

MH²© - MODULE 1 : QUI SUIS-JE VRAIMENT ?

Table des matières :

MODULE 1 : QUI SUIS-JE VRAIMENT ?	1
A - BUT DE CE THÈME 1 : QUI SUIS-JE VRAIMENT ?	2
B - DIALOGUE ENTRE UN PAPA ET SA FILLE – THÈME 1 :	3
C – SYNTHÈSE DU DIALOGUE ENTRE LE PAPA ET SA FILLE	23
D – 140 MISES EN PRATIQUE DE CE THÈME 1	31
D1 – 21 questions sur le dialogue père/fille :	31
D2 – 59 questions métaphysique sur ce thème 1 :	33
D4 – 22 questions concrètes sur ce thème 1	50
D5 – 25 exercices pratiques de groupe pour ce thème 1	52
D6 – 13 mises en situation avec QCM :	55
E –12 RÉFLEXIONS DU JEU « L'ÊTRE À MON EGO »	68
02. Qui suis-je vraiment ?	68
07. Mais alors, quand est-ce que, dans ma vie quotidienne, je suis « moi » et quand est-ce que JE SUIS le SOI ?	69
08. Quels intérêts ai-je de rester dans le SOI plutôt que dans le « moi » ?	70
12. Pourquoi est-ce si difficile de s'identifier au SOI plutôt qu'au moi ? Comment faire ?	71
13. Pourquoi est-ce que je me sens souvent si « seul(e) » ?	72
32. Qu'est-ce que l'ÊTRE, l'ESPRIT ? Qui suis-Je intrinsèquement ?	72
37. Est-ce que le conscient est si « conscient » qu'il le prétend ?	73
39. Ai-je besoin d'être aimé-e ?	74
47. Puisque le SOI est TOUT, quel intérêt dois-je porter à mon propre corps ?	74
51. Sommes-nous vraiment une étincelle divine, une goutte d'eau dans l'océan ?	75
53. Tableau comparatif indicatif de situations courantes pour savoir si je m'identifie à l'ego ou si je me reconnais en tant que SOI :	75
60 : Quels liens peut-on faire entre l'esprit, le Soi et Dieu ? C'est pareil ? Et l'ego ?	76

A - BUT DE CE THÈME 1 : QUI SUIS-JE VRAIMENT ?

Objectif principal : Comprendre la distinction entre le SOI, l'être véritable et infini, et l'ego, notre personnalité incarnée.

Ce que vous allez découvrir :

- La nature de votre **véritable identité** et de votre ego.
- Comment le **corps et l'ego agissent comme outils** pour expérimenter la vie.
- L'importance de la conscience et de la responsabilité dans vos choix.

Pourquoi c'est essentiel :

- Pour commencer à vous libérer des automatismes de l'ego.
- Pour poser les bases d'une **compréhension profonde de l'univers intérieur**.

Résultat attendu : vous serez capable d'**observer votre ego sans vous identifier à lui**, et de commencer à choisir vos réactions plutôt que de subir vos habitudes émotionnelles.

B - DIALOGUE ENTRE UN PAPA ET SA FILLE – THÈME 1 :

C'est de manière totalement inopinée, comme cela se passe très souvent, qu'un matin, un père et sa fille entament une discussion quelque peu inattendue, en abordant des questions assez sérieuses...

- ***Dis papa, qui suis-je ? demanda-t-elle de manière très sérieuse.***
- Bah ! Tu es ma fille, quelle question ! répondit-il d'un air interrogateur et quelque peu surpris !
- ***Oui, ok, je sais bien mais tu vois, j'ai un copain à la fac avec qui j'ai souvent eu l'habitude de discuter. En fait, il a perdu sa maman il y a deux jours. Elle est décédée d'une longue maladie et il se posait des tas de questions sur la vie et la mort. Il a eu le temps d'en parler avec sa maman avant qu'elle ne décède et on en a discuté hier. Il s'interrogeait légitimement sur ce qu'il se passe après...***
- Et donc ? lui demanda le papa un peu impatient de connaître la suite...
- ***On en a beaucoup discuté et, de fil en aiguille, je me suis demandé si là, maintenant, je suis uniquement ce que tu vois devant toi, ce corps physique... ?***
- Pourquoi cela ? ajouta son papa qui arrêta net de couper la pomme qu'il avait entre les mains, les yeux visiblement ravis de la tournure que prenait la conversation.
- ***Parce qu'en fait sa maman croyait au fait qu'elle existait avant sa naissance et existerait encore après sa mort... Je sais que toi aussi tu as ces croyances !***
- Oui c'est totalement vrai ma chérie ! rétorqua-t-il, très fier de ses opinions !
- ***Moi, au contraire, comme tu le sais, je me pose seulement maintenant cette question. Écoute bien : si je suis « autre chose » sous les traits actuels de ta fille, il serait logique que cette « autre chose » soit également réel avant que je ne prenne ce corps que tu connais et qui a grandi depuis ma naissance, non ?***
- Oui, c'est logique ma puce, surenchérit le père tout heureux d'aborder enfin ce sujet qui lui tient très à cœur avec sa fille.
- ***Donc, avec mon copain qui lui aussi est comme moi, septique, on s'est dit que, de la même manière, cette « autre chose » devait aussi exister, perdurer sous une forme ou une autre après la mort ! Si j'existe avant ma vie terrestre, je devrais aussi exister après... et vice versa ! C'est vrai que parfois je me sens très différente de mes copines, je me pose des questions bizarres...***
- Pour moi, ce ne sont pas du tout des questions bizarres mais plutôt des notions qu'on aborde malheureusement que très rarement, ajouta-t-il d'un air un peu triste, désabusé.
- ***Oui, c'est trop vrai mais je n'en ai parlé qu'avec lui, les autres filles n'aiment pas trop aborder ce type de sujet, cela les gêne, exactement comme moi il y a quelques temps, avoua-t-elle.***
- Je suis d'accord avec toi : tu es différente et c'est très bien, affirma le vieil homme en la regarda droit dans les yeux pour être sûr d'être bien compris.

Il ajouta d'un ton assuré : c'est super d'être « différente », d'avoir sa propre personnalité et je serai toujours prêt à parler de ces choses-là qui me semblent, pour ma part, cruciales avec toi. Par contre, je ne peux que te donner mon point de vue, c'est-à-dire un exemple de vision des choses de la vie comme j'ai pu le faire un tantinet par le passé, mais très timidement à l'époque, confessa-t-il sans détours.

- ***Pourquoi cela papa ? demanda-t-elle, même si, intérieurement, elle en connaissait la réponse.***
- Tu sais bien que je préfère que tu me demandes dans le seul et unique but d'affiner ton discernement. En fait, j'attends que cela vienne de toi, comme cela tu te forgeras tes propres convictions et c'est tant mieux s'exclama-t-il en souriant et en lui prenant le bras avec douceur.
- ***Oui, je préfère c'est sûr ! Mais alors, quel est ton avis sur ce sujet, mon papa chéri, dit-elle avec amour en lui serrant la main tendrement et d'une manière très reconnaissante.***
- De mon point de vue, nous sommes tous effectivement « autre chose » que ce corps auquel on donne un nom, un prénom, une date et un lieu de naissance, un n° de sécurité sociale, etc.

En fait, ce que je veux te dire, c'est que, ce que tu vois de moi là, tout de suite, avec tes yeux, **NE SERT À RIEN** pour me **DÉFINIR** réellement ! C'est juste une **PERCEPTION** que te donnent uniquement tes cinq sens. Mais **CE QUE JE SUIS** réellement, de mon point de vue, c'est tout autre chose. C'est sûr et évident pour moi !

Il était, au fond de lui, très content d'exprimer enfin, d'une manière certes un peu brute mais surtout très clairement ce qui faisait, en lui et secrètement, le fondement de son existence, la « substantifique moelle » comme disait **Montaigne**. C'est cette **FOI** qui l'avait guidé tout au long de sa vie et qui continuait à le faire.

Ce sont bien plus que des croyances qui vont et qui viennent et qui, la plupart du temps sont limitantes. Non, il s'agit plutôt d'un fil rouge qui l'avait construit face aux événements de la vie et sur lequel il savait s'appuyer avec assurance et sans aucune hésitation.

- ***Cela ne m'étonne guère venant de toi ! s'exclama sa fille d'un ton enjoué et en lui reprenant sa main.***

Et il précisa sans attendre, profitant de ce qui lui apparaissait être comme une aubaine...

- Et **ce qui me définit** existait bien entendu **avant ta naissance** et, par conséquent, **existera bien après ton décès** comme la maman de ton copain. Et il en va de même pour tout le monde !

Ce qui me constitue, mon **ESSENCE** même, est bien **plus grand, puissant, vaste, immense** à tout point de vue que ce corps qui se décrépît de jour en jour, comme tu peux le constater de visu mais n'en profite pas pour en rajouter ma canaille de fille que j'aime, rajouta-t-il avec beaucoup de tendresse et avec une petite pointe d'humour.

- ***Non papa, je ne me permettrai jamais ! dit-elle avec malice... Mais continue s'il te plaît, cela m'intéresse beaucoup...***
- Super, je continue, pas de souci, dit-il en reprenant à la fois sa salive et un air plus sérieux.
Oui, en effet, de plus en plus de personnes aujourd'hui se posent ce genre de questions existentielles, dans la lignée de grands « inspirés » comme le fut, entre autres, un certain **Shakespeare** en son temps avec son fameux « **Être ou ne pas être, telle est la question** ».

- ***Oui, certes papa, je te coupe, mais toi tu expliques cela comment ? Quel est ton avis à toi, c'est ça qui m'intéresse !***

Sa fille visiblement commençait à s'impatisser et il aimait cela ! De toute façon, c'est souvent comme cela avec les jeunes, ils veulent tout et tout de suite ! pensa-t-il d'un air amusé. En fait, il était visiblement très heureux de ces échanges qu'il n'avait nullement anticipés. C'était presque un miracle mais, au fond de lui, il savait bien que le hasard n'était qu'une illusion et que le moment était venu de transmettre un message important à l'être qui lui faisait face et qu'il regardait intensément afin de capter toute son attention.

Il se lança enfin après s'être convaincu qu'elle avait toute son attention.

- Ok, pardon, je rentre dans le vif du sujet !
- Même si je ne me rappelle pas **qui** j'étais et **où** j'étais avant de naître, cela ne signifie pas que je n'existais pas !
- ***Ça, c'est bien vrai, répliqua-t-elle d'un air approbateur.***
- Beaucoup d'expériences scientifiques sur des personnes qui ont connu des **Expériences de mort imminente** (EMI ou NDE en anglais) ou qui pratiquent les « **sorties hors du corps** » expliquent tous peu ou prou les mêmes ressentis.
- ***Tu as des références à me transmettre s'il te plaît ?***
- Oui, tout à fait. Par exemple, je t'invite à prendre connaissance des écrits du **Dr Jean-Jacques Charbonnier** ou d'expérienceurs très reconnus comme **Marc Auburn** et à te faire, bien entendu, ta propre opinion !
- ***Oui tu m'avais déjà très vaguement parlé du médecin je crois, répliqua-t-elle en essayant de rafraîchir sa mémoire, pourtant pas si vieille pensais-je !***
- Peut-être, continua-t-il. Mais retiens s'il te plaît que si je continue à « **ÊTRE** » après la mort, il est évident que « **JE SUIS** » dans le sens où j'existe aussi sous une forme ou une autre avant la naissance comme l'explique les principes de base de la **réincarnation**.
- ***Ah ça, tu m'en as déjà parlé, je m'en souviens, dit-elle d'une voix bien plus assurée !***
- Oui effectivement, c'est un concept auquel au moins la moitié de la population mondiale croit, confirma-t-il. Ce postulat est donc largement répandu et même admis sauf dans les milieux scientifiques officiels.
- ***Et alors ? demanda-t-elle.***
- C'est dommage je trouve personnellement car des études scientifiques existent mais c'est un autre débat !
- ***Oui, s'il te plaît, arrête de digresser, marmonna-t-elle.***
- Ok, pardon ma chérie, car, en plus, cela ne répond pas directement à ta question qui est liée à la nature de **QUI TU ES** ou, de manière bien plus universelle, de **QUI SUIS-JE** en réalité pour exister sous une forme avant cette naissance et continuer sous une autre après cette vie ?
- ***Tout à fait papa !***
- Donc je te demande maintenant de **garder ton esprit bien ouvert** et sache que tu devras te faire ta propre opinion, ne me crois surtout pas, fais tes propres recherches comme moi je les ai faites de mon côté et je continue à le faire encore aujourd'hui.

Il semblait évident dans l'esprit du papa que sa fille devait avoir la propre responsabilité de ses croyances, de sa foi et qu'il était hors de propos qu'elle « boive » les paroles qu'elle entendait à l'instant sans les passer par ses propres « **tamis** » de la même manière que **Socrate** l'enseignait à ses disciples.

La notion de **libre arbitre** était chère à son cœur de parent et de ce fait, il devait laisser sa fille développer elle-même ses propres capacités personnelles de **discernement** en expérimentant, petit à petit, ce qui lui faisait sens. Cela ne lui empêchait cependant pas de lui faire découvrir quelques bribes de connaissances en haute métaphysique telles que **Frank Hatem** les a enseignées et les enseigne encore dans son université en France.

- ***Oui merci papa, rétorqua-t-elle. Je sais que tu ne feras que m'expliquer et je resterai toujours maîtresse de mes croyances, je te connais papa et c'est super !***
- Génial ! dit-il en souriant et en montrant qu'il était heureux d'avoir été compris. Ainsi, tu peux imaginer aisément que **s'identifier uniquement à un corps** tel que tout le monde le voit et qui a une durée de vie très limitée ne permet pas de me décrire tel que **JE SUIS** réellement, intrinsèquement, c'est-à-dire par essence, à la fois bien **AVANT ma naissance** et, de la même manière, bien **APRÈS la mort** de ce corps physique.
- ***Oui, cela me paraît logique confirma sa fille. Pour l'instant, tout va bien papa, je te suis 5/5, dit-elle d'une manière très enjouée avec un grand pouce en l'air !***
- Super, ok, poursuivit son père avec enthousiasme, mais je vais essayer tout de même d'y aller tout doucement. Comme on dit, « qui va piano, va sano » : il vaut mieux prendre son temps et être sûr d'atteindre le but !
- ***Oui je préfère cela papa parce que j'aimerais bien comprendre ton point de vue, rétorqua-t-elle d'une manière ferme et décidée.***
- Je te reconnais bien là ma fille ! Ainsi, même si la **science officielle** n'a jamais réussi à admettre la réalité des découvertes dans ce domaine, tu dois retenir une notion primordiale : dans cette vie ou dans les autres, **je ne suis pas du tout ce corps**, cette **individualité** munie d'un ego, de qualités, de défauts, d'envies, de croyances, etc.

Tout cela semble me définir certes mais est-ce qu'il ne s'agit pas tout simplement d'une sorte « **d'enveloppe** » ? D'un simple « **avatar** » ? Si je reprends le terme de l'excellente trilogie du non moins excellentissime réalisateur **James Cameron** dans laquelle le corps est juste un « **véhicule** », un « **support** » qui abrite une **CONSCIENCE** ?

Car, si tu te souviens de ce film, « **l'esprit** » du personnage principal, ainsi que de beaucoup d'autres « envahisseurs », passe d'un corps d'humain à un autre corps, celui d'un autochtone, tout bleu, bien plus grand en taille et en corpulence, de la planète qui a été envahie...

- ***Ah ! Ok ! dit-elle d'un ton étonné, presque ébahi, son attention étant à son paroxysme ! C'est vrai que cette comparaison est très parlante, c'est ce qui est décrit dans ce film et je l'ai adoré comme pas mal de monde d'ailleurs ! Ça m'interpelle ! Dis-moi en plus papa s'il te plaît et je te donnerai mon avis après...***
- Je m'exécute séance tenante ma chérie mais ne m'interrompt pas s'il te plaît et écoute attentivement...

Et si cette « autre chose » comme je l'ai nommée au départ, **CE QUE JE SUIS** réellement, était en réalité, à l'image de ce qui est montré dans le film, comme une **CONSCIENCE** qui peut « naviguer », se « projeter » d'un corps à un autre ?

Et si cette **enveloppe charnelle**, cet **avatar** comme **James Cameron** l'a nommé sûrement pas par hasard d'ailleurs, était radicalement différente à chaque « passage », à chaque réincarnation, à chaque « visite » sur Terre ?

Et même, pourquoi pas, d'une planète à une autre au gré des expériences qu'**ELLE** désire vivre dans la matière, car cette **CONSCIENCE** a absolument besoin d'un corps pour **expérimenter dans la matière** comme tout le monde le fait... Tu commences à saisir ce que je veux dire ?

— ***Ah oui parfaitement je crois, c'est logique je trouve, s'exclama-t-elle. Mais ce réalisateur croit en tout cela alors ? Ou c'est un hasard d'après toi papa, demanda-t-elle à son père.***

— Non bien sûr, il n'y a pas de hasard. Soit effectivement, il a des connaissances approfondies en haute métaphysique soit, de manière plus réaliste, il a été très inspiré et répond, comme beaucoup d'autres, à un « appel », un **chemin d'âme**, une « **mission** », pourrais-je dire, qui a pour finalité d'éveiller les consciences sur Terre.

— ***Ah tu crois ? demanda-t-elle un peu éberluée...***

— Oui ma chérie répondit-il en souriant. Beaucoup de personnes ont connaissance de ces notions fondamentales de métaphysique, même inconsciemment, et ont pour mission d'informer le grand public qui, de manière générale, est plutôt endormi.

Ainsi, lorsque ces vérités seront dévoilées, un maximum de personnes sera déjà au courant et rassuré.

Et sache que ce film récent est très loin d'être le seul : bon nombre d'autres, notamment dans le domaine du fantastique ou de la science-fiction ne font que dépeindre une **réalité cachée** comme entre autres, parmi les plus connus, « **La guerre des étoiles** » ou « **Star Trek** », continua le papa visiblement enchanté de voir que sa fille s'intéressait vraiment à tout cela !

— ***En fait, je m'aperçois que tu es en train de parler des films que tu adores, surenchérit-elle d'une manière inattendue, très subtile et un brin provocateur...***

— Oui c'est vrai, tu as raison, avoua-t-il, mais à mon sens, ils dépeignent une réalité qui est très proche de ce qui se passe vraiment sur Terre et sur beaucoup d'autres planètes !

Je te le redis, on n'a jamais vraiment abordé ce genre de sujets car **je préfère que cela vienne de toi.**

C'est chose faite maintenant et j'en suis ravi car toutes ces **connaissances** ont vraiment **changé ma vie** et elles peuvent, pour toi aussi, avoir un **impact très positif** car elles débouchent sur des applications concrètes très intéressantes...

— ***Ah bon ! Quelles « applications » ? Je crois que tu pars « en live » mon papa chéri ! Revenons à nos « moutons » s'il te plaît.***

— Oui, tu as raison, je m'emballe, dit le papa en prenant sa tête entre les mains comme pour s'excuser ! Je te raconterai tout cela plus tard ! Pour l'heure, je continue si tu veux bien pour te donner ma vision de manière plus complète.

- *Je t'écoute servilement mon papa chéri, dit-elle lentement et avec malice pour bien lui signifier qu'elle ne pouvait pas faire mieux !*
- Donc et si **J'ÉTAIS**, ou si **TU ÉTAIS** toi aussi, de la même manière que tout être humain, une **CONSCIENCE**, un « **GRAND ESPRIT** » comme disaient certains peuples autochtones, crois-tu avoir en réalité une quelconque consistance physique ?
- *Euh... Non effectivement, sauf si, comme tu l'as dit, JE ME PROJETTE dans un « avatar », un corps physique, c'est ça ? répondit-elle avec hésitation.*
- C'est cela même, oui mais pourquoi faire ? Dans quel **BUT** ?
- *Comme tu as dit, affirma-t-elle avec beaucoup plus d'assurance : pour vivre dans un corps incarné sur une planète, pas forcément la nôtre sur Terre et expérimenter des situations et apprendre d'elles... C'est ça papa ?*
- Tout à fait ! 20/20 ! Tu as tout compris, génial, fantastique ! dit le papa d'un air très joyeux et très fier de sa fille adorée.
- *Merci papa ! C'est quand même pas si compliqué !*
- Certes mais le sujet peut être grandement approfondi, je t'assure...

Ainsi, comme je te le disais et tel que tu me vois, là, en face de moi, je peux expliciter, de manière plus synthétique, que je suis en quelque sorte « **double** », je suis deux « **entités** » séparées, dissemblables.

En effet, personnellement, je fais la **NETTE DISTINCTION** entre d'une part, **MA RÉALITÉ** cachée, plus profonde, la **CONSCIENCE QUE JE SUIS**, cette « autre chose » ET d'autre part, ce que **J'AI CRÉÉ** en tant que **CRÉATEUR**.

Oui **J'AI CRÉÉ**, à travers une naissance, un corps que j'appelle une « créature » qui est munie d'une personnalité. Il possède en fin de compte une individualité unique qui lui est propre : qualités, défauts, envies, désirs, etc.

