

François BONNAL

Se reconnecter à son âme

Un chemin intuitif et spirituel
vers la guérison

Un ouvrage paru sous la direction de Cécile Carru

Éditions
Trajectoir**E**

À vous tous, chercheurs de lumière,
à vous qui souhaitez vous dénuer
de tout ce qui n'est pas l'essentiel.



Préface

Je suis bénie... Avoir la grâce d'ouvrir le ciel sur cette œuvre sublime inonde mon cœur de joie et de gratitude.

Il est des rendez-vous orchestrés par le plan divin qui changent votre vie. J'ai rencontré François un jour où une averse traversait ma vie. Immédiatement, à son contact, par le sourire ensoleillé de son cœur et sa douce bienveillance, un arc-en-ciel s'est formé et voilà que je dansais sous la pluie. Mes larmes lavaient joyeusement mes abysses et il me guidait doucement avec son rire guérisseur à prendre de l'amplitude, à illuminer cet espace en pleine expansion pour semer dans un terreau fertile ce que nous déposons ensemble dans mon cœur. J'y ai respiré ma source intarissable d'amour.

François est un ostéopathe, oui... C'est un thérapeute qui a une immense compréhension du grand Tout. Il est surtout un chercheur de lumière, un passionné du vivant, un *émerveilleur* qui, par sa simple présence, gorge vos cellules de la seule vérité qui soit et qui guérit tout : l'amour. Son don pour l'écriture nous offre ici un écrin contenant un diamant façonné par la beauté cristalline de son âme, un baume céleste tissé par le fil qui relie son cœur à son ADN encodé du souffle originel et de poussières d'étoiles.

La lecture de *Se reconnecter à son âme* est un soin à part entière, une invitation à nous dépouiller afin d'enlever nos masques. L'heure du jeu est terminée, l'urgence à sonder l'eau pure de nos profondeurs se fait sentir, cette plongée nous amène à remonter à la surface avec l'essence inaltérable de notre noyau primitif.

François nous prend la main, il nous guide au fil des pages vers la plus incroyable des aventures que nous ayons à vivre pendant notre incarnation, celle de renouer le dialogue sacré avec notre souffle d'éternité, notre âme, afin de respirer notre part divine illuminant notre conscience.

Son cœur habite ses mains pour mettre au monde des mots qui, par leurs clés vibratoires, vont se nicher dans notre structure énergétique et mettre en mouvement ce qui nous entrave afin de nous libérer.

Tout en douceur, il nous ramène au point zéro, à la *Présence Je Suis...* dans cet espace vierge où nous sommes félicité suprême, notre vérité éclôt et ouvre le champ des possibles. Le repos s'installe... inspirons la beauté de son œuvre... pause... expirons la joie créatrice qui nous met au monde... entre les deux, notre cœur sourit. Nous sommes bénis par les effluves de nos retrouvailles, c'est alors que nous nous souvenons de tout ce que notre cœur est capable d'accueillir. C'est un grand jour de noce, notre âme se réjouit que nous dansions à l'unisson avec notre état d'unité absolue.

Puisse cet ouvrage semer des graines permettant d'éteindre les lumières factices de l'artifice doré de notre société qui tourne en rond, pour allumer un soleil radieux dans notre temple intérieur, insufflant l'élan salutaire à vivre la dimension éblouissante de notre *Êtreté*.

François, sois divinement remercié pour tout ce que tu offres en ce monde en quête de sens, tu œuvres avec tant d'amour à élever les consciences pour nous ramener à l'essentiel.

Merci d'Être. Reçois tout mon amour.

Ludivine Santana-Guéry

Au commencement

« *Le mouvement doit être approprié à la circonstance morale de la figure, sinon cette figure sera dite deux fois morte, une fois parce qu'elle est peinte et une seconde fois, parce qu'elle n'exprime rien ni de l'âme ni du corps.* »

LÉONARD DE VINCI, *Trattato della pittura*

■ Première marche...

Après des années de recherches et de longs et fructueux échanges sur le cerveau et les neurosciences avec mon ami Bernard Darrailans, nous avons terminé ensemble, en 2018, le livre *Les 7 cerveaux de notre corps – Un pont entre ostéopathie et neurosciences*¹.

Cet ouvrage nous a demandé un travail de synthèse considérable.

Pendant presque dix ans, j'ai lu tout ce qui était publié sur le cerveau et les neurosciences.

Ces années passées à labourer inlassablement, à chercher à percer les fonctionnements du vivant, m'ont amené à une certaine évidence, qui est le fruit de ce nouvel ouvrage.

