, alors ELLE SOUFFRE.

Car toute vie est bâtie sur

LE LIBRE CHOIX

LE LIBRE ARBITRE

LE LIBRE VOULOIR

C'est LA RÈGLE du JEU de l'ÉVOLUTION.

Personne ne peut vous CONTRAINDRE à entamer un Chemin Spirituel si ce n'est la Souffrance de votre ÂME, la souffrance est le seul moyen que l'ÂME a à sa disposition pour vous faire SENTIR L'URGENCE DE LA MISE en PLACE d'UN CHANGEMENT.

La souffrance est la SEULE MANIFESTATION de l'ÂME pour arriver à vous faire OSER, à vous faire CHANGER, à vous faire EXPÉRIMENTER.

Lorsque la Souffrance est trop forte, l'ÊTRE semble se poser un peu et cherche vraiment comment faire pour changer ce qu'il PEUT.

Et il PEUT BEAUCOUP mais il n'y prête pas assez d'ATTENTION.

Toutes les tensions de votre ÂME se traduisent par des tensions dans votre corps qui ne sait pas adopter un autre mode de fonctionnement SI VOTRE MENTAL ne lui commande pas le changement.

Votre Esprit est SOUMIS à votre MENTAL jusqu'à ce que vous DÉCIDIEZ DE NE PLUS LAISSER les choses se faire sans VOUS.

La situation extérieure vous semble immuable et impossible à modifier et par cette erreur d'appréciation vous restez face à vos difficultés pour les SUBIR.

Mais lorsque vous changez, les choses CHANGENT

Lorsque VOUS changez, vous N'ÊTES PLUS OPPOSÉ AUX MÊMES EXPÉRIENCES.

Lorsque VOUS CHANGEZ, vous vous mettez dans un autre état d'esprit et vous engagez un changement plus SUBTIL, plus PROFOND, plus COMPLET, PLUS VRAI  
À CONDITION DE POURSUIVRE L'EFFORT.

TOUT ÊTRE a dans son parcours un EXEMPLE concret où il peut faire ce CONSTAT :

J'ai changé cela, la situation s'est débloquée

J'ai changé cela, la situation était plus supportable

J'ai changé cela, la situation était plus PROFITABLE.

Car les changements amènent les évènements à évoluer et d'autres acquisitions sont à faire MAIS PAS EN SUPERFICIE

EN PROFONDEUR

EN DURÉE

EN PLEINE CONSCIENCE

EN ÉTAT DE VOULOIR, pas par contrainte.

Chaque changement PROFOND par prise de conscience RÉELLE, par mise en place d'AUTRES moyens d'expérience, APPORTE un changement de la situation à VIVRE.

Chaque changement PROFOND amène son lot de perturbations car le MENTAL ne s'y trouve plus à l'aise.

Il rechigne, il freine, il essaye de différer, il trouve une explication RATIONNELLE mais IL VOUS LEURRE.

VOTRE TRAVAIL D'ÉVOLUTION VRAIE est de TOUT mettre en œuvre pour COMPRENDRE

comment votre MENTAL vous leurre

comment il vous fait ERRER

comment il vous RALENTIT

combien il est UN POIDS pour votre Âme.

Cherchez à VOIR plus FINEMENT à quel MOMENT il INTERFÈRE :

DÈS QUE VOTRE ÂME VOUS FAIT SENTIR.

Vous sentez - vous espérez - vous imaginez - vous allez tenter **MAIS LE MENTAL ARRIVE**

il cogite

il explique

il calcule

il compare

il a peur

et VOUS RETARDEZ les choses alors qu'elles étaient sur le point de se faire.

Votre ÂME NE PEUT LUTTER CONTRE VOTRE MENTAL QUE SI VOUS LUI DONNEZ LA PRIORITÉ.

Sachez comprendre par le moyen le plus simple que vous avez à votre disposition : LE REGARD VRAI SUR VOTRE PARCOURS JUSQUE-LÀ.

Vous avez des Exemples de moments où vous avez

FAIT place au MENTAL

FAIT place à votre ÂME

VOYEZ LES RÉSULTATS PRODUITS

FAITES LE BILAN

FAITES LA COMPARAISON

FAITES LE CHOIX

et AGISSEZ sinon ne vous plaignez pas de REVIVRE LA MÊME CHOSE c'est le seul moyen de vous FAIRE **CHANGER**

À Méditer



### **06 Novembre 2004 (l'âme)**

Nous allons poursuivre et terminer pour l'instant :

Ces messages reçus ces derniers jours c'est pour vous convaincre de VOUS REGARDER VRAIMENT en FACE.

Cela n'est pas INUTILE cela a un SENS :

Celui de vous permettre de VOIR OÙ SONT VOS BLOCAGES

Comment pouvez-vous RECTIFIER VOS ERREURS SI VOUS

ne VOULEZ pas les VOIR

ne VOULEZ pas les COMPRENDRE

ne VOULEZ pas les CHASSER

ne VOULEZ pas CHANGER.

Changer vos COMPORTEMENTS c'est le SEUL MOYEN DE CHANGER de VIE.

Changer vos COMPORTEMENTS c'est le SEUL MOYEN DE CHANGER LES SITUATIONS QUE VOUS VIVEZ.

Changer vos COMPORTEMENTS par le REGARD VRAI SUR VOUS - VOUS PROCURERA LA PAIX car VOUS AUREZ ENFIN COMPRIS POURQUOI VOUS VIVEZ CES SITUATIONS...

Pour les INTÉGRER et les DÉPASSER.

Alors s'offre à vous AUTRE CHOSE de plus RICHE et plus SALUTAIRE : LA PRISE DE CONSCIENCE et LE DÉSIR DE CHANGER car VOUS NE VOUDREZ PLUS ÊTRE CONFRONTÉ À LA MÊME SOUFFRANCE.