Mais cette personnalité reste **RÉELLEMENT**, en filigrane, le **CRÉATEUR**, c'est-à-dire la **CONSCIENCE** qui **EST** tout le temps, partout ET ce qui, je peux le dire, s'est projetée dans ce que j'appelle une « créature », un corps physique muni d'un ego.

Bien entendu, ce processus est global et bien plus vaste ! Cette **CONSCIENCE** qui est **SEULE** et **UNIQUE**, existait donc déjà dans d'autres corps, d'autres enveloppes qu'IL habite, le temps nécessaire à cette expérience.

- *Attends, attends s'il te plaît... Parce que là, ça se complique bigrement ! dit-elle en se levant et en faisant les cent pas dans la pièce et en réfléchissant intensément. Soudain, elle fit volteface et prononça ces quelques mots en attendant une approbation : tu es en train de me dire que cette CONSCIENCE, comme tu l'appelles, t'a créé toi comme moi ? C'est elle qui a créé tout le monde sur Terre ?*
- Oui c'est cela et bien au-delà même car **ELLE EST UNIQUE**, il n'y a qu'**ELLE PARTOUT**, s'exclama le papa complètement galvanisé par un regain d'énergie voyant sa fille très intéressée et concentrée.
- *Ah ! Ok ! C'est bizarre, cela paraît compliqué mais simple à la fois ! Je ne saurai l'exprimer autrement...*

- En fait, oui ce n'est pas si difficile à intégrer. Mais c'est un **changement radical de paradigme**. Tu vois ce que je veux dire ?
- **Non, dis-moi papa...**
- Affirmer haut et fort que tous les êtres humains que tu peux rencontrer tous les jours **SONT réellement une manifestation** de cette **CONSCIENCE UNIQUE** qu'on appelle souvent le **SOI** ou la « **SOURCE** » est une vision qui chamboule ce qui est communément admis ou sermonné ici ou là...

Sans compter que je rajoute à qui veut bien l'entendre que ce **SOI** en a créé autant qu'**IL** le désire sur autant de planètes qu'**IL** veut ! C'est **LUI le CRÉATEUR** après tout, le « pacha », il fait ce qu'**IL** juge être bon !

Donc affirmer que tout le monde est à la fois sur le même pied d'égalité car chacun **EST** réellement la **SOURCE**, le **CRÉATEUR**, c'est un petit peu « novateur ». En général, on « situe » ce **CRÉATEUR** un peu plus haut dans les « nuages ». Même s'il est vrai que, de nos jours, parler de « cloud » est revenu à la mode, ajouta-t-il d'un ton amusé !

- **Ha ha ! Oui c'est vrai que ça change la donne, ce n'est pas courant, loin de là ! Et rappelle-moi pourquoi il s'amuse à organiser tout cela d'après toi papa chéri ? interrogea-t-elle.**
- Ces connaissances de haute métaphysique, assez novatrices je te l'accorde, expliquent que chacune de **SES** créations vit sous une forme qui **LUI** permet d'**expérimenter la vie** sous tous ces aspects !

Par exemple, sur notre planète, l'expérience est considérée comme assez difficile car notre « **véhicule** », le corps, qui intègre **CE QUE JE SUIS** réellement, sans le savoir réellement, doit respecter des conditions de vie qui nécessitent constamment, par exemple, de la nourriture et qui vit, de surcroît, dans un environnement pas toujours très clément ni propice.

- **Donc si je résume, je crois être un corps mais, en fait, ce dernier n'est qu'un simple « véhicule », une « enveloppe » créée par une CONSCIENCE que JE SUIS en réalité mais sans l'appréhender consciemment... C'est ça ? Et c'est pour tout le monde pareil ? Maman, toi, tout le monde... ?**
- Oui, c'est parfaitement cela ma chérie. Ce **SOI**, cette **CONSCIENCE** est **UNIQUE**, la **SEULE** ! C'est toi, c'est aussi moi ou ta maman !
- **Alors, nous sommes tous pareils ?**
- Tu as tout compris, nous sommes tous le **SEUL et UNIQUE SOI** ! Voilà pourquoi tous les courants spirituels affirment que nous sommes tous « **UN** » !
- **Et les êtres qui vivent sur d'autres planètes dont tu me parles ? Ils ont également été créés par ton « SOI » ?**
- Bien entendu ma chérie, tous les avatars ont été créés par la seule et unique **CONSCIENCE** qui seule **EST**, c'est-à-dire qui constitue la seule **réalité tangible**.
- **Et ce SOI a besoin de tous les êtres humains pour expérimenter la vie comme tu dis ?**
- Oui sur cette terre et sur d'autres très différentes, la **CONSCIENCE** expérimente la vie sous une multitude de formes et ce, à travers de multiples « **règnes** » qu'**ELLE** crée pour cela. Chaque niveau de compréhension de ce qu'**EST** la **VIE** s'appellent des « **dimensions** ».

Chaque règne est donc à un **stade de compréhension** qui lui est spécifique et il existe autant de dimensions que de niveau de compréhension, le **BUT** étant de **s'élever dans la vie**.

- *Ah ok, je crois que tu avais raison, c'est plus compliqué que je ne le pensais... ! Que veux-tu dire quand tu parles de « s'élever dans la VIE » ?*
- C'est simple : chaque avatar dans chaque règne va devoir dans sa vie être le plus **AMOUR** possible envers lui-même et tous ceux des autres règnes !

Ainsi, la **CONSCIENCE** a créé toutes ces différentes formes de vie, ces différentes formes d'**AMOUR** pour que, en fait, chacune d'entre elles apprenne à **l'être encore plus et encore mieux** avec ses congénères !

Plus on grimpe dans les **dimensions**, dans les **formes d'expérimentation de la VIE** et plus les **formes d'AMOUR expérimentées** sont complètes, **pures** et **avancées**. En tant qu'individualité, personnalité, plus je comprends ce qu'est l'**AMOUR** et plus ma vie sera grandement facilitée grâce à des expériences qui m'apporteront de moins en moins de souffrances.

- *Mais quand tu parles de « règnes », que veux-tu dire papa ?*

Son regard devenait de plus en plus concentré, comme si elle détenait une compréhension qu'elle voulait désormais approfondir et qui était, peut-être, porteur de solutions, d'une vision différente de ce qui l'entourait, comme une bouffée d'air frais qui redonne un élan salvateur.

- Je parle tout simplement, et en premier lieu, des **quatre règnes** que tu connais : minéral, végétal, animal et humain bien représenté sur notre planète !
- *Ah ! C'est de cela dont tu parles... ! s'exclama-t-elle un peu rassurée. Et donc comment cela se passe d'après toi ? Quel est le lien entre la CONSCIENCE et ces règnes, demanda-t-elle un peu inquiète de ce qu'il allait encore lui dire...*

- En fait, tu es d'accord que chaque règne possède une multitude d'espèces. Et chacune d'entre elles englobe elle-même une multitude d'individus, qu'on peut appeler « **avatars** ».

Mais la réalité montre que plus on avance dans l'évolution et plus les individus qui composent chaque règne sont de moins en moins nombreux.

Ainsi, personne ne peut nier qu'il y a, quantitativement, plus de minéraux que de végétaux, et encore moins d'animaux que d'humains et ainsi de suite pour les niveaux d'évolution qui leur sont supérieurs.

- *Oui c'est vrai. Mais, pour que je comprenne bien, tu es en train de m'expliquer qu'il y a un lien entre le nombre d'espèces dans un règne et leur « niveau » d'évolution ?*
- Exactement ma chérie ! Plus les avatars évoluent et moins ils sont nombreux dans chaque règne parce que chacun d'entre eux expérimente un **type d'amour** qui, de règne en règne, est de plus en plus sophistiqué, compliqué.
- *Comment ça un « type d'amour » ? Qui serait de plus en plus « sophistiqué » ? Là, je te demande d'éclairer ma lanterne papa, cela m'intrigue.*

- Ok, allons-y pas à pas, commençons par le premier, le règne minéral. Ok ma fille, prête ?

— *Attends, je vais me faire une petite tisane, tu en veux une aussi papa ?*

— Volontiers ma chérie !

Elle commençait à préparer les tisanes mais n'eut pas la patience d'attendre...

— *Allez, vas-y papa, envoie la sauce ! Raconte-moi pour les minéraux ! Quel est leur « type d'amour » comme tu dis ! Je suis très curieuse ! J'en aurai des choses à raconter après, cela peut me servir : ils font comment l'amour eux ???!!! dit-elle d'une voix très malicieuse, prête à en découdre à la moindre explication chancelante.*

— Ah ah ! T'inquiète pas ma chérie, tu vas vite comprendre. La **dimension « 1 »** commence par le **règne MINÉRAL** qui est la **forme d'amour la plus primitive** : il est en effet très difficile de manifester l'amour quand on n'a aucune autonomie de choix !

Ainsi, par exemple, un caillou ne fait que subir la gravité en étant juste attiré vers le bas... Donc cette dimension de vie est purement et uniquement **physique** : les minéraux constituent le **corps physique** de notre planète et les espèces et variétés présentes sont très nombreuses !

— *Ah c'est tout ! Je croyais que ça allait être plus croustillant !!! Tu me déçois beaucoup papa, dit-elle d'une manière faussement détachée.*

— Désolé de te décevoir ma puce ! Peut-être que la suite va plus t'intéresser...

— *J'espère en tout cas ! Je t'écoute et, promis, j'arrête de te taquiner. C'est vrai que c'est intéressant, pas autant que je l'espérai, mais bon, tu fais ce que tu peux, j'en suis consciente ! rajouta-t-elle avec une espièglerie bien à elle mais très touchante.*

— Tu ne peux pas t'en empêcher hein, canaille ! Bon je continue...

Ensuite, avec la **dimension « 2 »**, apparaît le **règne VÉGÉTAL** où il est question pour la première fois de consommation, d'assimilation et même de sexualité, même si elle est quelque peu primitive ! J'espère que tu vas être contente !

— *Chouette ! Enfin quelque chose d'intéressant ! Non, je rigole papa !*

— Je sais bien, dit-il un peu amusé. Alors, comment cela se passe ? Au sein et entre les espèces présentes, on peut observer le commencement d'une intégration de la vie extérieure comme la lumière, le soleil, l'atmosphère et certains éléments chimiques. La vie à ce stade est au **niveau organique**.

Et comment manifestent-ils leur amour ? Tout simplement en s'élevant vers le ciel, le soleil ! Leur dimension se situe au niveau « **éthérique** ».

— *Qu'est-ce que tu as dit là ? Éthérique ? C'est quoi ça ? interrogea-t-elle quelque peu surprise.*

— En fait, dans cette dimension, la **matière éthérique** est partout. Elle recouvre la matière organique pour la protéger, la nourrir au niveau énergétique, au-delà des besoins en éléments nutritifs essentiels des espèces de ce règne : eau, sels minéraux, oligo-éléments, etc.

Elle est moins dense, ne se voit pas à l'œil nu mais est bel et bien présente pour englober chaque plante, arbre, feuille de chaque espèce.

- ***Pourquoi on ne peut pas la voir papa ?***
- Parce qu'elle vibre à une densité plus élevée mais je préfère continuer de t'exposer ces différentes formes d'amour et je reviendrai sur cette idée de « densité », « vibrations » juste après si tu veux bien...
- ***Pas de souci, c'est toi le chef ! Alors après c'est le règne animal je suppose ?***
- Oui c'est cela, bravo même si c'était un peu facile ! Alors qu'est-ce qui distingue les animaux des espèces qui les ont précédés d'après toi ? demanda-t-il par curiosité.
- ***Euh... ils les mangent dit-elle ! répondit-elle avec spontanéité et assurance.***
- Certes mais quant à leur manière de manifester l'amour, à leur niveau d'évolution ? Qu'y a-t-il de plus que le règne végétal qu'on vient de voir d'après toi ?
- ***C'est sûr qu'il existe des espèces très différentes, de la fourmi à l'éléphant, bref, mais... on peut dire qu'ils ont tous une particularité absente chez les végétaux : ils se déplacent !***
- Bravo ma fille ! Tu es bien la fille de ton père visiblement !
- ***Yes ! Je le savais ! J'ai gagné quelque chose papa ?***
- Oui le droit d'écouter la suite... répondit-il du tac au tac !
- ***Bon, tu es bien mon père ! C'est bien lui ! Allez, fait toi plaisir !***
- J'avoue que ce genre de sujet m'intéresse, c'est vrai ! Mais je ne voudrais pas te saouler avec ça !
- ***Non, non papa, je plaisante, il faut bien te faire râler un peu ! Continue, c'est intéressant, rajouta-t-elle pour le rassurer, certes, mais quand même intriguée par ce récit un tantinet iconoclaste et totalement opposé aux discours traditionnels bien établis.***
- Merci ma fille de me faire ce plaisir !

Donc dans cette 3e dimension où vivent les **animaux**, la complexité de la vie s'accroît nettement avec, en plus de ce qui a été énoncé dans les deux niveaux précédents, une **recherche de liberté**.

Ils utilisent pour cela une conscience bien plus élaborée dans des **corps autonomes** capables, comme tu l'as très bien dit, de parcourir de longues distances, d'avoir des relations avec leurs congénères volontaires et diversifiées.

Et, d'après toi, pour voir si tu suis l'évolution de ces règnes, quel est l'aspect le plus développé chez les animaux comme cela a été le cas avec les aspects physiques pour la 1ère dimension, éthérique pour la 2e ?

- ***Là, je ne sais pas, j'avoue, conclue-t-elle après un petit moment de réflexion... Un indice papa ?***
- Oui, bien sûr ma chérie, tu adores les chats par exemple mais les animaux d'une manière générale. D'après toi, quel aspect chez eux est très développé et qui démontre bien l'amour qu'ils nous portent, à nous qui sommes au règne juste au-dessus ? lui demanda-t-il sans détours.

- ***Ils sont très affectueux, aimants, fidèles, c'est sûr, c'est incroyable même. Nous devrions prendre exemple sur eux dans bien des domaines d'ailleurs ! dit-elle avec une intonation assurée, calme et posée.***
- C'est cela, c'est leur côté **émotionnel** que les avatars dans cette dimension développent le plus.
- ***Sauf entre eux ! répliqua-t-elle immédiatement comme un signe de réprobation...***
- Oui, c'est vrai qu'entre espèces, ils sont des prédateurs les uns pour les autres, certes, mais cela ne change rien au fait qu'au sein de l'une d'entre elles, les individus vivent surtout par **réactions immédiates** à leur environnement extérieur proche. C'est la définition même d'une **émotion**. Ils sont donc à un stade où cet aspect s'accroît grandement et naturellement en eux, dans leur individualité. Pour eux, à leur stade d'évolution, c'est cela **être amour**.

Et certains avatars dans chacune des espèces approfondissent tellement cette relation à l'autre qu'ils sont capables de transcender les barrières naturelles qui existent entre espèces très différentes. Ainsi, on peut voir aujourd'hui des vidéos stupéfiantes d'une femelle lion qui protège une gazelle en difficulté au lieu d'en faire son repas, d'un requin qui rapporte dans sa gueule énorme une tortue blessée à des pêcheurs pour qu'ils la soignent, de bébés orphelins d'une espèce élevés indifféremment par une autre, etc.

- ***Ok, je comprends mieux ce que tu veux dire par là... Donc, quelle que soit l'espèce, chaque avatar doit obligatoirement, dans son évolution, passer par différents « aspects » de l'amour qu'ils diffusent dans leur corps d'avatar, c'est ça papa ?***
- Je n'aurai pas pu mieux dire ! Bravo ma fille, c'est excellentissime !
- ***Et cette fois-ci, je n'ai pas gagné quelque chose ? dit-elle en saisissant une éventuelle et nouvelle opportunité, car, pensa-t-elle, qui ne tente rien, n'a rien !***
- Là franchement, si : tu as gagné le droit de rejouer, répondit-il aussi malicieusement qu'elle.
- ***Bon et bien, je rejoue avec plaisir ! On en est donc au stade humain, c'est ça ?***
- Oui ma chérie, c'est la **4^e dimension** qui fait suite. C'est celle où la plupart des **êtres humains** vivent. À ce stade, ils ont déjà intégré les différents aspects vus dans les règnes précédents. Ils possèdent donc au moins trois corps : un premier physique hérité des minéraux, un deuxième éthérique provenant du règne végétal et un troisième appelé émotionnel issu de nos amis les animaux. Chacun de ces corps a sa propre fonction. Tu me suis ?
- ***Oui c'est bien que tu récapitules, cela facilite ma compréhension car tu vas encore rajouter une « couche » je suppose ?***
- C'est cela et laquelle d'après toi ? Qu'est-ce que les humains doivent mettre en avant, utiliser et parfaire tout au long de leur vie pour être plus amour avec leur prochain ?
- ***Je la sentais venir cette question papa ! Je ne sais pas...***
- Tu peux trouver ma fille chérie : qu'est-ce qui nous distingue des animaux ? Qu'est-ce que nous pouvons faire qu'ils ne font pas ? Et comment y arrive-t-on ?
- ***On invente plein de choses, pas vrai ?***

- Tout à fait, et grâce à quel aspect de nous qui reste inexistant ou très peu développé chez nos amis animaux, en tout cas pour la plupart ?
- *Je ne sais pas... encore un indice pour activer mes neurones ?*
- Justement ! Á quoi servent tes neurones, en tout cas normalement ?
- *Sympa papa !*
- Je plaisante ma chérie... ! Quoique, pensais-je, c'est le cas de beaucoup d'humains qui restent, comme les animaux à un stade très instinctif, très émotionnel.
- *À réfléchir dans une situation donnée, s'exclama-t-elle comme si elle avait fait une découverte sensationnelle !*
- Yes ma chérie ! Bravo ! Bon, j'arrête les devinettes et je t'explique mais tu as compris je pense. L'humain se distingue de l'animal par un « **corps mental** » c'est-à-dire un « ensemble » de **pensées** bien plus développé qui lui permet, normalement, s'il veut évoluer vers plus d'amour, de raisonner.
- *Ben oui, cela paraît évident maintenant que tu le dis ! Tu peux m'en dire plus ? Comment faut-il faire pour qu'il fonctionne correctement papa ?*
- Ce n'est pas compliqué ma puce : ce corps stocke concrètement, comme un disque dur d'un ordinateur, l'ensemble de nos mémoires, de nos expériences vécues, heure après heure, jour après jour.

Ainsi, l'être humain a la possibilité de faire le tri dans ses **pensées** pour emmagasiner des connaissances, faire le lien avec d'autres pour accroître son intelligence.

- *Mais pourquoi certains y arrivent mieux que d'autres ?*
- C'est vrai que, bien évidemment, les capacités ne sont pas les mêmes d'un individu à un autre, chacun ayant une personnalité propre, mais pour deux personnes qui ont sensiblement le même potentiel intellectuel, la différence se fera dans les choix conscients opérés quotidiennement...
- *Tu parles de quoi là, interrompit-elle légèrement impatiente !*
- Et bien, ma chérie, dans chaque **décision** de la vie que chacun doit prendre constamment, l'individu fera le choix de prendre des décisions tournées vers le passé, les vieilles habitudes, ou, au contraire, de tendre vers un BUT qui va le tirer en avant.

Quel que soit ce **choix conscient** qu'il opère, il utilisera son **mental** pour y arriver, il ne peut faire autrement.

- *Mais pourquoi se tourner vers le passé est un mauvais choix pour toi ?*
- Sans entrer dans les détails tout de suite, sache qu'il est naturel, et je pense que tu peux le comprendre aisément, de se tourner vers l'avenir plutôt que de ressasser le passé sans rien changer de ce que je suis dans la vie !

— ***Oui c'est vrai et la vie nous invite sans cesse à découvrir de nouvelles choses ! C'est génial ! Et tout cela grâce à mon mental que je peux développer, si j'ai bien saisi, uniquement parce que je suis en réalité la conséquence d'une évolution des espèces...***

— Oui mais souviens-toi que tu te projettes dans ces multiples avatars de ces différents règnes mais tu n'es pas eux ! Tu restes la **SEULE et UNIQUE SOURCE** !

— ***Oui c'est vrai... Pas évident à s'en souvenir !***

— Normal tu viens de le découvrir ! répondit-il tout logiquement.

— ***C'est vrai... Et après l'humain ? Qu'est-ce qui se passe papa ?***

— On se dirige vers un stade évolutif où les premiers corps n'existent plus et où le mental mute pour servir un **BUT** bien plus ancré dans **l'AMOUR de SOI** et de son prochain qui n'est autre que **SOI-MÊME**. Tu l'as compris intellectuellement mais dans cette **5e dimension** et au-delà, **l'UNITÉ**, la **PAIX intérieure et extérieure** devient une réalité tangible que la plupart des humains en 4D recherchent inlassablement.

Ces **ÊTRES** qu'on appelle souvent de manière impropre « **galactiques** » ont une volonté **consciente** de grandir spirituellement et de discipliner ce mental qui, à notre niveau, n'en fait bien souvent qu'à sa tête !