À force d'étudier sans relâche, tout m'est apparu plus simple.

Le ciel s'est ouvert : tout ce que j'avais cherché pendant des années m'est apparu éclairé en Un.

À tout chercher, j'ai rencontré l'essence.

À force de réfléchir à des explications à travers diverses sciences, j'ai compris et senti que nous provenions tous d'un même souffle originel et évolutif.

Dans ce souffle existe déjà tout en potentiel.

Tous les systèmes nerveux, des plus simples aux plus complexes, sont déjà là, prêts à rejaillir de ce souffle un jour, des milliards d'années plus tard.

1. Bernard Darrailans et François Bonnal, *Les 7 cerveaux de notre corps – Un pont entre ostéopathie et neurosciences*, éditions Dangles, 2018.

J'ai compris et senti que nous sommes tous de la prime eau et que dans cette soupe primitive, toutes les réponses aux questions sont, toutes les formes sont.

J'ai découvert le cerveau en étudiant les fonctionnements de l'eau.

À l'image de l'eau – notre composé principal –, plus que reliés les uns aux autres, nous sommes enchevêtrés les uns dans les autres : nous sommes la Terre.

La maladie collective qui nous gagne en ce début de XXI^e siècle trouve son origine dans la perte de lien avec ce souffle. Tous les problèmes actuels en sont la conséquence.

Nous sommes dans l'Ère de l'exil.

J'ai compris et senti que cette quête aveugle du progrès nous faisait reculer et nous éloignait de notre nature essentielle. J'en ai l'intime conviction, elle est et ne retombera pas.

Pourtant, Tout est si simple. Seule notre illusion au Moi nous empêche de nous rassembler et de voir la réalité des phénomènes.

À l'heure des grands débats sur tout et sur rien, animés par des personnes qui n'ont pas vu et qui ne savent pas, je pense profondément que tout cela ne fera qu'alourdir un système déjà bien malade et désormais trop lourd à supporter pour nos frères humains, animaux, végétaux, minéraux et autres.

Nous sommes au bout d'un fonctionnement et aujourd'hui, les questions n'ont plus d'intérêt : la seule réponse est l'amour.

La fin de l'exil et un retour à l'être sont déjà là, en devenir dans le plan du cœur.

Cessons d'opposer, de lutter contre ce que nous sommes et les guerres disparaîtront.

Toute guerre est une guerre contre nous-mêmes.

Oui, nous avons tout essayé, sauf l'amour !

Aujourd'hui, il y a urgence à nous élever et nous relier à notre âme et à l'âme universelle.

Il est temps de casser nos propres chaînes matérielles et de nous libérer de ces anciennes formes sur lesquelles nous nous sommes construits.

Il devient vital de rallumer la lumière.

À l'heure où nous sommes de plus en plus amputés de notre spiritualité, je constate que de nombreux hommes de sciences comme Léonard de

Vinci, Isaac Newton, David Bohm et tant d'autres étaient profondément spirituels.

Il fut un temps où science et spiritualité pouvaient s'installer et échanger à la même table.

Aujourd'hui, il y a urgence à renouer avec ce que nous sommes en cessant collectivement de séparer science et spirituel.

Nos corps sont porteurs du souffle originel. Ils détiennent, au cœur de leur ADN, la mémoire de l'origine. En ce sens, ils sont sacrés. Ils sont des antennes vivantes qui nous mettent en relation avec tout, nous et tout ce qui nous entoure, de la terre jusqu'au ciel.

La guérison consiste à rétablir une personne dans l'état dans lequel le divin se manifeste à nouveau.

Par cet état, il vivra et mourra en amour.

Ce livre fait partie des nouvelles formes à venir. Il a pour fonction de relier le lecteur à son âme.

Il est le fruit d'une expérience intime et d'une observation. Si j'ai pu vivre dans ma chair la traversée qui m'a éloigné puis rapproché, j'ai aussi perçu que nous étions nombreux à avoir un jour, une nuit, perdu le fil nous reliant à notre âme.

Au gré du temps, en remontant le cours du canal menant à soi, par mon expérience et ma pratique clinique d'ostéopathe, j'ai touché une multitude de corps, souffrant d'avoir quitté les Terres de l'Être.

Mes professeurs d'ostéopathie m'avaient appris à « remettre les os en place ».

Très vite, je me suis posé les questions suivantes :

Nos os peuvent-ils être à leur place, si nous-mêmes ne le sommes pas ?