Cette Souffrance qui est l'APPEL DE L'ÂME

Cette Souffrance qui est l'URGENCE DE L'ÂME

Cette Souffrance qui est le SIGNAL DE LA NÉCESSITÉ DE L'ÂME À RETROUVER SON CHEMIN LIBÉRÉ DES CONTRAINTES BLOQUANTES DU MENTAL.

Débarrassez votre ÂME de ses BLOCAGES MENTAUX QUI SONT VOS BOULETS

Vous n'êtes pas FORÇATS

Vous êtes LIBRES DE CHOISIR VOTRE ROUTE :

CHOISISSEZ-LA BELLE et LIBRE

Choisissez-la en pleine LUMIÈRE et chassez vos zones d'OMBRE pour VOUS LIBÉRER de vos Blocages.

Pour LIBÉRER VOTRE ÂME prisonnière de la Matérialité, de la lourdeur qu'elle est CONTRAINTÉ à VIVRE pour vous PERMETTRE D'EXPÉRIMENTER.

Mais DONNEZ-LUI cette LIBERTÉ et cette LÉGÈRETÉ qui la CONSTITUE SEULEMENT en INTÉGRANT LE BUT QUE VOTRE INCARNATION A CHOISI

Vous pouvez choisir de vivre autrement

plus librement  
plus calmement  
plus sereinement  
mais vous devez FAIRE LE NÉCESSAIRE pour D'ABORD COMPRENDRE POURQUOI CELA N'A PAS ÉTÉ LE CAS JUSQUE-LÀ : AGISSEZ - COMPRENEZ - ÉVOLUEZ - EXPÉRIMENTEZ et vous serez SERINS...SEREIN  
Oui, libre comme l'OISEAU de vos boulets encombrants  
VOUS CHANTEREZ LA VIE  
VOUS DONNEREZ L'OCCASION À VOTRE ÂME D'ENFIN S'EXPRIMER VRAIMENT ET ELLE VOUS GUIDERA VERS DES SITUATIONS  
PLUS RICHES  
PLUS BELLES  
PLUS CALMES  
PLUS APAISANTES  
ET PLUS ENRICHISSANTES SPIRITUELLEMENT.

Ce travail c'est VOUS et VOUS SEUL qui POUVEZ LE FAIRE nous ne POUVONS QUE VOUS GUIDER, VOUS ENCOURAGER, VOUS CONVAINCRE nous ne le POUVONS PAS.  
C'est le travail que VOUS FEREZ VOUS-MÊME QUI VOUS PERMETTRA DE

TROUVER LE SENS  
TROUVER LA VOIE  
TROUVER LA PAIX  
TROUVER LA CONFIANCE

TROUVER VOTRE BUT.  
N'oubliez pas que nous SOMMES TOUJOURS LÀ, PRÊTS À VOUS FAIRE SIGNE pour VOUS ENCOURAGER mais VOUS SEUL pouvez faire LE CHEMIN QUE VOUS AVEZ CHOISI...

Alors appelez nous - parlez-nous - et SURTOUT SENTEZ NOS EFFORTS POUR VOUS GUIDER.  
BON TRAVAIL



**2005**

### **26 Juin 2005 (se détacher)**

Nous voulons parler à Tous  
Vous avez eu l'occasion de tester la précision et l'adaptation des MOTS à vos MAUX et vous avez pu constater que cela était en résonance avec votre ÉTAT d'ESPRIT, votre VÉCU, vos préoccupations...  
Oui, nous SAVONS ce qui vous pose problème, ce que vous pouvez faire, comment vous pouvez agir et cela grâce à la communion de nos DEUX MONDES qui n'en sont QU'UN.  
Oui, tout EST LIÉ.  
Aussi lorsque vous gardez cela à l'esprit vous SAVEZ QUE NOUS SOMMES PRÉSENTS ET AGISSANTS À VOS CÔTÉS pour vous guider et vous aider à ALLER où bon vous SEMBLE mais en RESTANT CONSCIENTS DE VOS CHOIX - DE VOS ACTES – DES CONSÉQUENCES SUR VOTRE VIE ET VOTRE ÉTAT D'ÂME.

LA SEULE PRÉOCCUPATION DE VOTRE VIE DOIT ÊTRE CE QUE VOUS FAITES SUBIR À VOTRE ÂME **PAR VOS CHOIX** ET POUR CELA ILS NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE CONDITIONNÉS PAR VOTRE INCONSCIENT MAIS PAR VOTRE LIBRE ARBITRE ÉCLAIRÉ PAR VOTRE CONSCIENCE À TOUT INSTANT.

Le meilleur moyen de mettre en œuvre ce mode de vie est de SE DÉTACHER  
DU MATÉRIEL,  
DU QUOTIDIEN,  
DE L'ÉMOTION,  
DE LA CONDITION  
ET DE FAIRE UNE CONFIANCE **TOTALE** À VOTRE **RESSENTI**.

Cela demande  
DES EFFORTS,  
DES LUTTES,  
UN APPRENTISSAGE,  
UNE CONSTANCE,  
UNE VOLONTÉ FAROUCHE  
mais lorsque VOUS AVEZ ACQUIS CE FONCTIONNEMENT DÉTACHÉ ET CONSCIENT VOUS ÊTES LIBÉRÉ,  
JUSTE,

OUVERT,  
HARMONIEUX,  
RICHE.

Tout acte est en résonance avec votre vécu aussi vous ne pouvez changer que lorsque vous INTÉGREZ VOTRE VÉCU pour COMPRENDRE LES RAISONS qui vous ont amenées à VIVRE CE QUE VOUS AVEZ VÉCU ET VOIR LES CONSÉQUENCES ENGENDRÉES.

Lorsque vous SAVEZ, vous ne VOULEZ PLUS RECOMMENCER.

Vous avez EXPÉRIMENTÉ CELA chacun à votre manière, chacun à votre rythme, chacun avec votre volonté alors :

Constatez,

Comprenez,

Décryptez et **AGISSEZ**

pour ne plus REPRODUIRE CES SITUATIONS.