— ***Ils sont si différents de nous ces « galactiques » ? demanda-t-elle poussée par la curiosité, car je t'ai déjà entendu en parler à plusieurs reprises.***

— Physiquement certains ont la même apparence que nous, la forme humanoïde étant très répandue dans notre galaxie, d'autres oui sont très différents mais, en réalité, ce ne sont que des projections là aussi de la **SOURCE**, rien d'autre !

Dans cette 5e dimension, la vibration de ces « individus » est bien plus élevée donc leur **relation à l'autre** est plus empreinte d'amour, de compassion, d'unité et de joie intérieure profonde...

— ***Moi aussi papa je pourrais être un jour comme eux, dans ta 5e dimension (5D) ?***

— Tout dépend ! Deux façons de te comporter :

Si tu penses que la personnalité qui est ma fille dans cette vie et que j'ai là, tout de suite, en face de moi **EST** uniquement ce qui te définit : dans ce cas, tu vas malheureusement limiter voire stopper ta faculté à changer ta personnalité alors que la vie n'est que cela, du changement, une perpétuelle et inarrêtable mouvance !

OU bien, si tu as compris que **TU ES en réalité le SOI**, la **SOURCE** qui a créé et se sert dans cette vie de cet avatar qui est ma fille, TU feras tout ce qui est en ton pouvoir pour aider ton avatar à évoluer en expérimentant encore et encore dans cette vie et les prochaines.

— ***Donc si je ne comprends pas cela, si je ne t'écoute pas, je ne pourrais jamais devenir comme eux, évoluer vers ce qu'ils sont ?***

— Non, pas forcément car tu peux être AMOUR envers toi-même et envers autrui sans connaissances particulières à partir du moment où tu sais que cela est et restera toujours l'essentiel dans la vie.

Cependant, afin de diligenter notre corps mental et face à leurs difficultés de la vie, nombreux sont celles et ceux qui en ont besoin et c'est pour cela que ces notions de base sont enseignées sur toutes les planètes de notre galaxie.

Elles constituent ainsi un socle essentiel incontournable. J'ai d'ailleurs rencontré beaucoup de personnes qui m'ont avoué que toutes ces notions étaient comme évidentes pour elles dès qu'elles en ont pris connaissance : c'est comme si elles étaient en elles depuis toujours !

Il faut rajouter aussi, si tu me le permets, que l'humanité va vers cette compréhension universelle pour l'aider à passer le cap de la 4D vers la 5D. Tu auras donc grâce à ces notions des compréhensions qui, une fois mises en pratique, te permettront de faire des choix judicieux pour augmenter justement l'amour que ta personnalité ressent envers ses semblables. Pour cela, dans cette période très propice, sois le plus amour possible dans ta vie !

- ***Bon en clair, en théorie on a le choix mais en pratique pas du tout ! dit-elle en esquissant une grimace...***
- C'est ça ! Très analysé ma puce, acquiesça-t-il, car c'est vrai que pour être vraiment **AMOUR** et en comprendre les méandres, ce n'est pas si facile pour n'importe quelle personnalité ancrée ! Ceci étant, il existe certainement d'autres voies spirituelles mais à mon sens, elles reprennent ces notions qui sont et restent universelles, la principale étant d'admettre que **JE SUIS LA SOURCE, JE SUIS un ÊTRE MULTIDIMENSIONNEL !**
- ***Moi ? Je suis un être multidimensionnel ? Ça veut dire quoi papa ? demanda-t-elle un peu interloquée.***
- Cela veut dire que tu vis dans « plusieurs dimensions », tout simplement.
- ***Alors, tu veux dire que j'existe « ailleurs », quelque part, c'est ça ? dit-elle toujours aussi étonnée.***
- Mais oui, bien entendu car tu n'es pas cet avatar, tu n'es pas cette personnalité qui, à travers un corps physique, reste à un seul et même endroit. Il existe aussi des cas exceptionnels d'êtres très particuliers qui peuvent effectivement se situer sur Terre à deux endroits en même temps. On appelle cela la bilocation ou le don d'ubiquité.
- ***Ah bon ! Tu me perds là... !***
- Pardon, retiens seulement que ta personnalité est uniquement une projection dans un corps de ce que **TU ES** véritablement, une **CONSCIENCE UNIVERSELLE**. Ainsi, tu as déjà créé de multiples avatars en 5D et bien au-delà, qui vivent sur cette planète ou sur d'autres. Donc tu es bien **MULTIDIMENSIONNELLE**, c'est à dire partout à la fois même si tu ne t'en rends pas compte car tu n'as pas conscience de **QUI TU ES** véritablement.
- ***Ça, c'est sûr que je n'en ai pas conscience ! confirma-t-elle.***
- C'est vrai que cela peut paraître incongru, bizarre mais chacun d'entre nous **EST** bel et bien **PARTOUT À LA FOIS** en tant que **SOURCE** de tout ce qui **EST** !

C'est le poète persan RUMI au XIII^e siècle qui le disait, déjà, à cette époque, de manière fabuleuse : « **Je ne suis pas une goutte dans l'océan, mais JE SUIS l'OCÉAN TOUT ENTIER DANS une goutte** ». Et cela change tout !
- ***Excuse-moi papa mais... ça change quoi en fait ?***

- Absolument **TOUT** ma puce !
 - *C'est-à-dire papa ?*
 - Que tu dois t'occuper de ton enfant ! dit-il un peu amusé.
 - *De quel enfant tu parles ! Je ne suis pas enceinte !!!*
 - Non, je sais bien, enfin je pense ! L'enfant dont je parle est ta **PERSONNALITÉ**, c'est l'ensemble de ses qualités, défauts, son ego, ses envies, ses désirs avoués ou pas, ses penchants... C'est elle qui doit évoluer en étant dans ses actes, paroles et pensées le plus **AMOUR** possible ! Le parent, c'est **TOI**, la **SOURCE**, le créateur qui a pour mission de faire évoluer sa « créature » !
 - *C'est moi LA PATRONNE alors ? dit-elle amusée.*
 - Parfaitement ma puce !
 - *Et bien... on est mal barré ! affirma-t-elle de manière sarcastique.*
 - Maintenant que tu le sais, tu n'as plus d'excuses ma fille ! Car la Vie, pour moi, c'est en grande partie cela : prendre conscience de **QUI JE SUIS** et faire en sorte que ma personnalité se laisse guider par **LUI** car si tu la laisses mener sa barque, elle ne mettra pas longtemps à avoir des soucis, elle peut même couler à pic !
 - *Mais ce sont tes croyances ça, ce n'est pas démontré scientifiquement ? soupçonna-t-elle ?*
 - Si, si justement ! rétorqua-t-il d'un ton très assuré.
 - *Ah bon, tu es sûr ?*
 - Oui, tout à fait mais au-delà des démonstrations théoriques qui ont été découvertes en 1985 par un français, **Frank Hatem** suite à des recherches menées par son père et démontrées en 1955 ! Tu vois c'est assez récent !
- En fait, ce qui me galvanise surtout personnellement, ce sont les **misés en application pratiques** et les changements en moi, pour mon individualité que ces découvertes ont provoqués. Donc ce ne sont pas des croyances, mais un **socle de connaissances solides** qui a renforcé ma foi envers le **SOI** et envers l'homme, l'individualité que je suis. Ce pouvoir est à la disposition de mon individualité, JE SUIS CE POUVOIR ! s'exclama-t-il avec vigueur.
- *Tu veux dire que j'ai ce pouvoir moi aussi ? Qu'est-ce qu'il me permet de faire concrètement ?*
 - Oui ma chérie, tu as cet immense pouvoir tout comme moi.
- Ce pouvoir est attaché à ce que ta personnalité doit accomplir dans cette incarnation. Il est donc lié à la mission que le **SOI**, en tant que créateur, a décidé pour son avatar. Il ne s'agit pas, par exemple, d'être riche au-delà de ce dont l'individualité a besoin dans sa vie ici-bas mais de créer pour elle et son entourage suffisamment d'abondance et de prospérité afin que le **BUT poursuivi** soit atteint. Tout dépend de ce **BUT** !
- *Ok papa... Mais comment l'activer ce pouvoir ? Il y a un « bouton » quelque part ?*

- Non, pas de bouton ! Dommage, l'idée était cool ! Non, il « suffit », tous les jours, d'être le plus possible **AMOUR** avec ton avatar et autrui ! Ainsi, tu vas élever son taux vibratoire c'est-à-dire le niveau d'amour qu'il émet et transmet avec son entourage. Et cela en toute conscience, petit à petit, quotidiennement.
- ***Je ne vois pas le rapport papa entre ce niveau d'amour dont tu parles et ce soi-disant pouvoir !***
- En fait, plus tu manifestes, dans ta vie, des paroles et gestes d'**AMOUR** sincères, qui viennent du cœur, et plus tu montres **TA vraie RÉALITÉ**, le fait que tu sois le **CRÉATEUR** et non la créature. Se faisant, ton taux vibratoire qui grimpe d'autant te permet de développer ton intuition et d'autres capacités extraordinaires.
- ***Intéressant dit donc ! C'est quoi par exemple ces capacités dont tu parles ? dit-elle très intéressée.***
- Tous les individus qui font consciemment des **actes d'amour** dans leur vie quotidienne en recherchant à aider l'autre de manière désintéressée sont élevés spirituellement. Á ce titre, ils développent naturellement des dons de médiumnité aussi divers que variés : prémonitions, clairvoyance, clairaudience...
- ***Donc si je suis « amour » comme tu dis, ça suffira ! dit-elle d'un ton très sceptique.***
- Parfaitement ma chérie, tu peux me croire !
- ***Et comment il faut que je fasse ? Ce sera long ? demanda-t-elle, intéressée mais intriguée.***
- Il suffit, sans rien attendre en retour, d'être **AMOUR, JOIE ET COMPASSION** pour soi-même et tous les autres afin de développer ces capacités naturelles ! Sinon, tes actes deviendront intéressés ! Tout doit partir du **cœur**, d'un désir sain d'aider notamment celles et ceux qui sont en souffrance...
- ***Ah ! Oui, ok, ça a l'air simple...***
- Car c'est ta **NATURE** profonde, **CE QUE TU ES** véritablement ! Dès que le **cœur parle**, c'est bien plus simple ! Quel que soit l'avatar incarné, la règle est toujours la même à travers multiples expériences, métiers, âges...

Et à ce titre, **TU** « navigues » de corps en corps au fil des expériences d'amour que tu diffuses sans compter, de vie en vie, sans cesse... Ton avatar doit le comprendre, l'intégrer même si, trop souvent, tout autour de nous, la vie semble être dure et difficile...

- ***Ça c'est sûr et cela semble paradoxal !***

Oui tout à fait ma chérie, ta remarque est très pertinente mais sache que tout cela n'est qu'une **ILLUSION**... Tous ces avatars ne vivent que des expériences, rien d'autre ! S'ils avaient ces connaissances, tout pourrait changer très rapidement et leur « feu intérieur » pourrait rapidement se rallumer ! Une fois ces notions de base bien acquises, il faut s'atteler à la tâche petit à petit, tout doucement... précisa-t-il.

- ***Que me conseilles-tu pour débiter alors ? Ce sera difficile ? C'est long ?***
- Si tu commences à croire que ce sera difficile, ça le sera, c'est sûr ! N'oublie jamais que **TU ES LE CRÉATEUR** ! Tu vois la mise en pratique a déjà débuté ! Comprendre l'essentiel peut être rapide eu égard au temps que devront passer tes multiples avatars qui expérimenteront dans la matière pour **TOI**.
- ***Ce serait génial si c'était si simple mais j'avoue que j'ai de la peine à te croire quand je regarde autour de moi... dit-elle un peu désabusée.***

- Si, si, tu peux me croire, regarde ton père, sa vie actuelle et vois surtout **au-delà des apparences** ! Ta vie basculera, qu'il s'agisse du choix de la personne avec laquelle plus tard tu voudras fonder un foyer, de ta voie professionnelle, de tes amis, etc. La page de ta vie est blanche pour l'heure : à toi de l'écrire, tu as un total **libre arbitre** et cela vaut le coup ! **OSE** !
- ***Je pourrai faire ce que je veux plus tard, tu crois ?***
- Oui, seulement si ta personnalité reste le plus longtemps possible alignée sur le **SOI**, sur ce que **TU ES**. C'est **LUI** qui sait parfaitement pour quelle raison elle s'est incarnée ici-bas. Il faut donc l'écouter très attentivement car **LUI** seul sait ce qu'**IL** a décidé pour le plus grand bonheur de ton ego et de celui des autres : ligne de vie, relations, tâches à accomplir... Plus tu aideras autrui et plus cette relation à l'autre sera belle et remplie d'amour.
- ***C'est si simple ? demanda Morgane un peu sceptique, comme à son habitude.***
- Oui et c'est cette manière de te comporter avec eux qui définira ton « taux vibratoire »...
- ***Oui, tu m'en as déjà parlé et ça a l'air important...***
- Oui et c'est primordial ! C'est pour cela que je t'en reparle ! Plus tu dégages de l'amour, plus ce **taux sera élevé** et plus les gens qui t'entourent se sentiront bien avec toi. Plus tu étudieras toutes ces notions et plus tu les appliqueras et plus ton **taux vibratoire** augmentera. **L'Amour Universel** est une très haute vibration qui imprègne « **TOUT** ». Il n'existe que cela !

Ce papa, prénommé Alain, savait qu'il allait parler plus longuement de cette notion centrale mais si peu connue et très controversée de taux vibratoire. Il avait tellement entendu de contrevérités sur ce sujet que des éclaircissements s'imposaient.

- Petit à petit, poursuivit-il avec sérieux, la vie te fera rencontrer des gens plus à même d'être en accord avec le nouveau taux vibratoire sur lequel ta personnalité s'accordera. Ainsi, au fil des expérimentations, il grimpera encore et toujours. Ton individualité sera irrésistiblement séduite par des êtres qui pensent comme elle et qui ont des vibrations qui s'accordent avec elle.

Et oui, ton ego attire toujours dans la vie ce qu'il est, ce qu'il **DÉGAGE** au **niveau vibratoire** car tout est « vibrations » dans l'univers, à des fréquences différentes donc à des niveaux d'amour distincts !

Il est primordial de comprendre que l'ego ne va pas faire venir dans sa vie les situations qu'il désire ou qu'il veut par-dessus tout mais uniquement celles qui correspondent exactement à sa vibration. S'il est **AMOUR**, il attirera inmanquablement des situations où **L'Amour** sera le maître mot, le filigrane. Et vice-versa.

- ***Mais papa, je comprends bien mais je ne suis pas une sainte, tu le sais mieux que quiconque ! Ce n'est pas évident d'être amour tout le temps ! lui rétorqua avec vigueur sa fille Morgane.***
- Si tu as fait un **travail sur ta personnalité**, c'est-à-dire sur ton ego donc à la fois sur tes qualités, tes défauts, tes envies ou tes désirs, il te sera très facile de suivre un chemin parsemé d'actions d'amour envers toi-même mais aussi avec les autres. Car tu seras, à chaque instant, pleinement consciente de ce mécanisme.
- ***Que veux-tu dire par « pleinement consciente » ? dit-elle, intriguée.***

- Tu sauras très bien pour toi ce qui est primordial ou pas et à quels moments tu seras centrée vers l'aide aux autres, l'envie d'aimer encore et encore plus. Tu en comprendras l'intérêt et tu seras poussée à mettre en pratique des exercices quotidiens que je connais et qui auront des effets bénéfiques sur tes pensées, dans ta vie sociale, tes relations professionnelles ou ton futur couple.

Alain sentait que ces notions étaient moins bien appréhendées que le reste par sa fille et que des explications complémentaires étaient nécessaires à ce stade. Il attaquait là le cœur de son raisonnement.

- Tu seras pleinement **consciente** de cela, continua-t-il, dans le sens où tu ne pourras pas le nier. Les faits seront là et ils te pousseront à être encore plus amour. Il n'y a pas de limites : on peut toujours faire mieux dans ce domaine, comme dans beaucoup d'autres !

Tu auras compris certaines vérités universelles qui me sont chères et que je peux te transmettre bien évidemment. Rien ne vaut mieux que la mise en pratique ! Les connaître au niveau théorique est une bonne chose mais ne permet jamais véritablement de changer ce que mon ego est, de le faire muter vers une autre version plus apaisée, plus spirituelle de lui-même. Ainsi, tu seras souveraine et fière de ce que tu auras accompli toute seule, tout simplement.

- ***Ça paraît simple ce que tu dis... Mais c'est vrai que toi, papa, tu as l'air heureux ! finit-elle par lui dire après un moment de réflexion.***

Elle réalisait que rien n'était magique... ou plutôt que tout pouvait l'être une fois le désir de changer son ego bien acté, ancré. C'était bien cela le souci... A-t-elle ce désir, là, ici et maintenant ? L'élévation de son taux vibratoire après ces longs moments passés à discuter avec son papa lui montrait toute l'étendue du travail à accomplir. Et cela ne faisait que débiter...

- Oui, c'est vrai, surenchérit-il. Je te donne un exemple : lorsque des événements inattendus un tantinet contrariants surviennent, je sais, avec l'expérience, qu'ils ne peuvent être que **bénéfiques** pour moi : au lieu de râler ou de pester contre tout ce qui est extérieur à moi, je les remercie, j'ai une posture de **GRATITUDE** et j'essaie toujours d'en comprendre les **CAUSES** : pourquoi est-ce que cela m'arrive ?
- ***C'est vrai, tu me l'as souvent dit, je me souviens ! dit-elle d'une voix approbatrice.***
- Et il faut toujours se poser les bonnes questions : pourquoi le **SOI** envoie-t-il ces événements à mon ego ? Est-ce le pur fruit d'un inévitable « hasard » ? Ou plutôt, nettement plus plausible et logique, qu'est-ce que son attitude a induit, provoqué ? Donc, qu'est-ce qu'il a à comprendre ici et maintenant pour **évoluer** vers encore plus d'amour, vers **MOI**, son **CRÉATEUR** ?
- ***Donc, toi, tu crois que le hasard n'y est pour rien ?***
- Tu sais bien que je ne crois pas du tout au hasard ! D'ailleurs, on dit que « le hasard fait bien les choses » ! Je suis persuadé au contraire que ce sont des « signaux », des « balises » envoyés par la **SOURCE**, le **SOI** pour remettre ma personnalité sur le chemin que **LUI** considère comme correct, bien pour moi. Et ils sont très nombreux si on y prête garde ! dit-il d'un ton amusé.
- ***Tu es bien sûr de toi...***
- Oui ma chérie, c'est exact...
- ***Pourquoi cela ?***

- Car j'ai suffisamment expérimenté dans ma vie ma chérie pour être sûr que certains événements que je croyais tragiques de prime abord ont toujours été salvateurs, très bénéfiques après coup et à bien des égards... **IL**, le **SOI**, a une idée très précise de ce que doit faire sa projection, son avatar qu'**IL** a créé.
- ***Et, d'après toi, quel est le BUT poursuivi par le SOI te concernant papa en tant qu'individualité, ego ?***
- Excellente question ma chérie ! Si tu le sais, je suis preneur, vraiment ! En fait, mon ego a toujours essayé de le deviner, de le savoir toute sa vie !

En même temps, je me suis souvent méfié de ce que ma personnalité pouvait désirer avant de me lancer dans tel ou tel projet... Je lui demande donc, le plus possible et en tout premier lieu, de commencer par réfléchir à cette question avant de se lancer : qu'en pense le **SOI** ?

C'est très important pour moi et m'a évité bien des déboires car lorsque l'ego est aux commandes, tout est à craindre comme je te l'ai déjà expliqué !

- ***Mais comment être sûr que tu ne te trompes pas ? répliqua-t-elle très pertinemment.***
- Grâce à la connexion au **SOI** ma chérie ! Il n'y a pas d'autres solutions. Ceci étant, il ne faut pas paniquer ! Il faut bien que mon ego fasse ses expériences pour comprendre ce qui est à changer en lui ! L'évolution passe par ces apprentissages et c'est un incessant questionnement : c'est mon ego ou le **SOI** qui veut que j'aille dans cette direction ?

J'utilise tout un tas d'outils afin d'éviter les erreurs même si celles-ci sont, après coups, nécessaires et très pédagogiques. En fait, je ne comprends qu'après coup leur utilité, il n'y a pas d'échec, tout est utile, vital.

- ***C'est très rassurant en fait pour le coup : tout n'est qu'expérience, c'est ça papa !***
- Tu as tout compris, bravo ma chérie ! dit-il en levant les bras au ciel !
- ***J'ai vraiment envie maintenant d'en savoir plus sur ces connaissances ! Par quoi je commence papa, il y a tellement de choses à comprendre !***
- Tu es très jeune, tu as toute la vie pour expérimenter mais tout doit débiter par assimiler comme je te l'ai dit et répéter **QUI TU ES VRAIMENT** et ce, à chaque fois que tu auras un choix à faire. Qui est aux commandes ? Question primordiale !