Est-il possible de nous sentir bien dans notre corps si nous perdons le lien avec notre âme ?

Comment accéder à l'alignement du corps, de l'âme et de l'esprit pour vivre l'unité en santé ?

Merci à l'âme de la vie de m'avoir permis de ressentir la douleur de la séparation et du vide. C'est cela même qui m'a offert la possibilité de retrouver ma connexion perdue et de tisser le fil du Véritable.

Se reconnecter à son âme s'adresse à tout le monde.

Ce livre a pour fonction de connecter le petit soi au grand soi.

Il vous invite à ne plus avoir peur du grand soi et à oser cheminer vers votre âme.

Pour certains, les pages qui suivent vous accompagneront vers un voyage déjà bien entamé, pour d'autres, elles œuvreront à nourrir le lien.

Ce livre tend à la résurrection de l'être.

Il est animé par la soif d'un retour à l'existence, l'existence ayant besoin de l'être pour exister.

Cet ouvrage est sacré, tout simplement parce qu'il émet le souhait de s'élever vers soi et de se mettre au service corps et âme de sa consécration.

Alors, osez...

Osez la bascule vers votre *Êtreté*.

Les retrouvailles avec l'état d'unité suprême sont déjà en route.

Vous les tenez dans vos mains.

L'amour est la clé maîtresse ouvrant les portes du chemin vers soi.

Le premier mariage – votre mariage – est annoncé.

Aimons-nous pour mieux aimer notre prochain.

Le grand jour se prépare.

Existons avant d'émettre le souhait de pouvoir coexister.

Il ne s'agit pas d'un voyage vers l'inconnu mais vers le connu, un connu sûrement oublié. Pour cette raison, ici, il n'y a pas de place pour la peur.

Aujourd'hui, ensemble, jetons les dés, vos dés...

Nous ne quitterons pas la table avant la fin. La partie n'est pas terminée, elle ne fait que commencer.

En ce jour, osez le vrai pari.

La vie est trop généreuse. Nous ne pouvons pas passer à côté.

Il est grand temps de s'abandonner à la Voie lactée et de retrouver les terres vierges.

Une nouvelle forme se met en place et c'est maintenant.

Ensemble, accueillons une nouvelle vie qui s'appelle aujourd'hui.

À tous les enfants de la liberté,

Embarquement immédiat.

Avec tout mon amour, ma douceur et ma gratitude

Que le meilleur soit

François

Notice

Ce livre n'est pas venu sur votre chemin d'incarnation par hasard. Sa fonction est d'ouvrir la porte vers la reliance avec votre âme et l'âme mère. Par un phénomène de résonance, grâce notamment à la fonction des neurones miroirs, au fil des pages, vous serez glissés vers les retrouvailles.

Un rapport de collaboration complice, de cœur à cœur, va s'installer entre nos deux âmes. Elles vont se mélanger.

L'émetteur et le récepteur vont fusionner ; des échanges vont émerger.

Vous êtes le cocréateur et le corédacteur. Celui qui sait lire, sait écrire...

Aller à sa rencontre exige un engagement à soi et, naturellement, à l'autre. Une ouverture, un partage, une interaction omniprésente entre vous et le livre, une qualité de présence et d'amour seront les conditions *sine qua non* pour aspirer à amorcer le changement intérieur.

Dans de nombreuses traditions, le centre de l'âme est situé dans le cœur, j'ai pu écrire ce livre par la grâce du cœur et aujourd'hui je viens à vous le cœur nu.

Je remercie le soleil descendu au bout de mes doigts et de mon fidèle clavier.

Si, vous aussi, souhaitez que la magie des retrouvailles opère, à chaque fois que vous ouvrez le livre, ouvrez les rideaux de votre cœur, laissez entrer le soleil dans votre poitrine et fermez les volets du mental.

Pour ouvrir, respirez simplement en votre intérieur et intégrez le grand espace autour de vous. Dans cet espace siège le corps éthérique, le corps lumière de l'âme. En respirant dans et autour de votre cœur, vous vous connectez aussi à tout l'espace universel, le grand espace infini de l'âme mère, la matrice universelle. À l'image de l'araignée, cette matrice tisse et relie la toile informationnelle du « grand *cloud* ». Nous sommes tous des poussières d'étoiles, toutes reliées les unes aux autres, provenant toutes de la même origine et baignant toutes dans la lumière de l'âme mère.