Tant que vous FUIREZ vous SUBIREZ.

Lorsque VOUS AFFRONTEREZ VOTRE VÉRITÉ VOUS VOUS LIBÈREREZ.

VOUS VIVREZ LIBRES et CONSCIENTS DU TOUT dont nous vous parlons.

À méditer.



### **27 Juin 2005 (tout est Un)**

Nous allons poursuivre :

Oui, toute avancée spirituelle passe par une compréhension de votre Relation à Nous.

Nous ne sommes qu'une seule et même ENTITÉ – UN TOUT – une UNITÉ à multiples facettes mais portée vers un même But = L'ÉVOLUTION.

Tout organisme vivant est composé de multiples cellules autonomes mais dont l'activité de chacune mène à la Réalité du TOUT.

Imaginez-vous comme une cellule dans un organisme et voyez l'être vivant qu'elle compose.

Chaque cellule a sa fonction mais aussi sa spécificité.

À chacune d'elle correspond une activité, un but, une Raison d'ÊTRE pour permettre la vie de l'organisme à laquelle elle appartient.

Chaque cellule est autonome et a sa durée de vie, mais sa fonction est de permettre à l'organisme d'évoluer et de fonctionner au mieux.

Tout être de chair est composé de milliards de milliards de cellules pour être UN.

Lorsque vous envisagez votre propre ÊTRE comme étant relié à TOUT vous avez une vision de l'ENTITÉ qu'elle compose.

Vous ne devez pas SÉPARER

L'Humanité est ENTITÉ et elle va vers l'ÉVOLUTION au fil des siècles pour TENDRE VERS LA PERFECTION.

Comparez l'Humanité et son évolution au fil des siècles à l'ÊTRE que vous êtes dans sa trajectoire personnelle.

Comprenez que la lenteur fait partie de l'évolution mais que cela n'entrave pas la marche en avant.

Différentes civilisations sont encore à l'âge de pierre ou au moyen âge mais chacune a ses valeurs spirituelles et TEND vers SA CONCEPTION de la perfection.

Aussi, il ne faut pas JUGER – DÉNIGRER – REJETER ou COMBATTRE, mais S'ENRICHIR DE TOUT.

COMPRENDRE SANS JUGER

CHERCHER AU-DELÀ DES APPARENCES.

Chacun suit sa propre Route

Chacun s'est incarné LÀ OU IL PEUT APPRENDRE ET GRANDIR.

Chacun a son PARCOURS

Chacun a SON BUT personnel.

La société dans laquelle il s'est incarné doit lui permettre d'INTÉGRER son histoire, son vécu, son Chemin pour aller vers une meilleure COMPRÉHENSION DU TOUT.

Oui cela semble à des milliers d'années lumières dans certaines sociétés mais cela a un SENS :

Permettre à TOUS de PROGRESSER selon son Rythme.

Sachez comprendre SANS JUGER

Sachez ÉLARGIR votre VISION  
Sachez INTÉGRER CETTE NOTION DE GLOBALITÉ et vous aurez fait un pas vers la NOTION de TOUT.

Chacun évoluant pour son propre compte mène à l'évolution de TOUS.  
Chacun évoluant dans sa propre vie mène à l'évolution de la société qu'il intègre.  
Chacun évoluant pour son propre compte ÉTEND L'ÉVOLUTION DE L'HUMANITÉ.

Changez l'échelle de votre VISION = quel que soit le regard porté sur l'infiniment grand ou l'infiniment petit = **TOUT EST UN.**

À méditer.



### **28 Juin 2005 (notion de Dieu)**

Nous voulons aussi dire ceci :

L'Humanité est en marche vers un nouveau millénaire qui apportera ses avancées spectaculaires vers la Spiritualité au QUOTIDIEN.

Cela vous semble improbable aujourd'hui mais vous êtes EN MARCHÉ VERS CELA.  
Pour l'instant l'horreur et la guerre semblent faire partie du quotidien mais l'HOMME ESPÈRE AUTRE CHOSE et TEND VERS CELA AU PLUS PROFOND DE LUI – INCONSCIEMMENT POUR CERTAINS.

Cette Aspiration TIRE l'Homme vers DIEU  
Cette Aspiration ÉLÈVE l'Homme vers DIEU  
Cette Aspiration Amène l'HOMME à  
CHERCHER DIEU.

Alors il se penche sur le POURQUOI de sa vie et essaye d'y TROUVER DU SENS.

En faisant cela il DÉCOUVRE SA FOI EN UNE CRÉATION TOURNÉE VERS DIEU ou tout ce qu'il peut mettre sur ce MOT pour concrétiser SON ASPIRATION SPIRITUELLE.

Oui, tout ÊTRE à un moment de sa vie est obligatoirement Face à cette IDÉE DE DIEU quelle que soit la forme qu'il lui donne.

Même un cours instant au moment de quitter son habit de chair il est OBLIGÉ D'Y PENSER.

La pensée étant CRÉATION il lui SUFFIT D'Y PENSER à CET INSTANT-LÀ SEULEMENT ET TOUT **RESTE POSSIBLE.**

Vous avez créé des Mythes et des Croyances sur ce PASSAGE VERS L'AU-DELÀ.

Vous avez essayé de mettre des mots et des images sur cela mais vous ne savez RIEN.

Tout ce qui compte c'est qu'à l'instant de PASSAGE l'être a une VISION QUI LUI PERMET DE **TOUT COMPRENDRE.**

Oui, tout **PREND SON SENS.**

Il suffit d'une fraction de vos SECONDES pour **TOUT INTÉGRER = TOUT RÉINTÉGRER...**

**SE RÉINTÉGRER au TOUT...**

**REFAIRE PARTIE DU TOUT.**

Vous pouvez appeler ce tout "DIEU" ou autrement il n'en reste pas moins qu'IL EST LA SOMME DE TOUS VOS ÊTRES **RÉUNIFIÉS.**

Chacun étant une Parcelle de Lumière

Chacun étant une Parcelle de DIEU

Chacun étant une Parcelle D'ÉNERGIE **DIVINE** au SENS " **AU-DELÀ DE L'HOMME** " car l'homme se **FOND DANS LE TOUT.**

Cela ne veut pas dire qu'il s'y PERD mais au contraire qu'IL RETROUVE :

SON ORIGINE

SA CONNAISSANCE TOTALE

**SA VÉRITABLE NATURE**

**SA VÉRITABLE EXISTENCE**

**SA VÉRITABLE ESSENCE.**

À méditer !!!