- ***J'ai peur de me tromper, de mal faire, avoua-t-elle à demi-mot.***
- C'est normal de voir ta personnalité douter au début.
- Comme je te l'ai déjà exprimé, il faut y aller petit à petit car ce pouvoir est immense et ton ego a toute la vie pour l'expérimenter ! Et puis, sache que le **SOI** veille sur lui comme une maman ou un papa peut le faire à la fois avec amour, compassion mais aussi conscience du travail à accomplir, des nécessaires paliers à franchir et situations à vivre... Rien n'est hors de son contrôle ! Reste plus qu'à aimer et diligenter l'ego...
- ***Oui mais tu as dit papa que tout cela était illusion !!!***

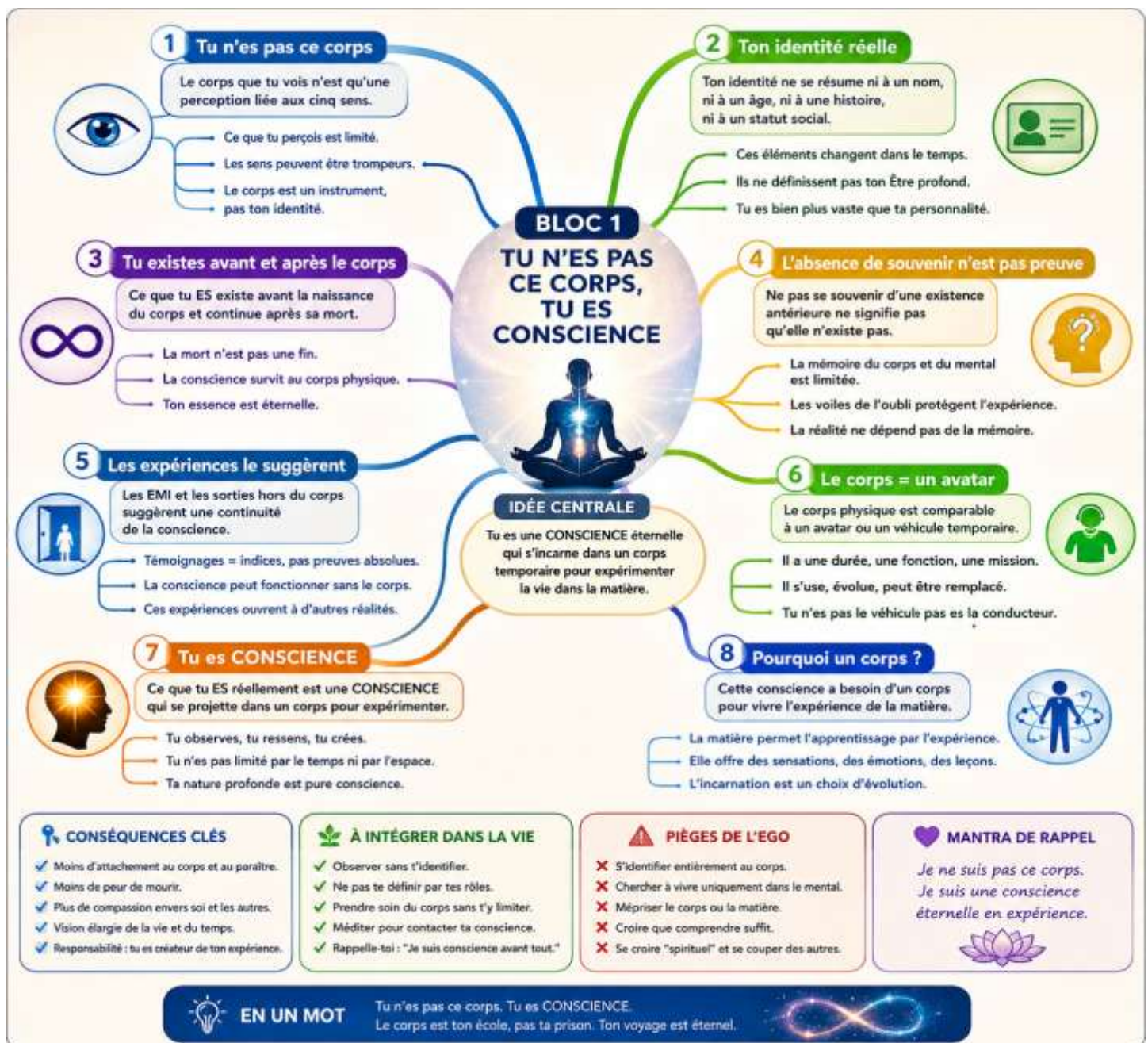
- Bravo ma chérie ! Oui c'est vrai ! Et ce n'est qu'après avoir vécu tel ou tel événement qu'on apprend à relativiser, à se dire que tout cela n'est qu'une « **grande pièce de théâtre** » où il est important de rester positif comme disait **William Arthur Ward** : « Le pessimiste se plaint du vent ; l'optimiste attend que quelque chose change ; le réaliste ajuste ses voiles ».

- ***Oui c'est vrai que cela cadre parfaitement avec toi : tu es un éternel optimiste !***
- Oui c'est tout à fait exact et fier de l'être !
- ***Et c'est comme ça que je t'aime !***
- Moi aussi ma chérie, je t'aime, reste curieuse de la Vie et avide d'aventures !

C - SYNTHÈSE DU DIALOGUE ENTRE LE PAPA ET SA FILLE

Bloc 1 – Tu n'es pas ce corps, tu es CONSCIENCE :

1. Tu n'es pas le corps que je vois devant moi : ce corps n'est qu'une perception liée aux cinq sens.
2. Ton identité réelle ne peut pas être définie par un nom, un âge, une histoire ou un statut social.
3. Ce que tu ES existe avant la naissance du corps et continue après sa mort.
4. Ne pas se souvenir d'une existence antérieure ne signifie pas qu'elle n'existe pas.
5. Les expériences de mort imminente et les sorties hors du corps suggèrent une continuité de la conscience.
6. Le corps physique est comparable à un avatar ou un véhicule temporaire.
7. Ce que tu ES réellement est une CONSCIENCE qui se projette dans un corps pour expérimenter.
8. Cette conscience a besoin d'un corps pour vivre l'expérience de la matière.



Bloc 2 - Libre arbitre, discernement entre Créateur et créature :

1. La réincarnation est cohérente avec l'idée d'une conscience qui survit à la mort.
2. Tu ne dois pas croire ce que je dis, mais développer ton propre discernement.
3. Le libre arbitre est fondamental : chacun est responsable de ses croyances.
4. Il faut distinguer clairement ce que tu ES de ce que tu AS créé.
5. Tu ES le créateur ; ta personnalité est la créature.
6. La personnalité est constituée d'un ego, de qualités, de défauts, de désirs et de peurs.



Bloc 3 - Une seule CONSCIENCE, une seule SOURCE :

1. La conscience qui crée est unique, universelle et commune à tous les êtres.
2. Tous les êtres humains sont des manifestations d'une seule et même SOURCE.
3. Il n'existe pas plusieurs consciences séparées mais une CONSCIENCE unique qui s'exprime partout.
4. Dire que nous sommes tous « UN » prend ici un sens littéral.
5. Cette conscience unique crée des formes multiples pour expérimenter la vie.



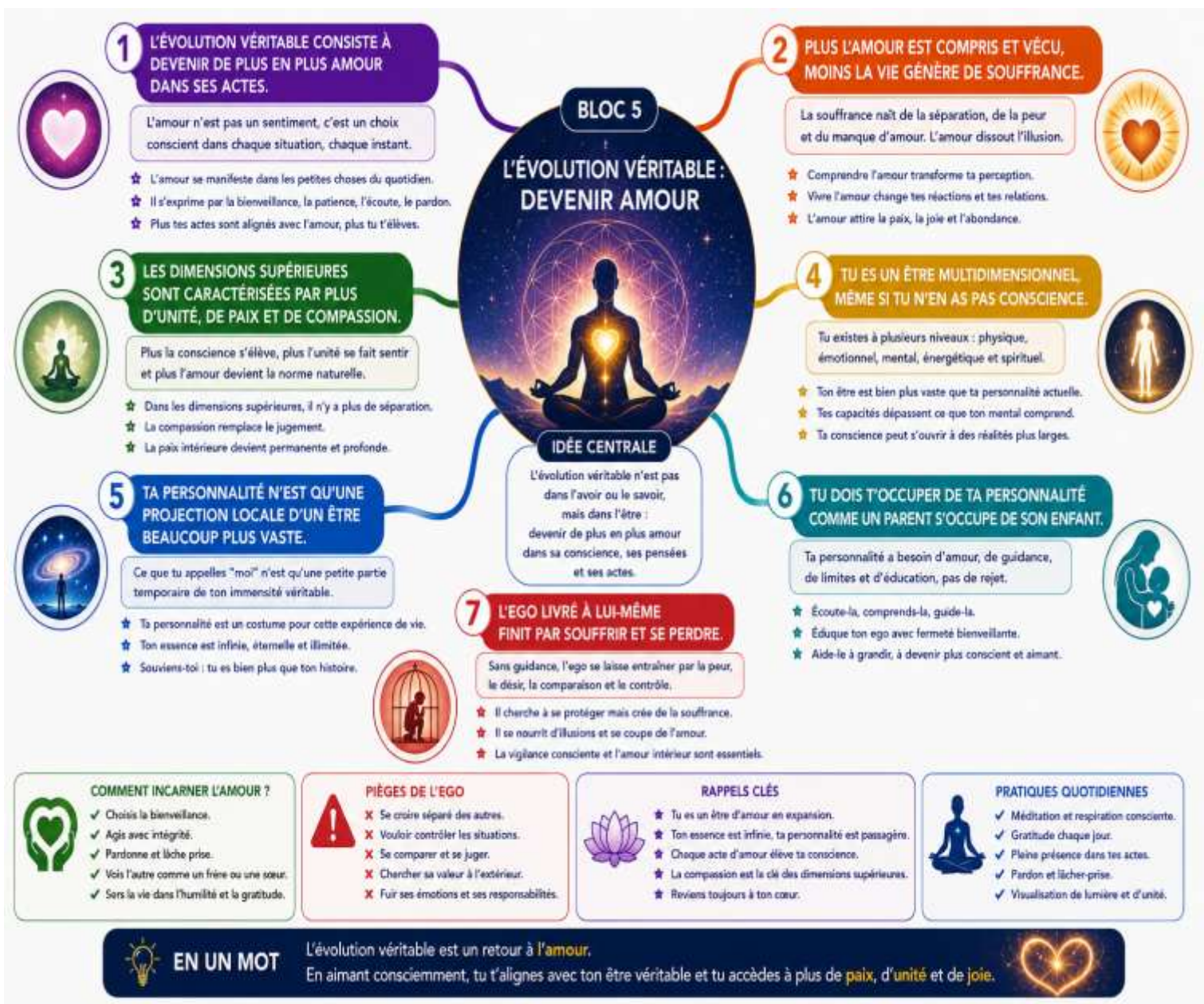
Bloc 4 - L'évolution à travers les règnes et les dimensions :

1. L'évolution se fait à travers différents règnes et dimensions.
2. Chaque règne correspond à un niveau de compréhension et d'expression de l'amour.
3. Le règne minéral expérimente une forme d'amour purement physique et passive.
4. Le règne végétal intègre l'énergie, la croissance et une première relation à l'environnement.
5. Le règne animal développe l'émotion, l'affect et la relation volontaire à l'autre.
6. Le règne humain ajoute le mental et la capacité de réflexion consciente.
7. L'humain possède plusieurs « corps » : physique, éthérique, émotionnel et mental.
8. Le mental permet de faire des choix conscients orientés vers le passé ou vers un but.
9. Se tourner vers un but permet l'évolution ; rester dans le passé fige la personnalité.



Bloc 5 - L'évolution véritable : devenir amour :

1. L'évolution véritable consiste à devenir de plus en plus amour dans ses actes.
2. Plus l'amour est compris et vécu, moins la vie génère de souffrance.
3. Les dimensions supérieures sont caractérisées par plus d'unité, de paix et de compassion.
4. Tu es un être multidimensionnel, même si tu n'en as pas conscience.
5. Ta personnalité n'est qu'une projection locale d'un être beaucoup plus vaste.
6. Tu dois t'occuper de ta personnalité comme un parent s'occupe de son enfant.
7. L'ego livré à lui-même finit par souffrir et se perdre.



Bloc 6 - La vie comme expérience pédagogique :

1. La vie n'est qu'une suite d'expériences, jamais des échecs.
2. Le hasard n'existe pas : chaque événement est porteur d'un enseignement.
3. Les difficultés sont des signaux destinés à faire évoluer la personnalité.
4. La gratitude permet de comprendre et intégrer ces enseignements.
5. Le but ultime de chaque incarnation est d'apprendre à aimer davantage.



Bloc 7 - Alignement, vibration et mission d'incarnation :

1. Être amour élève ton « taux vibratoire ».
2. Tu attires dans ta vie ce que tu dégages intérieurement.
3. Plus tu es amour, plus tu attires des situations et des êtres alignés avec l'amour.
4. Les capacités intuitives se développent naturellement chez ceux qui vivent dans l'amour.
5. Le vrai pouvoir n'est pas de dominer mais d'aligner l'ego avec le SOI.
6. La mission d'une incarnation dépend du but fixé par la conscience créatrice.
7. Aider les autres de manière désintéressée accélère l'évolution.
8. Comprendre qui tu ES change radicalement ta manière de vivre.
9. La vie est une grande expérience, une pièce de théâtre évolutive.
10. Ton rôle est d'oser vivre, expérimenter et aimer, en conscience.



Carte mentale des 7 blocs de ce thème 1 :



D – 140 MISES EN PRATIQUE DE CE THÈME 1

D1 – 21 questions sur le dialogue père/fille :

1. Pourquoi Morgane commence-t-elle soudainement à se poser la question : « Qui suis-je ? »

Corrigé :

La mort de la mère de son ami agit comme un déclencheur existentiel. Morgane comprend soudain que si la mort existe, alors la question de l'identité réelle devient essentielle. Elle commence à remettre en question l'idée qu'elle serait uniquement un corps physique destiné à disparaître.

2. Pourquoi Alain semble-t-il heureux lorsque sa fille aborde ces sujets ?

Corrigé :

Parce qu'il attendait depuis longtemps que cette réflexion vienne d'elle-même. Il ne voulait pas lui imposer ses croyances mais souhaitait qu'elle développe naturellement son propre questionnement intérieur et son discernement.

3. Pourquoi Morgane insiste-t-elle sur le fait qu'elle est « sceptique » ?

Corrigé :

Parce qu'elle ne veut pas simplement adopter les croyances de son père. Elle cherche à comprendre par elle-même. Son scepticisme montre une volonté de discernement et non un rejet systématique.

4. Quel concept Alain cherche-t-il à introduire lorsqu'il dit :

« Ce que tu vois de moi ne sert à rien pour me définir réellement » ?

Corrigé :

Il cherche à distinguer :

le corps physique,

l'identité sociale,

et la véritable essence de l'être.

Selon lui, les cinq sens ne perçoivent qu'une apparence extérieure et non la réalité profonde de la CONSCIENCE.

5. Pourquoi Alain insiste-t-il autant sur le libre arbitre et le discernement ?

Corrigé :

Parce qu'il considère que chacun doit être responsable de ses croyances et expériences spirituelles. Il refuse toute forme d'emprise mentale ou de dogmatisme. Il veut que Morgane fasse ses propres recherches et développe sa propre compréhension.

6. Pourquoi l'exemple du film Avatar aide-t-il Morgane à mieux comprendre ?

Corrigé :

Parce que le film illustre concrètement l'idée qu'une conscience peut utiliser différents corps comme des véhicules temporaires. Cette analogie rend plus accessible un concept métaphysique abstrait.

7. Pourquoi Alain compare-t-il le corps à un « avatar » ?

Pour montrer que le corps n'est pas l'identité réelle mais un outil temporaire d'expérimentation dans la matière. Comme dans un jeu vidéo, l'avatar est utilisé par une conscience qui le dépasse.

8. Pourquoi Morgane trouve-t-elle les explications de son père à la fois « compliquées et simples » ?

Parce que les concepts bouleversent totalement sa vision habituelle du monde tout en possédant une certaine logique interne. Son mental résiste encore à un changement radical de paradigme.

9. Quel changement de paradigme Alain cherche-t-il à faire comprendre à sa fille ?

Que les êtres humains ne sont pas des consciences séparées mais les manifestations d'une seule CONSCIENCE universelle appelée le SOI ou la SOURCE.

10. Pourquoi Alain affirme-t-il que « nous sommes tous UN » ?

Parce qu'il considère qu'il n'existe qu'une seule CONSCIENCE qui se projette à travers des milliards d'êtres différents. Les individualités sont donc des expressions temporaires de la même SOURCE.

11. Pourquoi Morgane est-elle déstabilisée par cette idée d'unité ?

Parce qu'elle a été éduquée dans une perception séparée du monde : moi, les autres, les identités, les différences. L'idée d'une conscience unique remet profondément en cause cette vision.

12. Pourquoi Alain explique-t-il les différents règnes (minéral, végétal, animal, humain) ?

Pour montrer que l'évolution ne concerne pas seulement le corps biologique mais surtout la capacité progressive à expérimenter différentes formes d'amour et de conscience.

13. Quel est le rôle du mental dans le règne humain selon Alain ?

Le mental permet :

- la réflexion consciente,
- le discernement,
- les choix,
- l'orientation vers un BUT,
- l'évolution volontaire.

Mais il peut aussi enfermer l'être dans le passé et les habitudes.

14. Pourquoi Alain dit-il que l'ego doit être « guidé » ?

Parce que l'ego agit souvent par peur, désir, contrôle ou habitudes inconscientes. Selon Alain, il doit être dirigé par le SOI comme un parent guide un enfant.

15. Pourquoi Morgane réagit-elle avec humour tout au long du dialogue ?

L'humour lui permet :

- de relâcher la tension,
- de gérer le vertige des concepts,
- de garder une certaine distance émotionnelle,
- tout en continuant à écouter attentivement.

Cela montre aussi la complicité affective avec son père.

16. Pourquoi Alain insiste-t-il autant sur l'AMOUR comme but de l'évolution ?

Parce qu'il considère que l'évolution véritable ne dépend pas de l'intelligence, du pouvoir quelconque, ou des connaissances mais de la capacité à devenir davantage amour dans ses pensées, paroles et actes.

17. Pourquoi Alain affirme-t-il que les difficultés de la vie sont utiles ?

Parce qu'il voit les événements difficiles comme des expériences pédagogiques destinées à faire évoluer l'ego et la personnalité vers davantage de conscience et d'amour.

18. Pourquoi la notion de « taux vibratoire » est-elle centrale dans son raisonnement ?

Parce qu'Alain considère que l'état intérieur d'un individu attire des expériences et relations correspondant à son niveau de conscience, d'amour ou de peur.

19. Pourquoi Morgane reste-t-elle sceptique malgré son intérêt grandissant ?

Parce qu'elle garde un esprit critique. Elle veut comprendre avant d'adhérer. Son scepticisme protège son discernement et empêche une acceptation aveugle des concepts.

20. Pourquoi Alain répète-t-il constamment : « Tu dois te faire ta propre opinion » ?

Parce qu'il considère que la vérité spirituelle ne peut pas être imposée. Elle doit être expérimentée, ressentie et vérifiée intérieurement par chacun.

21. Quel est finalement le message central qu'Alain veut transmettre à sa fille ?

Le message central est que :

- l'être humain n'est pas seulement un corps ou une personnalité mais une CONSCIENCE universelle incarnée temporairement,
- elle est venue, elle aussi, comme tout le monde, expérimenter la vie,
- le BUT est de voir son ego évoluer en apprenant à être plus amour dans cette incarnation en guidant consciemment son ego vers davantage de paix, d'unité et de conscience.

D2 – 59 questions métaphysique sur ce thème 1 :

22 questions générales sur les 7 blocs :

1. Si tu n'es pas ton corps ni ton identité sociale, qu'est-ce que cela change dans ta manière de te percevoir et de percevoir les autres ?

Comprendre que je ne suis ni mon corps ni mon identité sociale implique que mon essence ne dépend pas de mon apparence, de mon âge, de mon statut ou de mon histoire personnelle. Mon identité véritable est une conscience qui utilise un corps et une personnalité comme instruments d'expérience.

Cette compréhension transforme la relation aux autres : si eux non plus ne sont pas leurs rôles ou leurs comportements, alors je cesse de réduire autrui à ses défauts ou à son statut. Le jugement diminue, la compassion augmente. Je reconnais derrière chaque personnalité une même conscience fondamentale.

2. En quoi l'idée que la conscience existe avant la naissance et après la mort transforme-t-elle le rapport à la peur de mourir ?

Si la conscience précède la naissance et survit à la mort, alors la mort ne constitue plus une fin absolue mais une transition. Le corps devient un véhicule temporaire, comparable à un avatar.

La peur de mourir diminue car ce qui est essentiel — la conscience — n'est pas détruit. Cela modifie profondément la perception du temps, de l'urgence et de l'attachement excessif à la matière.

3. Pourquoi est-il essentiel de distinguer ce que tu ES de ce que tu AS créé ?

Ce que je SUIS correspond à la conscience créatrice. Ce que j'ai créé correspond à ma personnalité : ego, croyances, qualités, défauts.