La matrice universelle est ce souffle d'amour qui relie tous les mondes entre eux – monde minéral, végétal, animal, hominal et autres. Elle contient toute la mémoire depuis le souffle originel.

La reliance avec ce souffle nous nourrit, nous enveloppe, nous régénère et nous purifie. Ce souffle est le grand médecin, celui qui ne sépare pas une main d'un coude, d'une épaule, d'un corps, d'une âme, d'un esprit.

1 + 1 = 3 : votre âme, l'âme du livre, et le grand espace entre. Le « grand espace entre » est l'espace de l'âme mère ; dans cet espace siège l'espace de la relation qui va se créer entre vous et le livre.

Dans cet espace, le miracle est prêt à opérer.

Afin de faciliter encore et encore l'ouverture du cœur, laissez le souffle de votre cœur s'élever, fondre en haut jusqu'au sommet du crâne, puis redescendre vers le ventre et jusqu'aux pieds. Sentez, au centre de votre ventre, les racines terrestres rejoindre les racines célestes : vous êtes en train de vous connecter. La terre porte le ciel, le ciel porte la terre.

Osez changer de référentiel et écoutez le bruissement de l'âme mère vous chuchoter qu'il n'y a ni bas ni haut. Laissez-vous glisser. Vous vous libérez du contrôle. Si certains observent des résistances, notez-le.

Offrez à votre cœur de la profondeur à l'intérieur et à l'extérieur. Permettez-lui de s'étendre dans ce grand espace, l'espace de la guérison : l'espace enchanteur de l'âme mère. Dans cet espace, tout se dilue – toutes les toxicités, y compris les toxicités environnementales, émotionnelles, psychiques, familiales, transgénérationnelles... Cet espace est l'espace de la lumière, la lumière qui fluidifie les nœuds, les saisies et les engrammes du corps souffrance. Il est la clé matérielle et spirituelle de la guérison de l'être matière et lumière : le corps dans la lumière, la lumière dans le corps.

Par la conscience de cet espace, intérieur et extérieur, la tête et le corps se positionnent à leur place, au service du grand maître, le maître cœur. La tête – l'esprit en conscience – et le corps – véhicule permettant le mouvement de l'incarnation créatrice – s'alignent autour du cœur, au centre de l'Être.

Le cœur offre à l'âme un ancrage pour plus de liberté, votre liberté.

Vous aurez besoin de revenir sur l'organe Cœur tout au long du livre, pour vivre l'expérience de l'âme.

Aujourd'hui, vous vous engagez à entrer en amour.

L'amour déchire les voiles qui empêchent l'entrée du canal menant au soi.

Le Grand Médecin a intégré l'espace amoureux entre toutes les parties du corps.

Entre chaque vertèbre siège l'espace d'un disque, entre un genou et un fémur habite un ménisque... Sans la conscience de cet espace, le corps, y compris le corps vertébral, n'est plus en mesure d'expérimenter la santé.

La perte de lien avec cet espace entraîne la dégénérescence du squelette, d'un disque, d'un ménisque, du cerveau, du cœur et la perte de la joie et de la santé.

C'est par la grâce de l'espace que ce livre a pu se créer.

Tout élan de création transite inéluctablement par la reconnaissance et la définition d'un espace et d'un temps.

Ceci est fondamental car sinon, rien ne peut émerger.

L'expression étant l'action de faire sortir en pressant, ce livre est le jus de mon âme.

Les mots posés dans cet ouvrage ne sont pas là par un simple hasard. Ils sont l'expression d'une essence en relation avec votre essence.

Pour tenter de vous connecter avec votre essence, vous devez vous engager sans artifices, à sentir, toucher le jus de chaque mot.

Ces mots sont à l'image d'un extracteur, ils vous épauleront dans l'extraction du jus de votre âme. Ils vous aideront à casser la coque pour entrer dans la lumière du cœur de votre fruit intérieur.

Ce livre émet le souhait d'accueillir en vous les hautes fréquences vibratoires. Je vous invite à toucher les mots, les laisser entrer, les recevoir, les recueillir afin de les transmettre aux profondeurs de vos abîmes et engager la remontée vers les cimes.

Certains mots vont vous percer, vous traverser, ne résistez pas, laissez les larmes couler. La puissance descendue est telle que vous comme moi, souvent, ne pourrons résister. Mes larmes ont souvent coulé.

N'ayez pas peur de toucher avec le cœur, le toucher de l'être, les mots qui vous touchent, ceux qui vous font écho. Ne mettez pas de distance : assez perdu de temps. Faites-vous face. Vous ne risquez rien, si ce n'est le vivre vrai. Prenez tout, vous en serez d'autant plus libéré.