## **29 Juin 2005 (étapes vers la Sérénité)**

### **Nous voulons poursuivre :**

Lorsque vous aurez intégré à votre vie que nous ne sommes QU'UN vous saurez que notre aide est PERMANENTE.

Vous saurez que notre action vise à vous amener OÙ VOTRE ÂME A CHOISI D'ALLER.

Vous saurez SENTIR NOTRE ACTION.

Vous SAUREZ COMMENT ÊTRE EN HARMONIE AVEC NOUS.

Cette perception doit devenir NATURELLE

Cette conscience doit ÊTRE PERMANENTE

Ce SENTIMENT DOIT ÊTRE CONSTANT.

Ainsi vous saurez faire CONFIANCE EN VOTRE CONNAISSANCE INTIME CAR VOUS SAUREZ EN PERMANENCE QUE NOUS VEILLONS SUR VOS EFFORTS.

Votre mental, vos émotions, vos peurs vous TRAHISSENT et il faut apprendre à en minimiser les effets.

Cela trouble votre VISION

Cela trouble votre RESENTI

Cela trouble VOTRE ÂME.

IL FAUT LA LAISSER VOUS GUIDER c'est SON RÔLE.

Rien ne DOIT VENIR L'ENTRAVER si vous VOULEZ ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF DE VIE.

Votre vie est axée sur un projet inconscient et vous ne pouvez PLEINEMENT AGIR QUE LORSQUE VOUS EN PRENEZ CONSCIENCE.

Aussi la première étape importante est la conscience de cette trajectoire de vie

puis vient la conscience des obstacles,

puis vient la conscience du besoin d'action,

puis viennent les ressentis,

puis viennent les signes,

puis viennent les CONVICTIONS,

puis VIENT LA CONFIANCE,

puis LA RÉALISATION EST POSSIBLE.

Mais elle DEMANDE DE LA DÉTERMINATION – DU DÉTACHEMENT – DE LA VOLONTÉ – DE L'ACTION.

Lorsque le But se fait plus Clair l'action est tendue vers ce but et

les AIDES ARRIVENT PLUS FORT,

les SIGNES SE FONT PLUS NETS,

les AVANCÉES PLUS RAPIDES.

Enfin le SENTIMENT D'ÊTRE EN HARMONIE S'INSTALLE et vous PORTE à aller TOUJOURS PLUS LOIN pour ÊTRE EN HARMONIE DANS VOTRE QUOTIDIEN – DANS CHAQUE SITUATION - DANS CHAQUE ACTE.

Même le plus banal devient la preuve de cette Harmonie PROFONDE et le SENTIMENT DE PAIX INTÉRIEURE PREND PLACE et la vie s'écoule dans LA SÉRÉNITÉ.

C'est un long processus

C'est un chemin balisé d'épreuves pour apprendre à les dépasser dans la PAIX et la prise de CONSCIENCE.

C'est un long chemin vers l'Harmonie permanente INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE.

Cherchez les exemples de VIES QUI VOUS DONNENT LA PREUVE DE CETTE PROGRESSION – Vous en avez autour de vous dans les Maîtres mais aussi dans les êtres les plus SIMPLES qui ont fait cette route uniquement GUIDÉS PAR LEUR RESENTI PROFOND ET JUSTE.

À méditer



## **1er Juillet 2005 (rester centré)**

Nous allons poursuivre :

Votre principale difficulté est de rester CENTRÉ sur votre projet INTÉRIEUR GUIDÉ PAR VOTRE ÂME.

Lorsque vous en êtes écarté vous SENTEZ LA PERTURBATION

Vous sentez le Malaise

Vous sentez le TROUBLE.

Cela vous porte à rechercher l'harmonie nécessaire au JUSTE FONCTIONNEMENT en accord avec votre RESENTI.

Cela vous permet de ne pas vous égarer trop longtemps mais les émotions vous entraînent vers des dysfonctionnements car elles vous troublent au plus PROFOND DE VOUS.

Cela a un SENS

Cela a un BUT =

VOUS FAIRE CHERCHER LES RAISONS DE VOS ÉMOTIONS POUR Y METTRE UN TERME.

Car tant que vous êtes empêtrés dans vos émotions vous êtes dans le trouble et vous êtes dans L'ERREUR.

L'émotion doit servir de SIGNAL d'ALARME pour Prendre Conscience que quelque chose n'est pas CLAIR - quelque chose est à découvrir - quelque chose est à COMPRENDRE pour RETROUVER LA PAIX - le bien être - la Sérénité.

Ce n'est que dans la SÉRÉNITÉ que vous êtes en Harmonie avec vous-même.

Ce n'est que dans l'harmonie que vous êtes dans le Ressenti VRAI.

Ce n'est que grâce au RESENTI que vous ÊTES JUSTE et VRAI.

C'est dans cette Harmonie avec vous-même que vous pouvez aller en PAIX vers votre But.

Mais vous êtes en perpétuelle perte d'harmonie et de Sérénité si vous ne restez pas CENTRÉ sur votre VOLONTÉ de PROGRÈS DANS LE QUOTIDIEN.

Car toute situation rencontrée et vécue avec force et émotions est faite pour vous guider vers la compréhension de votre état de manque d'harmonie.

Ce cercle vous permet d'aller au CENTRE de vous-même pour vous comprendre et comprendre l'autre pour l'accepter et comprendre aussi que chacun se débat avec ses difficultés propres et que RIEN n'est simple ni facile.