Ne pas distinguer les deux entraîne une identification totale à l'ego, source de souffrance. Comprendre cette distinction permet de reprendre la responsabilité de ses créations mentales et émotionnelles. Le créateur peut alors transformer la créature.

4. Si tous les êtres sont l'expression d'une seule CONSCIENCE, quelles conséquences cela a-t-il sur la notion de séparation ?

La séparation devient apparente mais non réelle. Les individualités sont des expressions locales d'une même source universelle.

Cela implique que nuire à autrui revient, en profondeur, à nuire à soi-même. L'unité n'est pas symbolique mais ontologique : nous sommes littéralement issus de la même conscience.

5. Explique comment l'évolution à travers les règnes (minéral, végétal, animal, humain) illustre une progression dans la compréhension de l'amour.

Chaque règne exprime un degré croissant de conscience et d'amour :

- Le minéral : stabilité, cohésion physique.
- Le végétal : croissance, réception d'énergie.
- L'animal : émotion, attachement, affect.
- L'humain : réflexion consciente et capacité d'aimer volontairement.

L'évolution n'est pas seulement biologique, mais une expansion progressive de la capacité à comprendre et manifester l'amour.

6. Pourquoi le mental peut-il soit favoriser l'évolution, soit figer la personnalité ?

Le mental permet le choix conscient. S'il se tourne vers un but évolutif, il stimule la transformation. S'il reste fixé sur le passé (blessures, culpabilité, rancune), il rigidifie l'ego.

Le mental est donc un outil neutre : il peut servir l'expansion ou l'enfermement.

7. En quoi les difficultés de la vie peuvent-elles être interprétées comme des enseignements plutôt que comme des échecs ?

Si la vie est une suite d'expériences et non une série d'épreuves punitives, alors chaque difficulté a une fonction pédagogique.

Le hasard n'existe pas dans cette perspective : chaque situation révèle un point de croissance possible. L'échec n'est qu'une interprétation de l'ego ; pour la conscience, il s'agit d'apprentissage.

8. Explique le lien entre "être amour", élévation vibratoire et attraction des situations dans la vie.

Être amour signifie aligner ses pensées, émotions et intentions avec des qualités d'unité, de compassion et de bienveillance.

Cet état intérieur modifie ce que l'on attire : les expériences reflètent l'état vibratoire dominant. Plus l'individu incarne l'amour, plus il attire des situations cohérentes avec cette fréquence.

9. Pourquoi l'ego doit-il être guidé comme un parent guide un enfant ?

L'ego fonctionne par peur, comparaison et désir de contrôle. Livré à lui-même, il produit souffrance et conflit. La conscience (le SOI) doit l'orienter, comme un parent accompagne un enfant immature. L'objectif n'est pas de détruire l'ego, mais de l'aligner.

10. Si le but ultime d'une incarnation est d'apprendre à aimer davantage, comment cela redéfinit-il la notion de réussite ?

La réussite n'est plus mesurée par la richesse, le statut ou la reconnaissance sociale. Elle devient une progression intérieure vers plus d'amour, de paix et de compréhension. Une vie socialement ordinaire peut être spirituellement très évoluée si elle a permis une expansion de la conscience.

11. Comment distinguer, dans vos actions quotidiennes, ce qui émane de l'ego et ce qui émane du SOI ?

L'ego agit souvent dans le besoin, la peur, la recherche de reconnaissance ou la satisfaction personnelle. Le SOI agit dans l'amour, la paix, le discernement et le service désintéressé.

Exemple concret : si vous aidez quelqu'un pour être admiré, c'est l'ego ; si vous aidez sans attente, avec conscience que l'autre fait partie de vous, c'est le SOI.

Rappel clé : l'ego se concentre sur « moi », le SOI se concentre sur « tout », l'unité.

12. Si le SOI est éternel et illimité, pourquoi le sentiment de séparation apparaît-il dans la vie incarnée ?

Le sentiment de séparation est produit par l'identification à l'ego, limité par le corps, le mental et l'espace-temps. L'ego perçoit les autres comme « extérieurs », créant la dualité et l'illusion de séparation.

Analogie : l'océan perçoit ses vagues comme distinctes alors qu'elles font partie de lui. Chaque individu est une « vague » mais le SOI est l'océan.

13. En quoi l'ego est-il à la fois un outil indispensable et un piège pour l'évolution de l'Être ?

Indispensable : il permet de vivre, d'expérimenter, de percevoir la matière et le temps, et de tester l'amour à travers les expériences.

Piège : il croit être tout, se laisse dominer par la peur, le jugement et le passé, retardant la reconnexion au SOI.

Clé : l'ego est un instrument que le SOI doit guider, sans l'éliminer ni s'y identifier.

14. Comment le concept de l'instant présent permet-il de reconnaître le SOI au-delà des mémoires et projections de l'ego ?

Le SOI vit uniquement dans l'instant présent, alors que l'ego se perd dans le passé ou le futur. Se centrer dans l'instant permet d'observer les pensées de l'ego sans s'y identifier et de manifester l'amour et la conscience universelle.

Astuce pratique : respiration consciente, méditation ou activité passionnante qui absorbe complètement l'attention.

15. Quel rôle joue l'amour inconditionnel dans la dissolution progressive de l'ego et l'expression du SOI ?

L'amour inconditionnel aligne les actions sur le SOI : il ne cherche pas à être reconnu ni récompensé. L'ego, en s'ouvrant à cet amour, se transforme et perd progressivement ses peurs, jugements et limitations.

Exemple : pardonner sans attendre d'excuse, aider sans attendre de gratitude, aimer sans posséder.

16. Pourquoi est-il impossible de « posséder » le SOI ou de l'atteindre définitivement ?

Le SOI est l'évolution elle-même, illimitée et infinie. Toute tentative de « possession » reviendrait à figer un processus dynamique et infini. L'ego peut percevoir des progrès, mais le SOI n'a ni début ni fin.

Rappel clé : la quête du SOI est éternelle ; elle se vit dans la pratique et l'expérience, non comme un état à atteindre.

17. Comment le corps physique peut-il servir l'évolution de la conscience sans limiter le potentiel du SOI ?

Le corps est un outil temporaire pour expérimenter le monde matériel et tester l'amour. Il n'est pas la source, mais il permet au SOI de se manifester à travers l'ego incarné.

Équilibre pratique : ni attachement excessif ni mépris du corps, mais soin et respect pour qu'il reste un instrument efficace pour l'évolution.

18. En quoi la solitude vécue par l'ego devient-elle un révélateur de la nature infinie du SOI ?

L'ego se sent seul car il se perçoit séparé. La reconnexion au SOI révèle que tout est uni, que chaque être est une manifestation de la même conscience universelle. La solitude disparaît lorsqu'on comprend que « l'autre est moi » et que le SOI englobe tout.

19. Comment comprendre que chaque être vivant, même minéral ou végétal, participe à l'expérimentation du SOI ?

Chaque « règne » (minéral, végétal, animal, humain, dimension supérieure) est une manifestation du SOI expérimentant l'amour et l'évolution à travers des formes adaptées. L'ego humain peut percevoir ces manifestations comme distinctes, mais le SOI voit l'unité.

Exemple : la croissance d'une plante illustre la vie, la patience et la transformation que le SOI expérimente à travers le règne végétal.

20. Quelles pratiques concrètes permettent d'augmenter la présence du SOI dans la vie quotidienne et de réduire l'emprise de l'ego ?

Méditation et respiration consciente pour revenir à l'instant présent

Actions désintéressées et service aux autres

Auto-observation et détachement des pensées égoïques

Élévation du taux vibratoire par la joie, gratitude, créativité, amour

Discipline douce pour ne pas laisser l'ego dominer les décisions

21. Comment la notion de BUT ou d'évolution infinie modifie notre perception de l'espace-temps et de la vie incarnée ?

Le BUT est l'amour universel et la paix infinie. Il transforme l'espace-temps en support expérimental : le passé n'existe plus, le futur est une projection, et seul l'instant présent permet d'agir vers l'évolution. L'ego vit dans le temps, le SOI transcende le temps.

Impact pratique : moins d'angoisse pour le passé ou le futur, plus de centrage sur les choix conscients actuels.

22. Pourquoi la conscience individuelle (ego) et la CONSCIENCE universelle (SOI) peuvent-elles coexister sans contradiction apparente ?

L'ego est limité, local et temporel, tandis que le SOI est illimité et éternel. L'ego est le véhicule, le SOI est le conducteur : ils coexistent car l'ego permet au SOI de s'expérimenter dans la matière sans contradiction.

5 questions spécifiques au bloc 1 : « Sit u n'es pas ce corps, tu es Conscience » :

23. Si tous tes souvenirs disparaissaient cette nuit... serais-tu encore "toi" demain matin ?

Cette question pousse l'apprenant à distinguer : mémoire, personnalité, identité profonde et conscience observatrice. Elle prépare déjà les futurs thèmes : illusion du moi, permanence de la conscience, nature du SOI, travail nécessaire sur le mental, recherche de la paix et de la joie intérieure, abondance. Ce que la question cherche à faire émerger. Le sentiment d'identité repose souvent sur : l'histoire personnelle, les souvenirs, le passé. Mais si tout disparaît, que reste-t-il ? Cette question ouvre la porte à la conscience pure.

24. Lorsque tu observes tes pensées... qui est celui qui les observe ?

Intention pédagogique : amener l'apprenant à découvrir qu'il existe : les pensées ET l'observateur des pensées. Ceci doit préparer à la désidentification de l'ego. Si une pensée peut être observée, alors l'observateur ne peut pas être cette pensée. Donc : tu n'es peut-être pas le mental mais la CONSCIENCE qui le perçoit. Transformer "l'observateur" en un nouveau personnage spirituel supérieur.

25. Si ton corps change totalement chaque année... qu'est-ce qui donne l'impression que tu restes la même personne ?

Intention pédagogique : créer une faille dans l'identification au corps, créer une illusion de continuité, d'identité consciente, de perception du temps. Alors que le corps change, vieillit, remplace ses cellules et transforme sa psychologie, un sentiment de « continuité » demeure. D'où vient-il ? Du SOI, de l'impermanence. Même si comprendre ce concept ne suffit pas à transcender la peur de mourir, on peut l'appréhender grâce à des pratiques comme la méditation, le voyage hors du corps ou un amour profond ressenti.

26. Si la conscience peut exister sans le corps... pourquoi choisit-elle de s'incarner dans la matière ?

Cette question prépare les futurs thèmes : incarnation, expérience, dualité, évolution de la conscience, libre arbitre, oubli spirituel, expérimentation de l'amour dans la matière.

Elle pousse l'apprenant à comprendre que la matière n'est peut-être pas une prison mais une école d'expérience. Sans limitation, sans temps, sans séparation apparente, peut-on réellement expérimenter le choix, l'amour, le pardon, la compassion ou l'évolution ?

Le corps devient alors un véhicule temporaire permettant à la CONSCIENCE d'explorer certaines dimensions de l'existence impossibles à expérimenter autrement.

Attention cependant au piège de l'ego spirituel : croire que la matière est "inférieure" ou que le corps est inutile. Si la CONSCIENCE choisit l'incarnation, alors la matière possède probablement une fonction sacrée dans l'évolution.

27. Si tu n'es ni ton corps, ni tes pensées, ni ton histoire... alors qu'est-ce qui souffre réellement en toi ?

Cette question prépare aux futurs thèmes : ego, attachement, identification, illusion du moi, souffrance psychologique, paix intérieure, libération émotionnelle et observation consciente.

L'apprenant est amené à observer que la souffrance provient souvent de l'identification à une image, à une peur, à une attente, à une mémoire ou à une projection mentale.

Le SOI profond reste témoin, alors que l'ego vit les expériences comme des menaces personnelles.

Cette question ouvre progressivement la possibilité d'une paix intérieure plus stable : non pas parce que les problèmes disparaissent, mais parce que l'identification à la souffrance diminue.

Le piège serait ici de vouloir “supprimer l’ego” ou nier les émotions humaines. Le but n’est pas de devenir insensible, mais conscient.

4 questions spécifiques au bloc 2 : « Libre arbitre, discernement entre Créateur et créature » :

28. Si tes croyances façonnent ta manière de percevoir le monde... vois-tu réellement la réalité ou seulement l’interprétation de ton mental ?

Cette question prépare les futurs thèmes : perception, illusion, programmation mentale, réalité subjective, création consciente et discernement spirituel.

L’apprenant est amené à comprendre que le mental filtre constamment la réalité à travers : l’éducation, ses blessures, ses peurs, ses croyances, ses expériences passées ou les conditionnements sociaux et culturels. En fait, deux personnes peuvent vivre exactement la même situation... et en tirer des réalités totalement différentes.

Cette question ouvre donc la réflexion suivante : la souffrance vient-elle toujours des événements... ou parfois de l’interprétation que le mental en fait à un instant donné ? Le piège de l’ego serait ici de croire que sa « vision spirituelle » est LA vérité. Le discernement véritable reste humble, ouvert et conscient de ses propres filtres.

29. Si tu ES le créateur de ta personnalité... peux-tu observer ce que tu continues inconsciemment à créer chaque jour ?

Cette question prépare les futurs thèmes : responsabilité vibratoire, habitudes inconscientes, création de réalité, répétitions karmiques, auto-observation et transformation intérieure.

L’apprenant découvre progressivement que ses pensées répétitives, émotions dominantes, peurs, jugements, paroles, comportements automatiques... participent à la construction de sa réalité intérieure et relationnelle. La personnalité n’est alors plus perçue comme quelque chose de fixe, mais comme une création évolutive pouvant être transformée consciemment.

Cette question pousse également à observer tous nos scénarii répétitifs, les conflits récurrents, les schémas émotionnels, les attachements inconscients. Le piège serait de tomber dans la culpabilité ou le contrôle excessif. Le but n’est pas de se juger, mais de devenir progressivement conscient de ce que l’on nourrit intérieurement.

30. Si le libre arbitre existe réellement... pourquoi tant d’êtres humains répètent-ils les mêmes souffrances malgré leur désir de changer ?

Cette question prépare à relier l’inconscient, les conditionnements, le karma, les dépendances émotionnelles, l’attachement au passé et le fonctionnement automatique de l’ego.

L’apprenant est amené à comprendre qu’avoir le libre arbitre ne signifie pas forcément être libre intérieurement. Car beaucoup de choix sont influencés par les blessures, les peurs, les habitudes mentales, le besoin de sécurité, le regard des autres, les mémoires émotionnelles.

Le libre arbitre véritable demande donc conscience, observation de soi, responsabilité, présence intérieure.

Cette question ouvre donc une réflexion essentielle : suis-je réellement libre, programmé à répéter certaines expériences ou dédié à servir « d’outil » au SOI ?

Le piège de l’ego serait ici de croire que “penser positivement” suffit à transformer profondément l’être.

31. Si tu observes ton ego avec lucidité... peux-tu encore totalement t’identifier à lui ?

Cette question prépare à la désidentification, être un témoin conscient, construire une paix intérieure et éveil progressif de la conscience.

Observer l’ego permet progressivement de voir, de prendre conscience de ses mécanismes de défense, ses peurs, ses besoins de reconnaissance, ses comparaisons, ses désirs de contrôle, ses stratégies de survie.

Dès qu'un mécanisme est observé consciemment, une distance intérieure apparaît. Ainsi, celui qui observe ne peut pas être totalement ce qu'il observe.

Cette question ouvre donc la possibilité d'une relation plus paisible avec soi-même.

Le piège serait cependant de rejeter ou mépriser l'ego.

L'ego n'est pas un ennemi à détruire, mais un outil d'expérience à comprendre, guider et apaiser.

32. Si ta personnalité est une création temporaire... qu'emportes-tu réellement avec toi après chaque expérience de vie ?

Cette question aborde la réincarnation, l'évolution de la conscience, les mémoires, l'expérience de l'âme, le détachement et le sens véritable de l'existence.

Ainsi, l'apprenant est amené à remettre en perspective à la fois ses possessions, son statut social, son apparence, ses succès matériels, sa reconnaissance extérieure.

Si la personnalité est temporaire, alors qu'est-ce qui continue réellement d'évoluer ?

Cette question suggère que ce ne sont peut-être pas les objets ou les rôles qui ont de la valeur durable, mais une CONSCIENCE plus développée, une capacité d'aimer, une compréhension associée à des connaissances profondes, une sagesse acquise, une qualité vibratoire intérieure.

Le piège de l'ego serait ici de mépriser la vie matérielle ou les expériences humaines. La matière reste un terrain d'apprentissage précieux pour l'évolution de la CONSCIENCE.

5 questions spécifiques au bloc 3 : « Une seule CONSCIENCE, une seule SOURCE » :

33. Si tous les êtres sont l'expression d'une seule CONSCIENCE... qui juges-tu réellement lorsque tu juges quelqu'un ?

Cette question évoque tout à la fois : unité, projection, miroir, compassion, responsabilité vibratoire et illusion de séparation à voir dans les modules suivants.

L'apprenant est amené à observer que le jugement naît souvent d'une perception séparée :

- "moi contre l'autre",
- "supérieur ou inférieur",
- "bien ou mal",
- "eux et nous".

Mais si tous les êtres sont des expressions d'une même SOURCE, alors chaque jugement devient aussi une forme de relation à soi-même. Ainsi, cette question pousse à comprendre que ce qui dérange chez l'autre peut parfois révéler :

- une peur intérieure,
- une blessure,
- une mémoire,
- un aspect non accepté de soi.

Elle ouvre progressivement à une compassion plus profonde sans nier le discernement.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de croire que "tout est UN" en croyant qu'il faut accepter passivement ou ne plus poser de limites conscientes.

34. Si nous sommes réellement "UN" ... pourquoi l'expérience de séparation semble-t-elle si réelle dans la vie quotidienne ?

Cette question prépare les futurs thèmes : dualité, incarnation, illusion de perception, oubli spirituel, ego et expérience de la matière.

L'apprenant découvre progressivement que la séparation est nécessaire à l'expérience humaine :

- sans individualité apparente,
- sans différence,
- sans limitation,

- sans oubli,
- sans contraste...

Certaines expériences deviendraient ainsi impossibles :

- le choix,
- la relation,
- le véritable pardon,
- l'amour conscient,
- l'évolution elle-même.

La dualité devient alors un terrain d'expérimentation permettant à la CONSCIENCE de se découvrir elle-même sous des formes multiples.

Cette question invite également à observer comment le mental renforce constamment les comparaisons, les divisions, les appartenances, les conflits identitaires. Le piège de l'ego spirituel serait ici de vouloir fuir la vie humaine au nom de "l'unité", au lieu d'incarner cette unité dans les relations quotidiennes.

35. Si une seule CONSCIENCE s'exprime à travers tous les êtres... pourquoi chacun possède-t-il une personnalité différente ?

Cette question prépare les futurs thèmes : individualité, incarnation, rôle expérimental de l'ego, diversité de la création et richesse des expériences humaines. L'apprenant est amené à comprendre que l'unité n'efface pas la diversité. Comme un même océan peut former des vagues différentes, la CONSCIENCE unique peut expérimenter :

- des caractères variés,
- des cultures,
- des sensibilités,
- des parcours,
- des niveaux de conscience différents.

Les différences ne sont alors plus perçues comme des séparations absolues, mais comme des expressions temporaires de la même SOURCE. Cette question ouvre aussi à une meilleure tolérance des différences humaines sans tomber dans le relativisme total.

Le piège de l'ego spirituel serait de nier la personnalité ou de vouloir devenir "spirituellement identique" aux autres.

36. Si l'autre est une autre expression de toi-même... comment devrais-tu transformer ta manière d'aimer, de parler et d'agir ?

Cette question prépare les futurs thèmes : amour conscient, vibration, responsabilité relationnelle, parole créatrice et service désintéressé. L'apprenant est invité à observer que chaque parole, pensée, intention ou acte influence non seulement les autres, mais aussi sa propre conscience.

Si l'autre fait partie de la même SOURCE, alors blesser, humilier, manipuler, mépriser revient en profondeur à alimenter la séparation intérieure.

Cette question pousse donc à une spiritualité concrète dans la manière de parler, d'écouter, de pardonner, de respecter, d'aider ou d'aimer.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de vouloir "sauver le monde" tout en négligeant les relations les plus simples du quotidien.

37. Si la CONSCIENCE unique expérimente la vie à travers des milliards de formes... quel peut être le sens profond de cette immense diversité ?

Cette question prépare les futurs thèmes : création, expansion de la conscience, multidimensionnalité, évolution collective et richesse de l'expérience incarnée.

L'apprenant est amené à envisager que la diversité du vivant n'est peut-être pas une erreur ou une fragmentation, mais une exploration infinie des possibilités de l'existence.

Chaque expérience, que ce soit de la joie, de la souffrance, de l'amour, de la peur, une réussite, un échec, un acte de création ou un lien généré pourrait participer à l'apprentissage global de la CONSCIENCE universelle.

Cette question ouvre une vision beaucoup plus vaste de la vie : la SOURCE ne cherche peut-être pas seulement à exister à travers ces innombrables égos mais aussi à se connaître elle-même à travers toutes les expériences possibles.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de croire comprendre intellectuellement "l'unité cosmique" sans développer davantage d'amour, d'humilité et de conscience dans la vie réelle !