Se reconnecter à son âme détient la lumière du grand nettoyeur ; ses pages vont vous laver ; vous allez être amené à nettoyer vos habits en profondeur.

Si au cours des pages des mots résonnent en vos cellules, c'est qu'ils détiennent en eux la mémoire d'une vibration émotionnelle qui s'est déposée dans les tissus de votre corps.

Pour ceux qui ont été blessés par la vie, il est fréquent que le cœur se soit anesthésié ou qu'il éprouve des difficultés, voire de l'anxiété, à ressentir et à entrer en écho. Il n'y a pas à s'inquiéter : peu à peu, avec douceur et présence, en tournant les pages, les pages de votre vie, les écailles du cœur vont se libérer. Je sens que nombre d'entre vous sont déjà en train de renouer avec leur claire sensibilité. Ne partez pas.

Les empreintes conscientes ou inconscientes empêchent le *channeling* avec notre âme et bloquent la relation avec soi et les autres.

Ces empreintes sont des saisies d'informations émotionnelles, emprisonnées dans un espace-temps donné, dans un contexte et des circonstances.

Ce livre a pour fonction de les libérer. Il soigne les blessures. Comme l'animal blessé, n'ayez crainte de lécher le sang écoulé sur vos doigts. Il faudra tout toucher.

Se reconnecter à son âme est un « livre médicament », un livre soignant.

Il est en mesure de faire émerger les mémoires enfermées dans la chair et de les pousser hors du corps, le véhicule de l'âme. Sa fonction est universelle mais il résonnera différemment en chacun de vos réceptacles.

Se reconnecter à son âme a un mouvement propre qui va œuvrer à la libération. Il bat à une fréquence d'amour, facilitant le processus du cheminement à soi.

Au fil des pages, osez toucher les carapaces qui ont pu se déposer sur votre cœur.

Osez ressentir les avalanches de sédiments émotionnels incarnés qui bloquent le mouvement créateur de l'âme.

Osez approcher les échardes plantées dans chacun de vos cœurs blessés pour retrouver ou nourrir la source de la joie.

Pour votre voyage vers le soi, nul besoin de partir bien loin. La magie, le merveilleux siègent en vous.

La montagne sacrée est sous nos pas, juste en dessous de notre nez, dans le cœur. Nous ne pouvons pas la rater. Nul besoin d'agence de voyages.

Il n'est plus temps de réserver les routes programmées sur « résa.com », il convient de vivre. Le voyage organisé n'est plus possible. Il s'agit d'un voyage unique au monde : remonter le courant vers sa source, à la quête de son élan créateur. Ce voyage n'a pas été filmé, *Se reconnecter à son âme* n'est passé sur aucune chaîne. Vous ne le trouverez pas sur YouTube ou en *streaming* car il est sur *votre canal*.

La mémoire de ce paradis perdu est en chacun de vous.

La manifestation de l'âme est toujours prête à rejaillir, à déborder dès lors que nous retrouvons nos appuis originels dans les terres sacrées du cœur pur.

Ensemble, nous allons y accéder.

Nous serons accompagnés. Nous sommes soutenus à l'intérieur par le tissu conjonctif mais aussi à l'extérieur par le tissu matriciel, le tissu cosmique, celui qui nous empêche de tomber et d'errer dans la galaxie.

Nous devons dès lors avoir confiance en ces forces invisibles, intelligibles, omniprésentes, infaillibles, éternelles et apprendre à les sentir.

Sous les vagues, sous les flux et les reflux de la vie, au fond de notre océan intérieur, réside un point tranquille, ce point tranquille est notre centre, le centre des étoiles de notre galaxie.

Les retrouvailles avec ce centre entament le changement de posture à l'intérieur comme à l'extérieur.

Il est grand temps de prendre sa place, ou plutôt d'être à sa place, en s'engageant à soi.

Le réalignement vers notre fréquence est le voyage vers la grande liberté.

En chemin, nous rencontrerons pourtant de nombreuses résistances. Les gardiens du temple blessé mettront en place de nombreuses stratégies avant de déposer les armes.

Ensemble, nous allons déployer enchantement et magie pour œuvrer à la fin du combat. Vous serez *âmené* à déposer.

En chemin, nous trouverons des entrées de cœur bloquées. Cela demandera du courage pour s'en libérer. Vous savez qu'il est toujours plus facile d'abandonner que d'aller vers l'avant.