Aussi la Tolérance s'impose

la compassion s'installe

l'ouverture d'esprit se fait.

ÊTRE CENTRÉ sur soi n'implique pas être égoïste mais au contraire

ÊTRE OUVERT AU SENS PROFOND DES SITUATIONS VÉCUES.

C'est en comprenant que chaque itinéraire personnel a un SENS que vous SAUREZ trouver et détecter les moindres indices qui ÉCLAIRENT VOTRE PARCOURS PERSONNEL pour comprendre comment les difficultés rencontrées dans le plus jeune âge avait UN SENS = Celui de vous amener à changer en profondeur pour vous amener à ÊTRE VOUS-MÊME mais dans

LA SÉRÉNITÉ

LA CLARTÉ

LA COMPRÉHENSION

LA PAIX INTÉRIEURE

L'OUVERTURE et la TOLÉRANCE face aux AUTRES.

Ne pas CHERCHER À ÉLUCIDER SES PROPRES ÉNIGMES - SES PROPRES DIFFICULTÉS - SES PROPRES BLESSURES - SES PROPRES DOULEURS n'amène pas à GRANDIR.

GRANDIR C'EST CHERCHER ET COMPRENDRE

POUR CHANGER et ATTEINDRE LA SÉRÉNITÉ !

À méditer.



## 02 Juillet 2005 (*inaction*)

Nous allons poursuivre :

Vous serez toujours guidée lorsque vous SEREZ DANS L'ACTION.

Oui, l'inaction est un cercle vicieux qui amène à REVIVRE LES ÉMOTIONS et LES SITUATIONS PERTURBANTES.

L'inaction peut être grave lorsqu'elle ENFERME L'ÂME dans une VIE HORS DU SENS DE LA VIE.

Lorsque vous FREINEZ par PEURS vous Ralentissez les Progrès mais vous SENTEZ la nécessité d'en SORTIR pour AVANCER.

Lorsque vous êtes dans L'INACTION vous vous ENFERMEZ DANS VOS PROPRES PRISONS AU LIEU D'EN CHERCHER LE SENS QUI VOUS AMÈNERAIT À GRANDIR SÈREINEMENT MAIS SURTOUT VOLONTAIREMENT. NUL NE FERA LE CHEMIN CHOISI à VOTRE PLACE.

VOUS AVEZ FAIT CE CHOIX **VOUS-MÊME**

non pas pour vous rendre la vie impossible et torturante mais pour AVANCER VERS

UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION

UNE PLUS GRANDE CONSCIENCE DU SENS DE VOTRE PRÉSENCE SUR CETTE TERRE.

Vous pouvez passer votre vie à DORMIR ou à ATTENDRE mais vous perdrez votre TEMPS.

Vous pouvez choisir de TRANSFORMER vos ÉPREUVES EN FORCE DE VIE et non seulement vous vous ENRICHIREZ mais vous AVANCEREZ vers VOTRE BUT ULTIME = **la CONSCIENCE SEREINE DU SENS.**

Quel Sens pouvez-vous donner à votre présence sur Terre si vous ne concevez pas cette idée de Progrès vers une ouverture d'esprit et une ouverture sur les autres en PAIX - en Sérénité ???

Quel Sens pouvez-vous donner aux épreuves que vous traversez si tout n'est que POUSSIÈRE et CENDRES au bout du Chemin ???

Quel Sens pouvez-vous donner aux difficultés qui sont sur votre Route si vous SÉPAREZ votre monde du nôtre au lieu de VOIR LE LIEN QUI EXISTE et que d'AUTRES VOUS DÉMONTRENT.

Certaines Âmes ont CHOISI D'ÊTRE LE LIEN entre VOUS et NOUS mais avant d'être ce lien il leur a fallu :

ACCEPTER - LUTTER - COMPRENDRE et OSER LEUR PROPRE CHOIX.

Ceux qui nous permettent de vous atteindre TOUS, ont un parcours difficile et doivent non seulement convaincre les autres mais se convaincre eux-mêmes, avant d'OSER DIFFUSER PLUS LIBREMENT.

VOS ROUTES CROISENT TOUJOURS LA LEUR, SACHEZ VOIR LES BALISES QUI ÉCLAIRENT VOS ROUTES = ces LUMIÈRES que nous allumons sur vos routes parfois SI MAL ÉCLAIRÉES à cause de VOS PEURS - VOS ÉMOTIONS - VOS DOUTES.

**LA CONFIANCE EST UN ACTE DE COURAGE** - Soyez Courageux !!

À méditer



### 03 Juillet 2005 (*demander*)

Nous terminerons par :

L'affirmation Renouvelée de notre désir d'aide.

L'affirmation de notre PRÉSENCE CONSTANTE à vos côtés à chaque difficulté, à chaque instant, à chaque appel.

L'affirmation de notre DÉSIER DE VOUS SOUTENIR DANS VOS DÉSIERS PERSONNELS JUSTES ET PROFITABLES À VOTRE PROGRÈS VERS LA SÉRÉNITÉ.

L'affirmation de notre VOLONTÉ DE VOUS ÉCLAIRER SI TEL EST VOTRE SOUHAIT mais n'OUBLIEZ JAMAIS CELA :

**VOTRE LIBRE ARBITRE EST TOTAL MÊME S'IL VOUS LEURRE = VOUS ÊTES LIBRES DE VOS CHOIX.**

Alors CHERCHEZ À LE FAIRE DE FAÇON ÉCLAIRÉE ou **DEMANDEZ NOTRE AIDE.**

Nous Attendons vos **APPELS** et nous **RÉPONDONS TOUJOURS.**

Mais il vous faut apprendre à ENTENDRE ET VOIR CES RÉPONSES ET CES SIGNES QUE NOUS VOUS FAISONS.