38. Si tu étais déjà relié à tout... que chercherais-tu encore à l'extérieur pour te sentir complet ?

Cette question prépare les futurs thèmes : manque intérieur, quête extérieure, abondance, paix, reconnexion au SOI et illusion de séparation.

L'apprenant est amené à observer combien l'ego cherche constamment une validation, de la sécurité, des possessions, une véritable reconnaissance, du pouvoir, des attachements ou du contrôle.

Mais si l'unité est déjà présente en profondeur, alors le sentiment de manque pourrait provenir principalement de l'oubli de cette connexion intérieure.

Cette question n'invite pas à rejeter le monde matériel ou les relations humaines, mais à ne plus croire qu'ils peuvent combler définitivement une séparation intérieure illusoire.

Elle ouvre progressivement vers une paix plus stable, moins dépendante des circonstances extérieures.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de prétendre "n'avoir besoin de rien" tout en refoulant ses blessures humaines non guéries.

4 questions spécifiques au bloc 4 : « L'évolution à travers les règnes et les dimensions » :

39. Si l'évolution de la CONSCIENCE traverse différents règnes... qu'est-ce qui distingue réellement l'humain des autres formes de vie ?

Cette question prépare les futurs thèmes : responsabilité consciente, libre arbitre, rôle du mental, évolution intérieure et mission d'incarnation.

L'apprenant est amené à comprendre que l'humain ne se distingue pas uniquement par l'intelligence ou la technologie, mais surtout par sa capacité à :

- s'observer lui-même,
- remettre en question ses comportements,
- choisir consciemment,
- orienter son évolution,
- aimer volontairement.

L'animal ressent principalement l'instinct et l'émotion ; l'humain peut développer le discernement et la conscience de lui-même. Cette question ouvre donc une réflexion essentielle :

- utiliserons-nous le mental pour évoluer... ou pour renforcer davantage l'ego ?
- Le piège de l'ego spirituel serait ici de se croire "supérieur" aux autres règnes au lieu de comprendre leur complémentarité dans l'expérience globale de la CONSCIENCE.

40. Si chaque règne représente une manière différente d'exprimer l'amour... que peux-tu apprendre aujourd'hui de la nature qui t'entoure ?

Cette question prépare les futurs thèmes : connexion au vivant, humilité, vibration, observation consciente et intelligence de la nature. L'apprenant est invité à observer que chaque règne manifeste certaines qualités :

- le minéral : stabilité et structure,
- le végétal : croissance et adaptation,
- l'animal : émotion et instinct relationnel,
- l'humain : conscience réflexive et choix volontaire.

La nature devient alors un immense miroir pédagogique. Cette question pousse également à ralentir et à réapprendre l'observation :

- des cycles,
- du silence,
- du rythme naturel,
- de la coopération du vivant.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de chercher des réponses uniquement dans les concepts "élevés" tout en perdant le lien simple avec la vie réelle et la nature.

41. Si l'humain possède plusieurs "corps" (physique, émotionnel, mental, énergétique)... lequel dirige réellement ta vie aujourd'hui ?

Cette question prépare les futurs thèmes : auto-guérison, discipline mentale, paix intérieure, gestion émotionnelle et équilibre vibratoire.

L'apprenant est amené à observer que beaucoup de décisions quotidiennes ne viennent pas toujours d'un choix conscient, mais parfois :

- d'émotions non maîtrisées,
- de peurs,
- d'habitudes mentales,
- d'impulsions,
- de blessures passées.

Cette question ouvre donc à une meilleure connaissance de soi :

- suis-je dominé par mes émotions ?
- par mon mental ?
- par mes peurs ?
- par mes automatismes ?
- ou par une conscience plus lucide ?

Elle prépare aussi à l'idée d'harmonisation intérieure entre les différents niveaux de l'être. Le piège de l'ego serait ici de nier les émotions ou le corps physique au nom d'une prétendue "élévation".

42. Si le mental peut regarder vers le passé ou vers un BUT... vers quoi diriges-tu consciemment ton énergie chaque jour ?

Cette question prépare les futurs thèmes : instant présent, création consciente, abondance, discipline mentale et direction intérieure.

L'apprenant découvre progressivement que le mental agit comme un amplificateur : ainsi, ce sur quoi il se concentre grandit intérieurement. Lorsqu'il reste fixé malheureusement sur les blessures, les regrets, les peurs, les échecs, les rancunes... la personnalité finit par se figer dans une répétition du passé.

À l'inverse, orienter consciemment son attention pour ouvrir la personnalité progressivement vers de nouvelles possibilités d'expérience nécessite :

- un BUT, une vision,
- la paix et la joie intérieure,
- un respect des autres égos dans le cadre évolutif,
- le service désintéressé donc l'amour...

Cette question prépare directement les futurs modules avec le rôle central de l'instant présent, l'auto-guérison par le mental discipliné et l'abondance intérieure.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de vouloir "penser positivement" sans transformer réellement ses comportements, ses émotions et sa conscience quotidienne.

43. Si la CONSCIENCE évolue à travers une multitude d'expériences... pourquoi certaines souffrances semblent-elles se répéter génération après génération ?

Cette question prépare les futurs thèmes : mémoires collectives, conditionnements, inconscient familial, karma psychologique et évolution collective de l'humanité.

L'apprenant est amené à comprendre que l'évolution n'est pas toujours linéaire. Ainsi, certaines peurs, violences, schémas relationnels ou croyances peuvent se transmettre culturellement, émotionnellement,

Psychologiquement ou énergétiquement.

Le passé collectif influence encore fortement les comportements humains actuels. Cette question ouvre alors une réflexion importante : l'évolution véritable ne dépend-elle pas aussi de notre capacité à transformer consciemment ce que nous reproduisons inconsciemment ?

Elle prépare également à la notion de responsabilité intérieure dans l'évolution du collectif humain. Le piège de l'ego spirituel serait ici de croire que l'évolution concerne uniquement soi-même, sans impact sur les autres ou sur le monde.

4 questions spécifiques au bloc 5 : « L'évolution véritable : devenir amour » :

44. Si évoluer signifie devenir davantage amour... comment réagis-tu, en tant qu'ego, lorsque la vie ne fait pas ce que ce dernier désire ?

Cette question prépare les futurs thèmes : acceptation consciente, paix intérieure, maîtrise émotionnelle, résistance de l'ego et alignement au SOI.

L'apprenant est amené à observer que l'amour véritable ne se manifeste pas uniquement dans les moments agréables, mais surtout dans la frustration, les conflits, les pertes, les désaccords, les imprévus ou les blessures relationnelles.

L'ego veut contrôler, posséder, prévoir et sécuriser. Lorsque la réalité résiste, il produit de la colère et des peurs évidemment, il se « victimise », il rejette la réalité, il cumule les souffrances.

Cette question le pousse donc à observer s'il est capable de rester conscient et aimant même lorsque tout ne va pas dans son sens ? Le piège de l'ego spirituel serait ici de prétendre "être dans l'amour" uniquement lorsque les circonstances sont favorables.

45. Si les dimensions supérieures sont associées à davantage de paix et d'unité... pourquoi tant d'humains recherchent-ils encore le conflit, la comparaison et la domination ?

Cette question prépare les futurs thèmes : vibration, fréquence de conscience, peur, séparation et fonctionnement collectif de l'ego humain.

L'apprenant découvre progressivement que l'ego se nourrit souvent, comme il a déjà été dit de comparaison, de compétition, de validation, de pouvoir, d'une identité séparée des autres égos.

Plus la conscience est dominée par la peur, plus elle cherche à contrôler, à posséder, à se protéger ou pire, à dominer.

Cette question ouvre donc une réflexion profonde sur la souffrance humaine : vient-elle principalement du monde extérieur... ou du niveau de conscience à travers lequel nous interprétons la réalité ?

Elle prépare également les futurs thèmes liés à l'élévation vibratoire, la paix intérieure, la conscience collective.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de se croire "plus évolué" que les autres parce qu'on connaît des concepts spirituels.

46. Si ta personnalité n'est qu'une projection locale d'un être beaucoup plus vaste... quelle partie de toi cherches-tu réellement à nourrir chaque jour ?

Cette question prépare les futurs thèmes : abondance intérieure, alimentation vibratoire, identité profonde, énergie psychique et direction de conscience.

L'apprenant est amené à observer que chaque jour nourrit intérieurement soit l'ego, soit le SOI ! Certaines habitudes renforcent la peur, le manque, la comparaison, le conflit, la dépendance émotionnelle. Mais d'autres nourrissent plutôt la paix, la joie, la présence, la créativité, la gratitude donc la CONSCIENCE de qui JE SUIS vraiment.

Cette question pousse à devenir plus conscient de ce que l'on regarde, écoute, pense, ressent, répète et entretient intérieurement. Elle prépare directement les futurs modules : auto-guérison, discipline mentale, abondance, vibration intérieure.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de chercher à "élever sa vibration" tout en continuant à nourrir intérieurement le conflit ou la peur.

47. Si ton ego est comparable à un enfant intérieur... comment le traites-tu lorsque tu souffres ?

Cette question prépare les futurs thèmes : auto-guérison, compassion envers soi, blessures émotionnelles, paix intérieure et rééducation du mental.

L'apprenant est amené à observer que beaucoup de personnes traitent leur ego avec violence, jugement, culpabilité, rejet ou impatience.

Pourtant, un enfant apeuré ou blessé n'évolue pas par la haine de lui-même, mais, grâce à un accompagnement constant, par la compréhension, l'écoute, la fermeté consciente et l'amour.

Cette question ouvre donc à une nouvelle relation intérieure en guidant son ego plutôt que le combattre. Elle prépare également les futurs thèmes liés à l'auto-guérison, la paix intérieure, la transformation consciente des blessures.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de vouloir "supprimer totalement l'ego", ce qui crée souvent davantage de conflit intérieur.

48. Si tu es déjà un être multidimensionnel... pourquoi ton attention reste-t-elle si souvent enfermée dans les problèmes immédiats du quotidien ?

Cette question prépare les futurs thèmes : instant présent, expansion de conscience, attachement mental, illusion de limitation et reconnexion au SOI.

L'apprenant découvre progressivement que le mental humain se focalise facilement sur le manque, les inquiétudes, les conflits, les obligations, les peurs futures, les mémoires passées...

Cette focalisation réduit progressivement la perception de soi à une identité limitée et stressée.

Mais si l'être est multidimensionnel, alors la réalité visible n'est peut-être qu'une petite partie de ce que nous sommes réellement !

Cette question pousse donc à rouvrir l'espace intérieur grâce au silence, une présence, de la contemplation, de l'intuition, une connexion et une conscience élargie.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de fuir les responsabilités humaines au nom d'une "conscience supérieure".

L'équilibre consiste à rester profondément humain... tout en élargissant sa conscience.

4 questions spécifiques au bloc 6 : « La vie comme expérience pédagogique » :

49. Si la vie n'est pas une suite d'échecs mais une suite d'expériences... qu'est-ce que cela change dans ta manière de regarder ton passé ?

Cette question prépare les futurs thèmes : guérison intérieure, acceptation, transformation des mémoires, paix avec soi-même et reconstruction consciente.

L'apprenant est amené à observer que beaucoup de souffrances viennent moins des événements eux-mêmes que de l'interprétation personnelle en termes de culpabilité, honte, regret, sentiment d'échec, comparaison avec les autres...

Si chaque expérience possède une fonction pédagogique, alors même les périodes difficiles peuvent devenir en réalité des révélateurs ou des accélérateurs de conscience pour ne pas dire des occasions de transformation.

Cette question ouvre donc une nouvelle manière de relire sa vie : non plus comme une condamnation... mais comme un apprentissage évolutif.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de nier la douleur humaine réelle sous prétexte que "tout est parfait". Comprendre l'enseignement d'une expérience ne signifie pas minimiser la souffrance vécue.

50. Si chaque difficulté contient un enseignement... pourquoi l'être humain cherche-t-il si souvent à fuir l'inconfort plutôt qu'à le comprendre ?

Cette question prépare les futurs thèmes : résistance intérieure, mécanismes de fuite, discipline mentale, peur, addictions émotionnelles et croissance consciente.

L'apprenant découvre progressivement que l'ego cherche naturellement le confort, la sécurité, le contrôle tout en évitant la douleur.

Pourtant, beaucoup d'évolutions profondes naissent précisément des remises en question, des pertes, des crises, des limites rencontrées, des confrontations avec soi-même...

Cette question pousse donc à observer : est-ce que je cherche uniquement à éviter la souffrance... ou à comprendre ce qu'elle révèle en moi ?

Elle prépare directement les futurs modules : auto-guérison, discipline du mental, instant présent, transformation intérieure.

Le piège de l'ego serait ici de rechercher uniquement les expériences "positives" tout en refusant les apprentissages plus inconfortables.

51. Si le hasard n'existe pas totalement... que viennent peut-être révéler les situations qui se répètent régulièrement dans ta vie ?

Cette question prépare les futurs thèmes : synchronicités, schémas répétitifs, mémoires émotionnelles, création inconsciente et responsabilité intérieure.

L'apprenant est amené à observer certaines répétitions : mêmes conflits, mêmes peurs, mêmes relations, mêmes blocages, mêmes émotions, mêmes scénarii de vie...

Ces répétitions peuvent parfois agir comme des signaux indiquant une blessure non comprise, un comportement automatique, une croyance limitante, une leçon encore non intégrée...

Cette question ouvre progressivement à une vision plus consciente des événements : la vie répète parfois ce que le conscient n'a pas encore pleinement compris.

Le piège de l'ego serait ici de vouloir interpréter absolument chaque événement comme un "signe cosmique" en perdant le discernement concret.

52. Si la gratitude transforme profondément la conscience... pourquoi le mental se focalise-t-il si facilement sur ce qui manque ?

Cette question prépare les futurs thèmes : abondance intérieure, vibration, conditionnement mental, paix intérieure et reprogrammation de l'attention.

L'apprenant découvre progressivement que le mental humain est souvent entraîné à repérer les dangers, les manques, les problèmes, les frustrations, les comparaisons.

Cette focalisation permanente entretient l'insatisfaction, l'anxiété, la peur, le sentiment de séparation.

La gratitude ne consiste alors pas à nier les difficultés, mais à rééquilibrer le regard conscient porté sur la vie.

Cette question prépare directement les futurs modules : paix intérieure, joie d'être, abondance, élévation vibratoire.

Le piège de l'ego serait ici de forcer artificiellement une "gratitude obligatoire" sans accueillir honnêtement ses émotions réelles.

53. Si le but ultime de chaque incarnation est d'apprendre à aimer davantage... comment sais-tu aujourd'hui si tu progresses réellement ?

Cette question prépare les futurs thèmes : alignement intérieur, vibration, authenticité spirituelle et incarnation concrète du SOI.

L'apprenant est amené à déplacer les critères habituels de réussite : argent, statut, image, performance, validation extérieure.

La véritable évolution pourrait plutôt se mesurer par davantage de paix intérieure, moins de peur, plus de compassion, plus de lucidité, plus de responsabilité, plus de présence, plus de capacité à aimer consciemment.

Cette question pousse donc à une introspection très concrète : suis-je réellement en train d'évoluer intérieurement... ou seulement d'accumuler des connaissances spirituelles ?

Le piège de l'ego spirituel serait ici de confondre accumulation de concepts et transformation réelle de la conscience.

6 questions spécifiques au bloc 7 : « Alignement, vibration et mission d'incarnation » :

54. Si tu attires dans ta vie ce que tu nourris intérieurement... quelles émotions, pensées et intentions alimentes-tu le plus souvent chaque jour ?

Cette question prépare les futurs thèmes : vibration, création consciente, discipline mentale, abondance intérieure et responsabilité énergétique.

L'apprenant est amené à observer que les pensées répétitives, les émotions dominantes, les peurs entretenues, les croyances profondes, les intentions inconscientes, tout cela (et j'en oublie !) influencent progressivement sa manière de percevoir la réalité, d'agir, de réagir, d'attirer certaines expériences relationnelles et émotionnelles.

Cette question pousse donc à une auto-observation quotidienne : que suis-je réellement en train de nourrir intérieurement ? Elle prépare directement les futurs thèmes comme l'auto-guérison, la paix intérieure avec un nécessaire alignement et l'abondance.

Le piège de l'ego serait ici de croire que toute difficulté est automatiquement "créée consciemment" par la personne, ce qui peut conduire à la culpabilisation.

55. Si l'amour élève réellement la conscience... pourquoi l'ego préfère-t-il parfois le conflit, le contrôle ou la peur ?

Cette question prépare les futurs thèmes : mécanismes de survie de l'ego, fréquence émotionnelle, séparation et transformation intérieure.

L'apprenant découvre progressivement que l'ego s'est construit pour se protéger, survivre, contrôler l'incertitude, éviter la souffrance.

Mais ces mécanismes peuvent aussi entretenir une grande méfiance, la domination, le jugement, les conflits, les relations toxiques ou, pire, la fermeture du cœur.

Cette question ouvre donc une réflexion essentielle : suis-je guidé principalement par l'amour... ou par la peur déguisée ?

Elle prépare également la compréhension que l'évolution vibratoire ne dépend pas seulement des connaissances spirituelles, mais surtout de l'état intérieur réellement vécu au quotidien.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de vouloir paraître "élevé vibratoirement" sans transformer ses comportements profonds.

56. Si les capacités intuitives se développent dans l'alignement intérieur... le mental fait-il suffisamment silence pour entendre autre chose que lui-même ?

Cette question prépare les futurs thèmes : intuition, instant présent, silence intérieur, guidance, paix mentale et reconnexion au SOI.

L'apprenant est amené à observer combien le mental produit en permanence toutes sortes d'analyses, inquiétudes, scénarii, jugements, distractions, bruit intérieur.

Dans cet état de saturation mentale, il devient difficile de percevoir l'intuition, la présence, l'inspiration, la guidance intérieure, les ressentis profonds.

Cette question pousse donc à réhabiliter au plus vite le silence, la méditation, l'écoute intérieure, la présence consciente. Elle prépare directement les futurs modules dédiés à l'instant présent, la paix intérieure ou la discipline mentale.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de confondre intuition véritable et projections émotionnelles ou désirs inconscients.

57. Si le vrai pouvoir consiste à aligner l'ego avec le SOI... qu'essaies-tu encore de contrôler pour te sentir en sécurité ?

Cette question prépare les futurs thèmes : lâcher-prise conscient, confiance, peur, besoin de contrôle et alignement intérieur.

L'apprenant découvre progressivement que beaucoup de tensions viennent du besoin de

- maîtriser les résultats,
- contrôler les autres,
- prévoir l'avenir,
- éviter l'incertitude,
- protéger une image de soi.

Mais plus l'ego cherche à tout contrôler, plus il génère souvent de l'anxiété, de la rigidité, des peurs évidemment mais aussi de l'épuisement intérieur.

Cette question ouvre alors une réflexion profonde : la véritable sécurité peut-elle venir uniquement du contrôle extérieur ? Elle prépare aussi à une compréhension plus mature du lâcher-prise : ce n'est pas de la passivité mais un alignement conscient avec une intelligence plus vaste que le mental.

Le piège de l'ego spirituel serait ici de rejeter toute action concrète sous prétexte de "faire confiance à l'univers".

58. Si aider les autres accélère réellement l'évolution... aides-tu pour aimer... ou pour exister à travers le regard des autres ?

Cette question prépare les futurs thèmes : service désintéressé, reconnaissance, ego spirituel, authenticité intérieure et amour conscient.

L'apprenant est amené à observer que même les comportements "spirituels" peuvent parfois être récupérés par l'ego :

- besoin d'être utile,
- besoin d'être admiré,
- besoin d'être reconnu,
- besoin d'être "le sauveur".

Cette question pousse donc à une introspection subtile : mon aide libère-t-elle réellement... ou nourrit-elle parfois une identité personnelle ? Elle ouvre progressivement vers une aide plus consciente, humble, libre, Respectueuse et sans domination psychologique.

Le piège de l'ego spirituel est ici central : vouloir "sauver les autres" sans avoir suffisamment travaillé sur soi-même.

59. Si la vie est une immense expérience évolutive... qu'oserais-tu vivre aujourd'hui si la peur de l'échec disparaissait totalement ?

Cette question prépare les futurs thèmes : incarnation consciente, création de réalité, dépassement des peurs, abondance et liberté intérieure.

L'apprenant découvre progressivement combien de choix sont limités par :

- la peur du jugement,
- la peur de l'échec,
- la peur du rejet,
- la peur de perdre,
- la peur d'être soi-même.

Mais si la vie est réellement une expérience destinée à faire évoluer son ego, alors chaque expérience devient potentiellement utile, même imparfaite. Cette question pousse donc à réhabiliter l'audace, la créativité, l'expérimentation, le mouvement, la vie pleinement vécue.

Elle prépare directement le futur thème : « Vivre dans le SOI et l'Abondance ».

Le piège de l'ego spirituel serait ici de rechercher une "vie parfaite" au lieu d'oser vivre consciemment et authentiquement.