Si certains d'entre vous gardent la serrure, j'ai pu recevoir au long du parcours une pincée de petites clefs recouvertes de poudre d'or qui aideront certains à rouvrir la porte du royaume du cœur.

Pour ceux qui sont en train de vivre l'expérience incontournable de la traversée du désert, sachez qu'il existe un Plan. Ce livre va vous aider à mieux comprendre ce qui est en train de vous arriver.

Vous allez perdre, mais tellement gagner. Vous verrez.

Au moment où vous ne vous y attendrez pas ou plus, vous serez aidé.

Vous tous, gardez toujours confiance.

La grâce ne se demande pas, elle se reçoit.

Celui qui cherche, trouve.

N'oubliez pas que vous êtes soutenu, même au plus profond de la traversée. J'ai pu l'expérimenter.

Les forces cosmiques sont très puissantes, seule notre perte de liens envers elles entraîne leur impuissance.

Ouverture des portes

Se reconnecter à son âme n'a pas été écrit avec effort et volonté. Les mots me sont venus par un fil étoilé, reliant mon corps physique et mon esprit à mon âme.

Pour chacun d'entre nous, il est merveilleux et précieux de pouvoir accueillir une âme dans un corps, pour un espace-temps qui nous est offert.

L'âme – *anima* – est le souffle, le souffle qui maintient en vie et entretient la cohérence dans le tout de notre être.

Ce souffle est un souffle d'amour. Pourquoi d'amour ?

Parce qu'il relie tout. Il ne sépare pas, ne privatise pas.

Chacun de nous habite une âme, une combinaison complexe d'éléments du souffle divin, un amas d'étincelles divines.

Lorsque j'évoque le terme « divin », je constate qu'en France, il existe encore comme un certain malaise à utiliser ce mot.

J'en profite ici pour préciser que dans la plupart des pays (États-Unis, Canada, Chine...), il n'y a aucune gêne à l'employer. Cela s'explique en grande partie par la loi française de 1905 sur la laïcité. Il ne s'agit pas d'avoir la prétention de la rejeter dans sa totalité, mais cette loi a pourtant confondu spiritualité et religion.

Un jour, autour d'un petit café, mon ami Bernard Darraillans m'a dit : « Cette loi a tué la spiritualité des Français. »

J'ai découvert après mes années lycée de merveilleux textes de nos écrivains et philosophes les plus célèbres, qui étaient cependant restés cachés, jugés trop spirituels. Je me suis rendu compte qu'ils étaient tous pour la plupart profondément spirituels et que cela n'était jamais évoqué. Par exemple, les textes du philosophe Pascal que j'avais étudiés en terminale n'abordaient pas la spiritualité.

J'ai retrouvé exactement le même phénomène plus tard, dans mes études d'ostéopathie. Andrew Taylor Still, le fondateur de l'ostéopathie,

était également profondément spirituel et cela n'a quasiment jamais été évoqué dans mon école. Il paraît pourtant impossible de toucher et comprendre l'enseignement de Still et Pascal en les amputant de leur dimension spirituelle.

La spiritualité est l'action de l'âme à relier notre corps et notre esprit à l'esprit l'universel.

Aujourd'hui, l'humanité a plus que jamais besoin de spiritualité. Il est grand temps qu'elle revienne dans nos écoles, dans nos rues, pour offrir plus de sens, de paix, d'écologie à nos enfants et à nous-mêmes.

Nous sommes tous des particules de lumière provenant de la même source lumineuse : la lumière originelle du grand réverbère cosmique.

Nous descendons tous de la même famille, de la même lignée, du même souffle. De cette divine combinaison émerge un spectre, une couleur propre à chacun de nous. Nous possédons tous une qualité photonique différente, même si nous provenons tous de la même source de lumière.

Nous émanons tous une aura unique.

La lumière de l'âme mère est pure conscience, elle élève – elle nous élève –, éclaire et donne du sens. Elle ne sépare pas le haut du bas, le céleste du terrestre, le spirituel du matériel, la gauche de la droite, le féminin du masculin, l'avant de l'arrière, le présent du passé, le passé du futur. Elle éclaire le grand tout, à l'image du Soleil.

Le Soleil ne se lève-t-il pas à l'est pour éclairer l'ouest, pour ensuite s'élever, illuminant ainsi l'axe nord-sud ?