Empêtrés dans le quotidien vous êtes hors d'atteinte

Empêtrés dans l'émotion aussi,

alors LIBÉREZ-VOUS D'ELLES DANS TOUS VOS CHOIX ET VOUS SEREZ

**SEREINS et LIBRES.**

Chaque épreuve, chaque difficulté, chaque frein vous signale la perte de CONSCIENCE VOUS AYANT amené LOIN DE VOTRE BUT.

Alors prenez ces épreuves comme des **SIGNAUX POUR CHANGER** mais **CHANGEZ VITE** et vos épreuves seront plus **COURTES**, moins douloureuses et plus **PROFITABLES.**

Bon travail - Bonne méditation.

Avec tout Notre Amour.

Vos Guides Personnels en **Action !!!**

## 2007

### 12 Août 2007 (*ressenti*)

Ma petite lampe s'allume ... puis s'éteint. (Peinture sur soie – Ondine de Mucha – Femme sortant de l'eau, bras tendu vers la lumière... voir page de couverture)

Tu as enfin atteint la Paix et tu as compris combien tu apportes le changement autour de toi à ceux qui prennent le temps de voir plus loin que l'apparence.

Oui, tu vas reprendre ta plume et nous permettre de vous donner quelques éclairages supplémentaires, alors rendez-vous quelques matins pour écrire et méditer.

Tu as enfin compris que tu pouvais t'accorder le temps de VIVRE CE QUE TU AS ENVIE DE VIVRE. Peindre fait partie de ta vie et de ta capacité à créer la Paix Intérieure. Alors PEINS SANS COMPLEXE. Oui tu as fait le choix d'un symbole important et tu en as compris le sens. Alors lorsque tu regarderas ton dessin tu verras à quel point tu TENDS VERS LA LUMIÈRE. Cette Lumière descend sur vous chaque fois que vous faites l'effort d'intégrer ce qui est à modifier et que vous faites quelque chose pour changer vos comportements.

Alors, chaque fois que quelque chose semble vous FREINER c'est pour vous demander de faire UNE PAUSE pour une PRISE DE CONSCIENCE et pour une PRISE DE DÉCISION NOUVELLE et MIEUX ADAPTÉE à ce que VOUS VOULEZ VRAIMENT.

Chacun rencontre ces FREINS, ces moments de blocage, ces moments de marasme mais, s'il en profite pour faire le POINT et VOIR CE QU'IL PEUT CHANGER EN LUI, alors ce qui l'entoure CHANGE et S'APAISE.

Ne cherchez pas à aller trop vite mais SACHEZ CHANGER VRAIMENT ET DURABLEMENT pour ne pas retomber dans les mêmes erreurs et les mêmes conséquences.

Chacun est à l'ŒUVRE pour CONSTRUIRE SA ROUTE SELON SON RESENTI DONC VEILLEZ À CE QUE VOUS RESSENTEZ pour modifier ou parfaire ce qui fait votre quotidien.  
Votre vie est à votre IMAGE  
Votre vie est telle que vous la CRÉEZ  
Votre volonté et votre capacité à chercher le SENS est la seule SOLUTION pour mettre en place d'AUTRES ÉVÈNEMENTS.

Soyez ATTENTIFS À CE QUE VOUS RESSENTEZ pour savoir SI OUI ou NON vous prenez la Bonne DÉCISION.

Cette DÉCISION VOUS APPARTIENT

Personne ne la prend à votre place

Alors CHOISISSEZ AU MIEUX ce que vous voulez pour VOUS-MÊMES et cela retentira forcément en BIEN sur ceux qui vous entourent car ils seront forcés de chercher à comprendre et, pourquoi pas, en faire AUTANT.

Vous pouvez alléger vos vies de pas mal de CRAINTES, de PEURS, de STRESS, de CONTRAINTES.

Alors mettez-vous en marche pour le MEILLEUR CHOIX POSSIBLE.

À méditer et rendez-vous demain !!!



### **13 Août 2007 (*vacarme intérieur*)**

Nous voulons vous dire ceci :

Lorsque vous ressentez ces états de tension intérieure et que vous sentez les moments de blocage, de stress, de contrariété, de colère, de rage etc. cela vous dérange et cela n'est pas confortable pour vous.

Cela a bien un SENS =

celui de vous faire prendre conscience de votre état INTÉRIEUR qui n'est pas installé dans la PAIX.

Cette Paix est indispensable pour avoir une VISION CLAIRE de la situation que vous vivez.

Si vous êtes en état de "réaction épidermique", vous installez des "réponses-reflexe" et vous fonctionnez en Automates dépourvus de réflexion.

Si vous apprenez à ÊTRE en ÉVEIL vous mettez en place une autre réponse à la situation : l'ATTENTION et l'ÉCOUTE INTÉRIÈRE.

Cette écoute vous permet de mieux sentir si vous êtes à l'aise dans la situation ou si quelque chose vous la rend inconfortable ou insupportable.

Chacun fonctionne en relation intime avec son état d'Âme. C'est elle qui vous donne les meilleurs conseils pour atteindre la Paix. Mais le brouhaha du mental brouille souvent cette information.

Comment être attentif dans le bruit ?

Dans un premier temps il faut prendre conscience de ce "bruit" car il arrive qu'on n'y fasse pas attention...

Ensuite, lorsqu'on a appris à le "sentir venir" on se croit obligé de lutter contre. Ce n'est pas le meilleur moyen : le plus sage est de chercher POURQUOI il s'est mis en route.

Quelle est la véritable source du vacarme mental ?

Qu'est-ce qui a chatouillé à ce point l'Ego pour que le mécanisme se mette en route ?

Qu'est-ce qui n'est pas en Paix en nous ?  
D'où cela vient-il ?  
À quelle situation cela nous ramène-t-il ?  
Etc. ...

Comprendre et chercher l'origine vaut mieux que lutter car le vacarme intérieur est le résultat de la lutte entre le mental et l'Âme qui veille à installer la Paix.