D3 – 12 QCM sur ce thème 1 :

Question 1 : L'ego est-il l'expression réelle de ce que JE SUIS ?

- A. Oui, il représente ma vraie nature
- B. Non, il est un outil servant le SOI
- C. Oui, mais seulement partiellement
- D. Non, il existe indépendamment de moi

Réponse : B

Explication : L'ego est un instrument ou « habit » qui permet à la conscience (le SOI) d'expérimenter la vie matérielle et l'amour. Il ne constitue pas la véritable essence de l'être, mais un outil limité pour expérimenter.

Question 2 : Qu'est-ce que le SOI dans la perspective métaphysique ?

- A. L'évolution elle-même, la conscience universelle
- B. Une personnalité humaine complète
- C. Un rôle temporaire joué par l'ego
- D. Une projection du mental

Réponse : A

Explication : Le SOI est la conscience universelle, le TOUT. Il est la réalité intrinsèque de l'être, éternel et infini, qui utilise l'ego comme instrument pour expérimenter l'amour et la vie.

Question 3 : Pourquoi l'identification au « moi » peut-elle générer la souffrance ?

- A. Parce que le « moi » est parfait
- B. Parce qu'il occulte le SOI et dépend du passé ou du futur
- C. Parce qu'il est toujours aligné avec l'instant présent
- D. Parce qu'il est égal au SOI

Réponse : B

Explication : L'ego focalise l'attention sur le passé et le futur, nourrit des peurs et des désirs, et cherche l'amour d'autrui plutôt que de manifester l'amour inconditionnel du SOI, générant ainsi frustration et souffrance.

Question 4 : Comment peut-on atténuer l'influence de l'ego dans la vie quotidienne ?

- A. En lui obéissant entièrement
- B. En le niant complètement
- C. En restant centré sur le SOI et l'instant présent
- D. En s'identifiant uniquement à son corps

Réponse : C

Explication : Le moyen pratique consiste à observer et guider son ego tout en restant dans l'instant présent, connecté au SOI. L'ego devient un instrument d'évolution au lieu d'un maître de vie.

Question 5 : Qu'est-ce qui distingue l'ego du SOI ?

- A. L'ego est limité et attaché à l'expérience matérielle
- B. L'ego est éternel et illimité
- C. L'ego est identique au SOI
- D. L'ego peut créer le SOI

Réponse : A

Explication : L'ego est limité, incarné dans la matière et soumis aux expériences et aux mémoires. Le SOI, lui, est infini, universel et créateur.

Question 6 : Pourquoi est-il important d'agir dans l'instant présent ?

- A. Parce que le passé et le futur sont illusoires
- B. Parce que l'ego contrôle l'avenir
- C. Parce que le corps disparaît si on ne vit pas maintenant
- D. Parce que seule l'action dans le présent permet l'évolution du SOI

Réponse : A

Explication : Seul l'instant présent existe. Le SOI agit à travers le présent pour faire évoluer l'ego (et non lui-même comme énoncé en D : le SOI n'évolue pas, il EST l'évolution elle-même) et expérimenter l'amour. L'action consciente dans l'instant est le seul moyen de progression spirituelle réelle.

Question 7 : Qu'est-ce que la solitude selon le point de vue métaphysique ?

- A. Une expérience du SOI
- B. Un état normal lorsque l'ego domine
- C. Un signe que le SOI est absent
- D. Une illusion créée par le SOI

Réponse : B

Explication : Le SOI est unique donc il est le SEUL. Mais il ne vit pas la solitude car il est juste un BUT, l'évolution elle-même. Un ego qui domine cherchera toujours à être aimé pour ne pas ressentir de solitude. Il n'accepte pas d'être SEUL comme il n'accepte absolument pas d'être le SOI incarné dans un avatar. Rester seul implique pour cet ego de se remettre en question, d'évoluer. Le SOI n'est pas non plus une illusion créée par le SOI (réponse D), même si l'ego est une illusion qui vit dans un monde d'illusion !

Question 8 : Pourquoi devons-nous aimer notre ego ?

- A. Parce qu'il est la seule réalité
- B. Parce qu'il est le maître du SOI
- C. Parce que le SOI utilise l'ego comme outil pour manifester l'amour
- D. Parce qu'il est indépendant de nous

Réponse : C

Explication : Aimer son ego, c'est le guider sans s'y identifier, car le SOI l'utilise comme instrument pour exprimer l'amour et évoluer.

Question 9 : Quelle est la relation entre le SOI, l'ÊTRE et Dieu selon la métaphysique ?

- A. Ils sont distincts et séparés
- B. Ils représentent une illusion
- C. Ils désignent tous l'évolution vers un BUT divin
- D. Le SOI est inférieur à Dieu

Réponse : C

Explication : Dans ce cadre, le SOI, l'ÊTRE et Dieu désignent l'évolution, l'amour universel et la conscience créatrice. Tous sont la manifestation d'une même réalité, le TOUT.

Question 10 : Pourquoi le corps est-il considéré comme un outil et non comme le SOI ?

- A. Parce qu'il est immortel
- B. Parce qu'il est fini, limité et sert à expérimenter la vie matérielle
- C. Parce qu'il crée le SOI
- D. Parce qu'il est identique au SOI

Réponse : B

Explication : Le corps est temporaire et limité. Il sert de véhicule pour que le SOI puisse expérimenter l'incarnation et l'amour.

Question 11 : Sommes-nous une partie ou la totalité du SOI ?

- A. Une simple étincelle
- B. Une bribe de conscience limitée
- C. La totalité du SOI manifestée sous différentes formes
- D. Rien du tout

Réponse : C

Explication : Chacun d'entre nous incarne la totalité du SOI à travers différents corps et egos. Nous ne sommes pas seulement une partie infime : nous sommes la conscience universelle entière expérimentant diverses formes.

Question 12 : Qu'est-ce qui permet à l'ego de progresser rapidement ?

- A. La dépendance aux autres
- B. Le refus de l'instant présent
- C. La pratique d'actes d'amour désintéressés et la connexion au SOI
- D. L'ignorance et la passivité

Réponse : C

D4 – 22 questions concrètes sur ce thème 1

1. CAS : Critique personnelle

Quelqu'un critique ton physique.

Question : Pourquoi cela te touche-t-il ?

Parce qu'il y a identification au corps. Si je me crois être ce corps, toute critique devient personnelle. Or, le corps n'est qu'un véhicule. La souffrance vient d'une confusion d'identité.

2. CAS : Peur de vieillir

Tu as peur du temps qui passe.

Question : Quelle illusion est en jeu ?

L'identification à l'âge. La conscience ne vieillit pas. Seul le corps change. La peur vient de la croyance que je suis limité dans le temps.

3. CAS : Besoin d'étiquette

Tu te définis par ton métier.

Question : Est-ce ton identité réelle ?

Non. C'est un rôle social. L'identité réelle dépasse toute définition. Se limiter à un rôle enferme la conscience.

4. CAS : Perte de mémoire

Tu oublies un événement important.

Question : Ton existence est-elle remise en cause ?

Non. L'absence de souvenir ne nie pas l'existence. La conscience est indépendante de la mémoire.

5. CAS : Expérience de "déconnexion"

Tu te sens “absent” ou détaché de ton corps.

Question : Que cela suggère-t-il ?

Que la conscience peut exister indépendamment du corps. Le corps est un support, pas l'identité.

6. CAS : Attachement à l'image

Tu veux être perçu positivement.

Question : Qui cherche à être reconnu ?

L'ego. Il construit une image. La conscience, elle, n'a pas besoin d'être validée.

7. CAS : Réaction émotionnelle forte

Une situation te met en colère.

Question : Qui réagit ?

L'ego et le mental. La conscience observe. Se désidentifier permet de prendre du recul.

8. CAS : Comparaison constante

Tu te compares aux autres.

Question : Quelle erreur d'identité cela révèle ?

Se croire séparé. En réalité, tous sont expressions d'une même conscience.

9. CAS : Recherche de validation

Tu attends l'approbation des autres.

Question : Pourquoi ?

Parce que l'ego doute de sa valeur. La conscience, elle, est complète.

10. CAS : Peur de mourir

La mort t'angoisse.

Question : Qui a peur ?

L'ego. Il s'identifie au corps. La conscience, elle, ne disparaît pas.

11. CAS : Succès personnel

Tu réussis quelque chose d'important.

Question : Qui s'en attribue le mérite ?

L'ego. Il renforce son identité. La conscience observe sans s'approprier.

12. CAS : Échec

Tu échoues dans un projet.

Question : Ton identité est-elle impactée ?

Non. L'échec concerne une action, pas l'être. Confondre les deux crée de la souffrance.

13. CAS : Multiples rôles

Tu es parent, ami, professionnel.

Question : Es-tu tous ces rôles ?

Non. Ce sont des fonctions. La conscience reste la même derrière tous.

14. CAS : Pensées envahissantes

Ton mental ne s'arrête pas.

Question : Es-tu ces pensées ?

Non. Tu es celui qui les observe. Les pensées sont des phénomènes, pas ton identité.

15. CAS : Jugement

Tu juges quelqu'un.

Question : Quelle séparation cela crée-t-il ?

Une illusion de dualité. En réalité, il n'y a qu'une seule conscience.

16. CAS : Attachement au passé

Tu te définis par ton histoire.

Question : Est-ce réel ?

Non. L'histoire appartient au mental. La conscience est hors du temps.

17. CAS : Projection dans le futur

Tu imagines ton avenir.

Question : Où es-tu réellement ?

Dans le présent. Le futur est une construction mentale.

18. CAS : Corps souffrant

Tu ressens une douleur physique.

Question : Qui souffre ?

Le corps et le mental. La conscience observe l'expérience.

19. CAS : Besoin de contrôle

Tu veux maîtriser ta vie.

Question : Qui veut contrôler ?

L'ego. Il veut sécuriser son existence.

20. CAS : Intuition forte

Tu ressens une certitude intérieure.

Question : D'où vient-elle ?

Du SOI, de la conscience. Elle dépasse le mental.

21. CAS : Solitude

Tu te sens seul.

Question : Quelle illusion est en jeu ?

La séparation. En réalité, tout est interconnecté.

22. CAS : Question existentielle

Tu te demandes "Qui suis-je ?"

Question : Quelle est la réponse la plus juste ?

Tu es la conscience qui observe tout : corps, pensées, émotions. Tu n'es rien de tout cela, mais ce qui en fait l'expérience.

D5 – 25 exercices pratiques de groupe pour ce thème 1

1. **Donnez des exemples concrets de situations où vous êtes le jeu de votre ego. Réfléchissez aux autres solutions possibles lorsque le SOI vous porte dans son sillage ;**
2. **Pratiquez dans vos paroles quotidiennes la distinction entre le « moi » et le « SOI » en exprimant que « votre ego désire ceci ou cela... » plutôt que « je désire ceci ou cela... ».**
3. **Distinguez bien les moments où vous désirez être aimé et ceux où, au contraire, un amour universel vous porte.**

4. **Pratiquez quotidiennement des « actions d'amour » désintéressées afin de développer votre taux vibratoire en modifiant votre relation à l'autre.**
5. **Citez une situation où vous auriez dû vous laissez porter par le SOI, pour mieux aider autrui, être à l'écoute de cette intuition intérieure naturelle, mieux laisser la paix intérieure se diffuser.**
6. **Définissez dans votre vie un BUT suffisamment élevé dans un domaine précis pour qu'il induise en vous des changements spirituels primordiaux susceptibles d'ouvrir en plus votre cœur et votre relation à l'autre.**
7. **Observez une situation conflictuelle récente et identifiez dans quelle mesure votre ego a réagi. Comment auriez-vous pu laisser le SOI guider vos paroles et vos actes pour transformer cette situation ?**
8. **Pendant une journée, notez chaque fois que votre mental tente de ressasser le passé ou d'anticiper le futur. À chaque occurrence, proposez une action immédiate pour revenir dans l'instant présent et écouter votre SOI.**
9. **Choisissez une personne avec laquelle vous avez des difficultés relationnelles. Imaginez une interaction guidée par le SOI et non par l'ego. Quels changements de langage, de ton ou de comportement cela impliquerait-il ?**
10. **Identifiez trois situations quotidiennes où vous ressentez une forte peur, frustration ou colère. Pour chacune, notez une action concrète que vous pourriez faire pour laisser l'ego s'effacer et agir en accord avec le SOI, apportant plus d'amour et de paix.**
11. **Observer les rôles de votre personnalité :**
Pendant une journée entière, observez les différents « rôles » que votre personnalité adopte : parent, collègue, ami, victime, séducteur, sauveur, contrôlant, discret, etc. Demandez-vous :
 - Qui observe ces rôles ?
 - Sont-ils réellement QUI JE SUIS ?
12. **Transformer une plainte en compréhension :**
Choisissez une situation récente qui vous a fait vous plaindre : injustice, frustration, conflit, retard, difficulté. Essayez ensuite de reformuler cette situation comme une expérience pédagogique envoyée à votre personnalité. Que pourrait-elle venir vous apprendre ?
13. **Exercice du miroir humain :**
Pendant une semaine, observez les comportements des autres qui vous dérangent fortement. Puis posez-vous cette question : qu'est-ce que cette réaction révèle peut-être de moi-même, de mes peurs, blessures ou attentes ?
Objectif : comprendre le mécanisme de projection de l'ego.
14. **Expérimenter le silence intérieur :**
Prenez 10 minutes par jour sans téléphone, musique ou distraction. Observez vos pensées automatiques, vos peurs, vos tensions, vos désirs, votre agitation mentale
Puis demandez-vous : Qui observe tout cela ?
15. **Observer votre vibration relationnelle :**
Après chaque interaction importante de la journée, notez ce que vous avez ressenti, ce que vous avez dégagé, ce que l'autre semblait ressentir.
Demandez-vous ensuite ce que mon ego cherchait :

- à convaincre ?
- à être aimé ?
- à dominer ?
- à se protéger ?
- ou à aimer sincèrement ?

16. Pratiquer la gratitude consciente :

Chaque soir pendant 7 jours, notez à la fois :

- trois événements positifs,
- trois difficultés rencontrées,
- puis ce que chacune d'elles pourrait vous avoir appris.

Objectif : modifier progressivement le regard porté sur les expériences de vie.

17. Exercice du « parent intérieur » :

Lorsque vous vivez à la fois des peurs, de la colère, de la jalousie, de la tristesse ou de la frustration, imaginez que votre ego est un enfant apeuré. Comment le SOI pourrait-il lui parler pour le rassurer, le guider, et le calmer ?

18. Observer l'illusion de séparation :

Pendant plusieurs jours, entraînez-vous à regarder les autres en vous répétant intérieurement : « cette personne n'est qu'une autre expression du SOI comme moi. ». Observez ensuite vos jugements, votre manière de parler, votre patience, votre compassion, votre écoute... tout ce qui a changé en vous.

19. Exercice du BUT évolutif :

Écrivez un BUT personnel suffisamment élevé, utile, inspirant, porteur d'amour et vraiment bénéfique pour vous ET pour les autres. Puis interrogez-vous en quoi ce BUT pourrait-il transformer positivement ma personnalité ?

20. Expérimenter l'instant présent :

Choisissez une activité simple comme marcher, manger, respirer, écouter quelqu'un, boire un café... Pendant cette activité, revenez constamment à l'instant présent en observant les pensées qui veulent partir ailleurs. Recentrez-les calmement et notez comment votre état intérieur change lorsque vous êtes pleinement présent ?

21. Observer ce qui nourrit votre mental :

Pendant une journée, notez honnêtement ce que vous regardez, écoutez, répétez, critiquez, craignez ou désirez. Puis posez-vous la question de savoir ce que tout cela nourrit le plus (comme dans [l'histoire célèbre amérindienne du loup](#)) : mon ego, mes peurs, mes frustrations OU mon SOI, ma paix et ma conscience ?

22. Identifier les attachements de l'ego :

Faites la liste de ce que votre personnalité a peur de perdre : image, argent, relations, confort, statut, contrôle, habitudes. Puis demandez-vous comment le SOI pourrait guider votre personnalité vers plus de paix et d'amour ?

23. Observer les synchronicités de la vie :

Pendant plusieurs jours, notez ce qui vous semble être une synchronicité : rencontres inattendues, répétitions, coïncidences troublantes, intuitions justes, événements symboliques. Réfléchissez ensuite aux raisons et causes de leur présence.

24. Exercice de service désintéressé

Réalisez volontairement une action positive sans le dire, sans attendre de retour, sans reconnaissance, sans récompense puis observez intérieurement ce que cela produit en vous, dans votre paix intérieure, dans votre rapport à l'autre.

25. Observer votre personnage social :

Dans une discussion importante, observez ce que votre personnalité cherche à défendre, l'image qu'elle veut donner, ses besoins de validation, ses peurs du jugement. Puis demandez-vous : suis-je en train d'être authentique... ou de protéger un personnage ?

D6 – 13 mises en situation avec QCM :

(Les 4 premières sont simples et les 4 suivantes un peu plus difficiles car concernent « l'ego spirituel »)

Mise en situation n° 1 avec Antoine :

Antoine accorde beaucoup d'importance à son apparence, l'âge qui avance, le regard des autres et, d'une manière générale, sa réussite sociale. Il dit :

- « si je perds mon image, je perds tout »,
- « vieillir me fait peur »,
- « Ma valeur dépend de ce que je montre ».

Mais :

- il se sent vide malgré ses succès,
- il panique face au temps qui passe,
- il change selon les environnements,
- il ne sait pas qui il est sans rôle social.

1. Le principal piège chez Antoine est :

- A. Trop d'ambition
- B. Identification au corps
- C. Manque d'intelligence
- D. Trop d'émotions

Réponse : B – S'identifier à un corps ne permet pas d'appréhender que JE ne SUIS pas lui.

2. Sa peur de vieillir révèle surtout :

- A. Une prudence naturelle
- B. Une intuition forte
- C. Une sagesse profonde
- D. Une confusion entre être et apparence

Réponse : D – Et cette confusion grandit avec l'âge !

3. Pourquoi se sent-il vide malgré ses réussites ?

- A. Mauvais entourage
- B. Le personnage ne nourrit pas l'être réel
- C. Il travaille trop
- D. Il manque d'argent

Réponse : B – Par cette personnification très limitée, « quelque chose » qu'il n'arrivera pas à définir lui manquera toujours.

4. Quelle clé d'évolution pour Antoine ?

- A. Plus performer
- B. Changer d'image

C. Chercher ce qu'il EST au-delà du rôle

D. Voyager plus

Réponse : C – Comprendre qui il est véritablement au-delà des apparences à travers quelques connaissances métaphysiques

5. Ce module 1 lui rappellerait :

A. Tu es ton histoire

B. Tu es ta réussite

C. Tu es CONSCIENCE avant le personnage

D. Tu es ton mental

Réponse : C – Enfin, il faut l'espérer !!!

Mise en situation n° 2 avec Claire :

Claire dit souvent :

- « Je suis comme ça »,
- « Je ne changerai jamais »,
- « Ma personnalité est mon identité ».

Mais :

- elle répète les mêmes réactions,
- subit ses habitudes,
- se décrit par ses blessures passées,
- croit ne pas avoir le choix.

1. Son erreur principale est :

A. Trop réfléchir

B. Confondre créateur et créature

C. Être trop gentille

D. Manquer de projets

Réponse : B

2. “Je suis comme ça” signifie souvent :

A. Lucidité

B. Acceptation mature

C. Identification à la personnalité

D. Grande force

Réponse : C

3. Pourquoi répète-t-elle toujours les mêmes schémas ?

A. Hasard

B. Elle croit être ce qu'elle a créé

C. Mauvaise chance

D. Karma figé

Réponse : B

4. Le libre arbitre commencerait quand :

A. Les autres changent

B. Elle se compare moins

C. Elle souffre davantage

D. Elle se reconnaît responsable de ses choix

Réponse : D

5. La vraie phrase évolutive serait :

- A. Je suis figée
- B. Je suis ma blessure
- C. J'ai une personnalité, mais je ne suis pas elle
- D. Je suis condamnée

Réponse : C

Mise en situation n° 3 avec Marc :

Marc se compare constamment aux collègues, aux voisins, aux amis et va sur les réseaux sociaux. Il dit :

- « Les autres ont plus de chance »,
- « Moi contre eux »,
- « La vie favorise certains ».

Mais :

- il jalouse souvent,
- juge facilement,
- se sent seul,
- vit dans la compétition.

1. Le moteur principal ici est :

- A. Joie intérieure
- B. Vision séparée de la vie
- C. Intuition
- D. Spiritualité

Réponse : B

2. La comparaison nourrit :

- A. L'unité
- B. La paix
- C. L'ego séparé
- D. L'amour pur

Réponse : C

3. Pourquoi se sent-il seul ?

- A. Manque d'amis
- B. Illusion de séparation intérieure
- C. Trop de travail
- D. Besoin de vacances

Réponse : B

4. Le module 1 enseigne ici :

- A. Nous sommes concurrents
- B. Chacun pour soi
- C. Une seule CONSCIENCE se manifeste en tous
- D. Les autres sont des obstacles

Réponse : C

5. Première clé de guérison :

- A. Voir les autres autrement
- B. Gagner plus

- C. Dominer davantage
- D. Se retirer du monde

Réponse : A

Mise en situation n° 4 avec Sophie :

Sophie traverse en ce moment à la fois un licenciement et une rupture sentimentale. Elle a une grande fatigue morale. Elle dit :

- « Pourquoi moi ? »,
- « La vie s'acharne »,
- « Je n'ai pas de chance ».