Inspirés par le Soleil, émettons le souhait de vivre l'élévation, l'ascendance, voire la transcendance. À son image, nous devons descendre pour remonter, disparaître pour réapparaître. Ainsi vont les flux et reflux de la vie. En chemin, nous devons parfois casser les tours de l'ancien monde pour ouvrir à nouveau les sentiers lumineux.

Comme le Soleil, notre âme est d'origine éternelle et en ce sens, elle est aussi l'éternel. Elle évolue dans un espace-temps bien différent de celui utilisé dans notre modèle culturel : notre âme, à la différence de notre corps, est intemporelle. Elle est sans limites d'espace et de temps. Il n'existe donc pas d'âmes en avance ou en retard.

Sachez que vous êtes tous dans votre temps.

Ni en avance, ni en retard, mais juste *En-Vie d'Être*.

Chaque âme bat à un rythme et joue une musique unique.

Toutes reliées les unes aux autres, les âmes participent au magnifique ballet de la vie. Elles sont toutes en chemin, semblables à des wagons reliés à la grande locomotive : l'âme mère, le souffle de tout souffle, le souffle des souffles... Ce qui est important, ce n'est pas la question « quand faut-il monter dans le train ? » mais la réponse « il suffit d'ouvrir la porte ».

Il n'est jamais trop tard pour se laisser glisser à soi et suivre son mouvement.

L'âme est éternelle, ainsi nous pouvons retrouver dans les yeux d'un enfant l'amour, la bonté d'une mère, d'un père, d'une grand-mère, d'un grand-père, d'une enseignante, d'une amie. Lorsque l'enfant lâche la main d'un parent passant de l'autre côté de la rive, la lumière de l'être aimé continue à briller dans ses yeux.

La lumière est ondulatoire et corpusculaire : cela signifie qu'elle s'incorpore. Il s'agit du passage de la lumière dans la chair.

Semblable au phare, la lumière nous éclaire, nous nourrit et nous guide.

En incorporant la lumière, nous faisons passer le potentiel au réel. Par cette action, notre destinée change.

Lorsqu'un GPS n'est plus relié à son satellite ou un ordinateur à son disque dur, cela devient très vite compliqué. Le sentiment d'avoir perdu le plus important, de tourner en rond inlassablement autour du « périph », sans jamais atteindre le centre, nous envahit.

Il m'a fallu un temps avant de me rendre compte que je pilotais ma vie en ayant perdu le lien avec l'essentiel. J'ai même eu mon seul accident de voiture à cette époque... Pour me faire prendre conscience, un sentiment d'inconfort, une expérience du manque, de désunion, d'égarement et de fortes tensions s'étaient alors et fort heureusement installés.

La perte du lien avec ce souffle de vie entraîne une fuite d'énergie et de cohérence et, par conséquent, des difficultés sur le chemin de vie, le mandat d'âme.

Éloignée de l'être, l'âme s'éteint et dérive.

Le vague à l'âme éloigne l'âme de la côte : c'est là, dans les abysses de mon cœur, que siégeait mon âme.

Par la grâce de la vie, le « vogue la vie », j'ai été amené à y replonger pour à nouveau célébrer et goûter à la douceur des retrouvailles.

Nous ne pouvons passer toute une vie sans oser le voyage de la rencontre avec soi.

C'est si regrettable de se tromper soi-même, se rater, passer à côté de soi et se louper à pas grand-chose...

Nous sommes tous responsables et c'est ce qui est merveilleux : cessons de botter en touche indéfiniment.

Cessons de chercher à gagner notre vie parce que nous *sommes* Vie. Nous nous épuisons à chercher ce qui est déjà.

Toujours en cavale, ne fuyons plus. Le temps de la dérobade et du divertissement n'est plus.

Nous sommes lassés de nous détourner et de nous esquiver sans cesse. Trop de temps perdu, trop de mensonges à soi. Il est grand temps d'être à l'écoute et de revenir à la maison.

Mourir de soif
Sans voir la source sous nos pieds
Mourir, la fontaine à portée de soi
Mourir alors que le printemps est si proche
Mourir sans avoir récolté.
Combien de pertes ?

Nombreux sont les vivants qui sont bien plus morts que les morts.

La peur de la mort est intimement liée à la peur de vivre.

Le plus grand des paradoxes est d'être vivant et d'avoir peur de vivre.

La perte de ce lien sacré engendre en nous la naissance d'un sentiment d'infidélité envers soi puis de séparation.

Amputés de nos ailes, notre dimension angélique s'efface de jour en jour.