Une fois que la situation qui dérange a été identifiée, explorée, éclaircie et débarrassée de ses émotions IL RESTE LE SENS QUE CELA A POUR CHACUN SUR SON CHEMIN.

Ce Sens c'est la GUIDANCE de l'ÂME, c'est grâce à cet inconfort que nous mettons en place les changements nécessaires.  
C'est grâce à ces tiraillements que nous tentons d'autres expériences.

Mais, tenter autre chose en n'ayant pas intégré où est le point critique, ne fait que changer le décor de la scène et pas le scénario.

Cela demande d'être suffisamment honnête vis-à-vis de soi-même pour se regarder fonctionner sans apporter de Jugement. Flatter ou condamner ne fait pas INTERVENIR l'ÂME mais l'EGO.

Vous progresserez plus en étant DÉTACHÉ car vous serez au-delà du mental et des émotions.  
L'idéal serait d'être comme le metteur en scène  
qui regarde de loin  
voit toutes les parties du puzzle  
les harmonise  
les fait exister ensemble  
Rectifie la place de chacun  
et VISE LE RESPECT DE L'AUTEUR.

L'auteur de votre scénario c'est votre Âme. Elle est présente toujours, même et surtout lorsque le mental est à l'œuvre et c'est elle qui suscite le vacarme pour signaler qu'elle n'est pas d'accord.

À vous de prendre ce recul et ce regard critique mais bienveillant car si vous avez besoin de ce recul c'est que votre ÂME est en SOUFFRANCE.

Alors apprenez à l'ÉCOUTER  
apprenez à lui donner de la PLACE  
apprenez à vous laisser guider par elle  
ELLE SAIT.

À méditer et à mettre en œuvre si vous voulez apaiser ce qui vous fait le quotidien trop difficile.



#### **14 Août 2007 (itinéraire)**

Quel que soit son parcours chacun peut en identifier les défis.

Chacun peut voir que sa vie a été jalonnée de situations qui l'ont obligé à se remettre en question et à donner une orientation spéciale à sa vie.

À l'image d'une carte routière les carrefours se sont présentés et ont tracé un itinéraire qui a permis d'atteindre une destination provisoire.

À certaines périodes la voie paraît tracée sans obstacle, on est sur l'autoroute en sécurité et on va rapidement atteindre le cap fixé.

Quelques fois on s'égare sur une route de montagne difficile mais où le paysage peut être magnifique si on se donne la peine de le regarder et de rester hors de la peur de se perdre.

Quelques fois la piste mène au désert et on souffre d'isolement mais il existe des oasis et des nomades et pour les trouver il faut avancer un pas de plus, un peu plus loin l'aide est là.

Plus que le But du voyage, ce qui compte c'est l'ITINÉRAIRE, c'est lui qui vous permet de vivre des moments qui coloreront votre voyage.

Le chemin de chacun est comparable à ces voyages de découverte, d'exploration qui comportent une part de risques mais qui peuvent changer toute la compréhension d'une zone non encore explorée.

Regardez votre route personnelle à la recherche de ces carrefours et de ces bifurcations qui ont fait que vous avez abouti là où vous en êtes aujourd'hui.

Qu'en avez-vous appris ?  
Comment vous sentez-vous à cette étape du voyage ?  
Quel choix allez-vous faire pour suivre votre désir profond ?  
Quel décor allez-vous choisir ?

En étant attentif à ce parcours vous pouvez comprendre quels événements vous ont écarté de la Route prévue au départ mais, comme rien n'est inutile : VOUS AVEZ APPRIS et vous êtes DIFFÉRENT donc vous avez fait des expériences qui ont enrichi votre ÂME.

Il y a des routes toutes tracées  
Il y a des routes tortueuses  
Il y a des routes compliquées ou risquées, mais il y a un ÊTRE qui décide du parcours.  
Lorsque l'âme s'incarne, elle choisit l'AXE de la route, pas l'itinéraire.

Les étapes se choisissent = OUI, POUR TOUS. Avant ou après l'incarnation il y a CHOIX à toutes les étapes du parcours.

Cessez de croire à la fatalité et sachez que tout a un SENS même si vous avez beaucoup de mal à l'admettre.

Certains choisissent des vies de sacrifice pour être le moteur de l'évolution de ceux qui les entourent et en cela on doit reconnaître leur CAPACITÉ D'AMOUR INCONDITIONNEL IMMENSE pour avoir accepté ce choix.

Ne jugez pas avec vos idées toutes faites, essayez de voir plus loin que la forme extérieure d'un être ou d'une situation.

Ouvrez vos esprits à l'Acceptation de ne pas être en capacité de TOUT COMPRENDRE.

Accepter c'est ne pas JUGER.

Lorsque vous essayez de prendre conscience de votre tendance à juger, vous êtes surpris de voir combien c'est présent dans votre vie.

Si vous aviez envie de faire un effort, que ce soit celui-là = NE PAS JUGER.

Se révolter contre quelque chose ou quelqu'un c'est juger que votre conception des choses est la bonne. Qu'en savez-vous ?

Être en colère contre quelqu'un c'est le juger incapable de quelque chose. Que savez-vous de ce qu'il vit ?

Voyez comme les situations les plus banales peuvent cacher un jugement et vous aurez fait un pas important.

Prenez le temps de méditer, cela vous concerne tous sans exception.



### **15 Août 2007 (vouloir changer)**

Oui, chaque étape douloureuse ou difficile vous a appris quelque chose mais, si vous ne faites pas l'effort de le rechercher, vous ne pouvez pas en prendre conscience.

Ce sont ces étapes qui vous construisent car elles induisent en vous une volonté de ne pas retomber dans la même situation, donc d'essayer de faire autrement.

Même si vous n'en avez pas pris conscience sur le moment, cela s'est inscrit en vous et vous a GUIDÉ pour tenter autrement de faire face à votre parcours.

Vous avez sûrement reproduit les mêmes erreurs puisque vous n'aviez pas pris conscience mais vous avez tout de même intégré certains éléments qui ont permis d'aller un peu plus loin.

Un peu plus loin vers un meilleur comportement ou un peu plus loin dans l'erreur !...

C'est en dépassant la limite du supportable que la prise de conscience devient IMPÉRATIVE et S'OPÈRE ENFIN.

Une condition tout de même = VOULOIR CHANGER car si on se contente d'observer mais de ne jamais passer à l'acte, comment AGIR AUTREMENT ???

Il faut OSER poser l'acte qui paraît difficile au départ pour ensuite s'apercevoir qu'on a pu faire AUTREMENT.

Cela permet aussi de voir ce qui n'est pas encore à l'image de ce que l'on espère et cela permet de tendre vers cela.

Chaque fois que votre volonté se met en action, faites en sorte de le faire avec conscience de ce que vous choisissez, car cela attire à vous l'expérience nécessaire à la compréhension plus profonde.

Plus vous serez dans l'erreur, plus cela sera douloureux et difficile.

C'est lorsque la souffrance devient insupportable qu'on ose les changements les plus radicaux et les plus efficaces, mais POURQUOI ATTENDRE DE SOUFFRIR TANT ? Vous pouvez vous éviter bien des douleurs et des complications si vous cherchez à être dans cet ÉTAT D'ÉVEIL.

Agir, mais en CONSCIENCE

Choisir, mais en état de PAIX

Vouloir, mais en AYANT PRIS DU RECUL.

Voilà comment vous pouvez POSER DES ACTES plus BÉNÉFIQUES pour vous et votre corps physique mais surtout pour VOTRE ÂME qui aura ainsi la capacité de vous guider vers le respect de ce que vous êtes au plus profond de vous.

Être en accord avec soi-même dans le respect de l'autre.

Être dans l'ACCEPTATION et le NON-JUGEMENT.

Être apte à prendre du TEMPS pour faire le point et reconnaître, derrière les erreurs, les LEÇONS APPRISSES.

Soyez ATTENTIFS et BIENVEILLANTS envers les Autres mais aussi ENVERS VOUS-MÊMES.

Soyez capable de Constaté sans laisser l'Ego faire sa critique.

Soyez apte à vous PARDONNER vos erreurs. Ce sont elles qui vous permettent de GRANDIR donc elles vous ont rendu service.

Soyez capable de voir plus loin que ce que vous voyez pour chercher ce que cela cache de vous et de l'Autre.

Soyez dans la CONFIANCE de la CAPACITÉ de votre Âme à vous faire SENTIR CE QUI EST JUSTE POUR VOUS.

Sachez Respecter cela et vous aurez déjà une idée de ce que peut être la SÉRÉNITÉ.

À vous de faire le travail nécessaire pour aller au-delà des constats trop visibles, pour sonder plus loin le VÉRITABLE SENS DES LEÇONS APPRISSES et vous verrez se dessiner l'ITINÉRAIRE de VOTRE ÂME PRISONNIÈRE DE CE CORPS PHYSIQUE qu'elle habite PROVISoireMENT.

Soyez vigilants et persévérants.

Bon travail à TOUS



### **16 Août 2007 (impact sur le monde)**

*Je pense que tout a été dit pour nous aider à poser un autre regard sur notre chemin. Souhaitez-vous poursuivre ?*

En effet nous vous avons donné des pistes de réflexion et à vous d'en tirer le meilleur parti possible.

Néanmoins nous allons poursuivre pour vous demander d'être aussi vigilant au sujet de l'impact que vous avez sur le monde qui vous entoure.

Oui, cela a été dit, vous savez, mais dans les actes de tous les jours comment agissez-vous ? Quels sentiments vous animent ? Quelles émotions vous traversent ?

Savez-vous être en ÉVEIL à chaque instant ? Non, pas encore mais vous allez avoir envie d'y être plus attentifs et en cela vous avancerez un peu plus loin dans les prises de conscience par l'écoute de votre ÉTAT INTÉRIEUR.

C'est lui qui vous fait vivre ce que vous vivez donc soyez attentifs pour savoir si vous êtes dans l'état d'esprit que vous souhaitez car en ne modifiant rien de votre état intérieur, rien ne peut se modifier autour de vous.

Cherchez ce qui n'est pas en PAIX

Cherchez ce qui suscite une émotion quelconque

Cherchez ce que vous n'avez pas atteint

Cherchez si cela vaut la peine d'être dans l'agitation, la perturbation, la colère etc.

Si chacun prend le temps d'Agir EN CONSCIENCE et plus en RE-ACTION, il comprendra où se trouve le piège dans lequel il tombe régulièrement.

Prendre de la distance par rapport à la situation permet au RESENTI d'être plus FORT et plus PARLANT. Donc vous aurez tout intérêt à prendre cette distance pour mieux surplomber la situation et en voir tous les engrenages.

Comprendre – Sentir – Agir autrement, voilà les défis que vous devez affronter pour vivre AUTREMENT.  
Mais VOUS SEUL pouvez décider de mettre en place ce nouveau regard.

Si vous continuez à vous lamenter sur votre sort sans essayer de changer VOTRE FAÇON D'ÊTRE = RIEN NE CHANGERA.

Si vous attendez qu'il se passe autre chose pour AGIR = RIEN NE CHANGERA.

Si vous restez passif dans votre quotidien sans essayer de changer de regard = RIEN NE CHANGERA.

À VOUS DE CHOISIR !!!

VOUS SEUL SAVEZ SI VOUS VOUS CONTENTEZ DE VIVRE CE QUE VOUS VIVEZ ou SI VOUS VOULEZ QUE CELA CHANGE.

Soyez Acteurs de vos VIES.

C'est le seul moyen de voir les évènements CHANGER.

Cette fois nous allons vous laisser à votre méditation. Lire ne suffit pas = il faut faire l'effort de mettre en œuvre ce qui vous paraît correspondre à ce que vous souhaitez en ayant OSÉ FAIRE AUTREMENT.