En repliant nos ailes, nous bloquons le canal qui nous relie à la source divine. Ces barrages empêchent de laisser couler le divin nectar en nous.

Nous partons alors chercher éperdument à l'extérieur ce qui se trouve à l'intérieur.

Asséchés, nous nous déformons, nous finissons par perdre notre forme originelle. Le ballon se dégonfle. Nous prenons le risque d'être à bout de souffle. Nous perdons la forme, au sens propre comme au sens figuré. Nos pensées vont même jusqu'à se déformer.

Nous nous éloignons du programme cosmique et avançons à contre-courant du mouvement du vivant : l'évolution cède place à l'involution, l'expansion à la rétraction, la lumière à l'obscurité.

En nous repliant, nous écrasons notre médecin intérieur, le partenaire silencieux, garant de la vie.

Le mal-être, la maladie peuvent surgir. Ils nous amènent à nous demander ce qui a été perdu.

La forme, avoir la forme, être en forme proviennent de la reliance avec la profondeur du cosmos, en relation avec la profondeur de notre être : le souffle dans le souffle, une étoile dans la Voie lactée.

La forme ne se trouve pas à la surface. Elle ne siège pas dans le monde des illusions. Le cadre ne fait pas le tableau ; le dernier smartphone en vitrine, sans les amis à l'intérieur, paraît bien plat, de plus en plus plat...

Une des bonnes nouvelles – parce qu'il y en aura d'autres – est que l'énergie créatrice du cosmos perdure en chacun de nous. Elle est immuable.

À l'image de la lumière qui s'éteint et se rallume, si nous perdons notre potentiel de forme, nous sommes à même de le retrouver et libérer la puissance de vie.

Laissons dès à présent entrer l'air frais des terres vierges.

Les avions ne décolleront pas sans nous...

Triptyque

Avant de définir les trois mouvements, séparément, juste pour des raisons pédagogiques, je souhaite préciser qu'il existe un souffle infini, créateur, qui ne sépare pas l'âme, le corps et l'esprit.

Comme certains initiés l'ont défini dans différentes traditions, on pourrait l'appeler l'innommable ou l'éternel. Ce souffle évolutif contient tout, y compris les « tables » de la mémoire depuis l'origine du monde : notre ADN détient la mémoire de toute l'évolution.

À l'image de la lumière, il est à la fois ondulatoire (énergie) et corpusculaire (matière).

Dans ce souffle, siège un principe d'équilibre intelligent, évolutif, créateur d'organisation et invisible qui donne un sens, une direction : il s'agit de l'esprit.

Dans ce souffle, siège un principe d'amour universel invisible qui relie le tout : il s'agit de l'âme.

Dans ce souffle, siège un principe d'incarnation visible : il s'agit du corps matière.

Tout sur cette Terre, du plus petit au plus grand, contient un corps, une âme et un esprit.

Un arbre a un corps, une âme et un esprit, la forêt également (actuellement, des chercheurs commencent à parler de corps, d'âme et d'esprit de la forêt). Rappelons-nous que dès l'Antiquité, les religions animistes parlaient en ces termes.

La planète Terre a un corps, une âme et un esprit.

L'univers a un corps, une âme et un esprit.

Et évidemment, nous disposons également de ce précieux bagage.

Avant d'aller plus loin, retenez bien que nous provenons tous de la même origine.

Table des matières

Préface	5
Au commencement	7
Première marche...	7
Notice	11
Ouverture des portes	17
Triptyque	23
Le mouvement de l'âme : entrer dans la pulsion de l'amour infini	25
Le mouvement de l'esprit : vers la connaissance ultime	33
Le mouvement du corps : vivre l'incarnation créatrice	40
Apprendre à diagnostiquer l'inconfort de l'âme	43
Reconnaissance des douleurs incarnées : la poussée de l'être	43
Reconnaissance des formes psychiques	52
Reconnaissance des formes inconscientes	60
Les freins à la bascule	65
L'identification	65
Croyances et conditionnements	73
L'ego : du ralentissement à l'immobilisation de l'être	77

Viure en conscience	85
L'intégration corporelle	85
Retrouver l'âme des émotions	97
La reliance à l'âme de sensibilité : le magnifié incarné	106
Étendue et expansion de conscience	108
Vers la reliance	111
Les signes évocateurs avant la bascule à soi	111
Le point de bascule	115
Retour à l'origine : les retrouvailles	118
Au cœur de son âme	121
Au cœur de l'âme mère	131
Aux âmes des lecteurs	135
Remerciements	137
Pour aller plus loin	141