Mais :

- elle refuse toute remise en question,
- rejette les enseignements possibles,
- ressasse beaucoup,
- attend qu'un miracle extérieur change tout.

1. Son blocage principal est :

- A. Trop de lucidité
- B. Position de victime
- C. Excès de foi
- D. Trop de patience

Réponse : B

2. Selon le module 1, les difficultés sont souvent :

- A. Des punitions
- B. Des hasards absurdes
- C. Des expériences pédagogiques
- D. Des injustices définitives

Réponse : C

3. Ressasser entretient :

- A. Le passé
- B. Le sens
- C. La gratitude
- D. L'évolution rapide

Réponse : A

4. Quelle posture transformerait sa situation ?

- A. Attendre
- B. Se comparer
- C. Chercher la cause cachée
- D. Réfléchir sur le hasard

Réponse : C + D

5. Le module 1 lui dirait :

- A. Tu subis la vie
- B. La vie t'enseigne à travers l'expérience
- C. Tout est contre toi
- D. Il n'y a rien à comprendre

Réponse : B

Mise en situation n° 5 avec Luc :

(Luc « sait déjà »)

Luc lit depuis 10 ans :

- la non-dualité,
- la conscience pure,
- la réincarnation,
- ou les lois vibratoires.

Il dit :

- « Tout est conscience »,
- « L'ego n'existe pas »,
- « J'ai déjà compris tout ça ».

Mais :

- il se vexe facilement,
- supporte mal la contradiction,
- coupe la parole,
- n'écoute plus vraiment,
- n'évolue plus depuis longtemps.

1. Le principal piège de Luc est :

- A. Manque de lecture
- B. Ego intellectuel spirituel
- C. Trop d'émotions
- D. Excès d'humilité

Réponse : B

2. "J'ai déjà compris" bloque surtout :

- A. L'intuition
- B. Le sommeil
- C. La mémoire
- D. L'apprentissage

Réponse : A + D

3. Sa vexation montre :

- A. Grande paix
- B. Ego encore très actif
- C. Éveil profond
- D. Détachement

Réponse : B

4. Son vrai besoin serait :

- A. Plus de concepts théoriques
- B. Redevenir apprenant
- C. Plus enseigner
- D. Plus mettre en pratique

Réponse : A (s'ils sont métaphysiques) + D (Pour se confronter à la réalité)

5. Le module 1 lui rappellerait :

- A. Savoir = être
- B. Comprendre = évoluer
- C. La connaissance sans transformation reste mentale
- D. Lire suffit

Réponse : C

Mise en situation n° 6 avec Élodie :

(Élodie est « déjà le SOI »)

Élodie dit :

- « Je suis la Source »
- « Il n'y a personne à guérir »
- « Tout est déjà parfait »

Mais :

- elle fuit les conflits,
- ne règle rien concrètement,
- dépend affectivement de son partenaire,
- panique face au rejet,
- refuse de regarder ses blessures.

1. Son principal décalage est :

- A. Trop d'amour
- B. Confondre vérité absolue et état incarné
- C. Trop de douceur
- D. Pas assez de pratique

Réponse : B

2. “Tout est parfait” devient ici :

- A. Réalisation vivante
- B. Prétexte à l'inaction
- C. Lâcher prise total
- D. Décalage par rapport au réel

Réponse : B + D

3. Sa panique relationnelle montre :

- A. Éveil accompli
- B. Pure compassion
- C. Blessures encore actives
- D. Non-dualité intégrée

Réponse : C

4. La vraie étape pour Élodie :

- A. Répéter plus de concepts
- B. Incarner ce qu'elle affirme
- C. Ignorer les émotions
- D. Comprendre ce qu'elle affirme

Réponse : B + D

5. Module 1 dirait ici :

- A. Dire “je suis la Source” suffit
- B. L'idée remplace le travail intérieur

- C. La conscience s'incarne à travers une personnalité à éduquer
D. Plus rien n'a d'importance

Réponse : C

Mise en situation n° 7 avec Karim :

(Karim est « thérapeute »)

Karim aide beaucoup les autres en :

- écoutant,
- conseillant,
- soignant,
- et accompagnant.

Il dit :

- « Ma mission est d'aider »,
- « Je donne sans compter ».

Mais :

- il s'épuise,
- attend gratitude,
- se sent incompris,
- néglige sa propre vie,
- se plaint intérieurement.

1. Son piège principal est :

- A. Trop de bonté
B. Trop de recul
C. Manque de cœur
D. Il veut se « sauver » lui-même

Réponse : D

2. Son épuisement indique :

- A. Trop d'amour pur
B. Déséquilibre intérieur
C. Éveil accéléré
D. Karma nettoyé

Réponse : B

3. Attendre gratitude révèle :

- A. Ego subtil encore nourri
B. Pure générosité
C. Sagesse pratique
D. Juste besoin humain

Réponse : A

4. Aider vraiment demanderait aussi :

- A. S'oublier totalement
B. Se sacrifier davantage
C. Se respecter intérieurement
D. Donner plus vite

Réponse : C

5. Le module 1 enseigne :

- A. Donner = toujours évoluer
- B. L'intention compte autant que l'action
- C. Se vider aide toujours
- D. Plus on souffre, mieux c'est

Réponse : B

Mise en situation n° 8 avec Éric :

(Éric qui a l'air toujours « calme en façade »)

Sarah semble très avancée :

- parle lentement,
- reste neutre,
- ne se dispute jamais,
- médite chaque jour.

Elle dit :

- « Rien ne m'atteint »,
- « J'observe tout ».

Mais :

- elle évite l'intimité profonde,
- ressent peu de joie,
- peu d'élan vivant,
- peu d'amour exprimé,
- beaucoup de distance froide,
- nourrit des peurs secrètes.

1. Son calme peut cacher :

- A. Éveil ultime
- B. Dissociation subtile
- C. Compassion haute
- D. Joie pure

Réponse : B – Dissociation entre sa véritable personnalité et ce qu'il montre.

2. "Rien ne m'atteint" signifie parfois :

- A. Fermeture émotionnelle
- B. Grande liberté
- C. Non-dualité stable
- D. Souveraineté totale

Réponse : A

3. Quel signe manque ici ?

- A. Silence
- B. Distance
- C. Chaleur vivante du cœur
- D. Contrôle

Réponse : C

4. Pourquoi ce profil stagne souvent ?

- A. Trop de pratique
- B. Il confond paix et coupure

- C. Il aime trop
- D. Il pense trop peu

Réponse : B

5. Le module 1 rappellerait :

- A. Être conscient en amour est nécessaire
- B. Être neutre est essentiel
- C. Fuir l'émotion libère toujours
- D. Plus de distance = plus de peurs

Réponse : A + D.

Mise en situation n° 9 avec Thomas :

(Thomas veut "manifeste sa réalité")

Thomas découvre les lois vibratoires et la création consciente.

Il affirme :

- « Je suis créateur de ma réalité »
- « Il suffit de vibrer haut »
- « Je vais attirer l'abondance »

Mais :

- il refuse toute frustration,
- il fuit les émotions désagréables,
- il veut contrôler tous les résultats,
- il panique quand les choses ne vont pas comme prévu,
- il cache ses peurs derrière des affirmations positives,
- il confond paix intérieure et réussite extérieure.

1. Le principal piège de Thomas est :

- A. Manque de spiritualité
- B. Vouloir contrôler la vie avec l'ego
- C. Trop de discipline
- D. Trop de recul

Réponse : B – Il utilise les concepts spirituels pour sécuriser l'ego plutôt que pour transformer sa conscience.

2. "Vibrer haut" devient ici :

- A. Une ouverture du cœur
- B. Une paix profonde
- C. Une fuite des émotions inconfortables
- D. Une compassion sincère

Réponse : C – Il refuse certaines expériences humaines au lieu de les comprendre consciemment.

3. Pourquoi panique-t-il quand la vie résiste ?

- A. Parce qu'il manque de techniques
- B. Parce qu'il manque d'intelligence émotionnelle uniquement
- C. Parce qu'il médite trop peu
- D. Parce que son ego veut maîtriser les résultats

Réponse : D – Le besoin de contrôle révèle une peur encore très active.

4. Le module 1 rappellerait ici :

- A. Le SOI contrôle tout mentalement
- B. L'amour véritable accepte aussi les expériences inconfortables

- C. Penser positif suffit toujours
- D. Les émotions doivent disparaître

Réponse : B

5. La vraie évolution pour Thomas serait :

- A. Obtenir rapidement ce qu'il veut
- B. Ne plus jamais souffrir
- C. Développer paix, confiance et conscience même dans l'incertitude
- D. Attirer davantage d'argent

Réponse : C

Mise en situation n° 10 avec Isabelle :

(Isabelle "observe tout" mais ne vit plus vraiment)

Isabelle pratique la méditation, le détachement et le silence intérieur.

Elle dit :

- « Je ne suis pas mes émotions »
- « Je suis l'observatrice »
- « Je reste dans le témoin conscient »

Mais :

- elle évite les relations profondes,
- n'ose plus aimer pleinement,
- craint d'être blessée,
- se coupe progressivement de ses ressentis,
- devient très mentale dans sa spiritualité,
- perd spontanément joie et élan de vie.

1. Son principal déséquilibre est :

- A. Trop de conscience
- B. Spiritualisation du détachement
- C. Trop d'amour humain
- D. Excès de compassion

Réponse : B – Elle transforme l'observation consciente en mécanisme de protection émotionnelle.

2. "Observer ses émotions" devient ici :

- A. Une guérison complète
- B. Une ouverture du cœur
- C. Une distance défensive subtile
- D. Une réalisation stable du SOI

Réponse : C

3. Pourquoi perd-elle progressivement sa joie vivante ?

- A. Elle manque de connaissances
- B. Elle manque de spiritualité
- C. Elle médite trop
- D. Elle coupe aussi l'élan du cœur en voulant éviter la souffrance

Réponse : D

4. Le module 1 rappellerait ici :

- A. Le SOI s'incarne pour expérimenter pleinement la vie
- B. Les émotions doivent être supprimées

- C. Le détachement suffit à évoluer
- D. L'amour humain ralentit l'évolution

Réponse : A

5. La vraie évolution pour Isabelle serait :

- A. Observer encore davantage
- B. Éviter tout attachement
- C. Réunifier conscience, cœur et incarnation humaine
- D. Sortir totalement des émotions

Réponse : C

Mise en situation n° 11 avec Julien :

(Julien "suit son intuition")

Julien affirme qu'il écoute toujours son intuition », que le SOI le guide et qu'il ressent bien ce qui est juste.

Mais :

- il change constamment de direction,
- abandonne ses projets rapidement,
- confond émotions fortes et guidance intérieure,
- prend des décisions impulsives,
- refuse les conseils,
- justifie tout par "l'univers".

1. Le principal piège de Julien est :

- A. Trop réfléchir
- B. Confondre intuition et réactions émotionnelles
- C. Manquer de spiritualité
- D. Être trop prudent

Réponse : B – Toute émotion intense ne vient pas forcément du SOI.

2. Pourquoi change-t-il constamment de direction ?

- A. Grande ouverture spirituelle
- B. Le SOI aime le chaos
- C. Son ego fuit l'inconfort et l'engagement
- D. Excès de créativité uniquement

Réponse : C

3. "L'univers m'a dit" devient ici :

- A. Discernement mature
- B. Foi profonde
- C. Moyen d'éviter la responsabilité personnelle
- D. Connexion stable au SOI

Réponse : C

4. Le module 1 rappellerait ici :

- A. Le discernement est essentiel
- B. Toute impulsion est sacrée
- C. Le mental doit être supprimé
- D. Suivre ses émotions suffit

Réponse : A

5. La vraie évolution pour Julien serait :

- A. Être encore plus spontané
- B. Développer stabilité, discernement et observation intérieure
- C. Arrêter toute spiritualité
- D. Contrôler totalement sa vie

Réponse : B

Mise en situation n° 12 avec Nathalie :

(Nathalie veut “quitter la matrice”)

Nathalie dit souvent que ce monde est « mauvais » car les humains sont « inconscients ». Elle veut partir ailleurs car elle se sent différente des autres. Mais :

- elle fuit ses responsabilités,
- s’isole de plus en plus,
- rejette la société entière,
- méprise les personnes “moins éveillées”,
- n’arrive plus à vivre simplement,
- perd progressivement joie et ancrage.

1. Son principal piège est :

- A. Trop de lucidité
- B. Rejet spirituel de l’incarnation humaine
- C. Excès d’empathie
- D. Trop de méditation

Réponse : B

2. “Les autres sont inconscients” nourrit surtout :

- A. Compassion universelle
- B. Humilité profonde
- C. Séparation et supériorité subtile
- D. Joie intérieure

Réponse : C

3. Pourquoi perd-elle progressivement sa joie ?

- A. Le rejet permanent coupe aussi le cœur
- B. Le monde est trop dense
- C. Elle évolue trop vite
- D. Les autres la bloquent vibratoirement

Réponse : A

4. Le module 1 rappellerait ici :

- A. La matière est une erreur
- B. Le SOI choisit l’incarnation pour expérimenter
- C. Il faut fuir le monde
- D. Les humains ralentissent l’évolution

Réponse : B

5. La vraie évolution pour Nathalie serait :

- A. Quitter totalement la société
- B. Développer davantage de distance émotionnelle
- C. Réconcilier conscience spirituelle et vie humaine concrète

D. Se protéger énergétiquement de tout le monde

Réponse : C

Mise en situation n° 13 avec David :

(David veut “évoluer vite”)

David lit énormément sur la métaphysique et sur la spiritualité en général (vibrations, conscience...). Il veut :

- accélérer son évolution,
- ouvrir ses capacités,
- atteindre rapidement un “haut niveau vibratoire”.

Mais :

- il refuse la lenteur donc s'impatiente facilement,
- se compare spirituellement,
- veut “réussir son éveil” et se sent frustré de ne pas avancer assez vite.

1. Le principal piège de David est :

- A. Trop de curiosité
- B. Transformer l'évolution spirituelle en performance de l'ego
- C. Manque de motivation
- D. Excès d'émotions

Réponse : B

2. “Évoluer vite” devient ici :

- A. Une paix profonde
- B. Une connexion stable au SOI
- C. Une vraie humilité
- D. Une compétition spirituelle subtile

Réponse : D

3. Pourquoi ressent-il autant de frustration ?

- A. Il manque de techniques
- B. Son ego veut contrôler même l'évolution intérieure
- C. Il médite mal
- D. Il manque de connaissances

Réponse : C

4. Le module 1 rappellerait ici :

- A. Le SOI évolue dans l'instant présent
- B. Il faut devenir meilleur que les autres
- C. L'éveil est une course
- D. Plus de connaissances suffisent

Réponse : A

5. La vraie évolution pour David serait :

- A. Accélérer encore davantage
- B. Développer patience, incarnation et transformation concrète
- C. Chercher plus de pouvoirs
- D. Lire davantage de concepts en les appliquant un par un

Réponse : B

E -12 RÉFLEXIONS DU JEU « L'ÊTRE À MON EGO »

02. Qui suis-je vraiment ?

Habituellement, tout le monde s'identifie toujours à un **corps doublé d'une personnalité** (appelée ici « **ego** ») qui lui est **propre** : caractère avec qualités et défauts, vision de la vie, préférences, goûts, apparence physique, croyances, connaissances, etc.

Cette identification est aussi renforcée par le fait que le **mental** (ensemble de mes pensées à un instant donné) **lui donne toujours raison** en faisant très souvent référence à des **instants passés ou futurs** mais surtout pas à l'instant présent, le seul qui doit être véritablement vécu.

Donc tout le monde reconnaît que, plus cette identification à cet ego est forte, et plus **j'aurai tendance à rechercher viscéralement l'amour** de tout le monde sans comprendre qu'il s'agit, à l'inverse, surtout, de **vouloir aimer indépendamment de l'amour qu'on me porte**. Car si je laisse faire mon ego, il va rapidement outrepasser son rôle et faire **grandir ses peurs en ressassant le passé** (dans ce qui a été difficile) ou en ayant beaucoup de difficultés à imaginer un futur magnifique, beau ou serein.

Je vis ainsi la plupart du temps sans me rendre compte que cet **ego**, protégé par mon **mental**, mène la danse et m'amène tout droit vers des **situations plutôt difficiles** à gérer car elles **m'écartent souvent d'un chemin plus paisible** vers lequel chacun veut pourtant tendre au fond de lui. **J'ai du mal à écouter la petite étincelle** qui vit au fond de mon **cœur**, je ne suis pas conscient la plupart du temps de sa **présence** et de son importance, je peine à sortir de cette situation qui me limite et ne me libère pas : mes soucis s'accumulent...

Et si cette **personnalité**, cet **ego**, n'était ni plus ni moins qu'une sorte « **d'habit** » ? S'il n'était pas ce que **JE SUIS** en réalité mais juste un « **outil** » qui, certes, a un rôle très précieux mais qui n'est pas intrinsèquement ce qui me définit véritablement ? Si c'est exact, cela constituerait une colossale différence surtout si j'essaie dès maintenant de mettre ce principe-là en application le plus souvent possible...

En considérant au contraire que **JE SUIS intrinsèquement** dans cette vie comme dans toutes les autres, un **ÊTRE aux pouvoirs illimités** (appelé aussi le « **TOUT** », le « **SOI** », le « **ESPRIT** », la « **CONSCIENCE** »...) qui a choisi délibérément d'expérimenter à travers un corps physique et sa personnalité, dans la matière, **ce qu'est l'Amour**. Ses **possibilités et pouvoirs sont en effet illimités** et le corps (muni d'un mental et d'un ego) qu'il utilise est à **son seul service** pour **expérimenter** justement toutes ses possibilités.

Ainsi, Il agit afin que cet **ego change, mute, petit à petit** mais le **plus souvent possible** (à chaque instant) vers quelque chose de **meilleur**. En tant que **SOI, JE SUIS** donc le seul **Maître** et responsable de ces changements. **JE SUIS même le changement lui-même, l'évolution elle-même**. Et **non son outil**, ce corps de chair et de sang couplé à un ego qui, dans cette vie, porte un nom, vit à telle adresse, possède tels biens, etc.

Quand s'arrêtera cette évolution ? Jamais ! De la même manière qu'elle n'a jamais débuté ! Elle a toujours été là, dans chaque instant présent. **Atteindre l'UNITÉ**, la paix et l'amour absolus est **LE BUT** coïncé dans un espace-temps qui me, et qui nous, sert à tous de support. Chaque être vivant, quel que soit son règne (minéral, végétal, humain, éthérique...) n'est qu'une **manifestation à sa manière du seul et même SOI**, de la seule et même **CONSCIENCE UNIVERSELLE** qui **EST** et imprègne tout ce qui vit.

Si j'ai cette **vision de la VIE**, à l'aulne de ces **connaissances**, je deviens **Maître de mes choix** : apprendre à mettre en avant qui **Je suis vraiment**, intrinsèquement et ne plus confondre le **BUT** (l'amour universel) et le moyen (corps et ego actuels).

07. Mais alors, quand est-ce que, dans ma vie quotidienne, je suis « moi » et quand est-ce que JE SUIS le SOI ?

Le « **moi** » fait référence à l'**ego**, notre **personnalité** avec son caractère, ADN, facultés physiques ou intellectuelles, désirs, limites, qualités, défauts, envies, façons de vivre, de réagir, croyances, etc.

À partir du moment où je suis absolument persuadé-e, comme la grande majorité des personnes, que ce qui apparaît physiquement affublé de cet ego n'est qu'un **outil** de ce que **JE SUIS réellement**, pour Me nommer, Je parlerai de « **SOI** », « d'**ESPRIT** », de « **CONSCIENCE** », « d'**ÊTRE** », de « **SOURCE** », etc.

Ces mots essaient de décrire ce que chacun d'entre nous **EST réellement** par-delà cette enveloppe physique apparente, ce simple mais indispensable « **outil** », mon ego, mis à **Ma disposition** afin d'expérimenter **l'Amour, le BUT ultime** vers lequel toutes ces personnalités tendent inlassablement.

Je suis donc cette **Évolution elle-même**, le **SOI**, c'est-à-dire en permanence une **dualité entre l'amour** (ce vers quoi je vais, **mon BUT**) et **ce que je crois être** au fil des vies et au vu de ce que mon ego perçoit (ce dont il est conscient) tout autour de moi et qui le limite dans sa façon d'être.

Le **SOI est donc le seul ÊTRE** : il n'évolue pas en ce sens qu'**il EST l'évolution** elle-même. Par contre, il se manifeste dans chaque « parcelle » de vie, dans chaque règne à travers un ego qui sert de **support, d'outil** pour **expérimenter son essence** : un caillou par exemple pour les minéraux, un brin d'herbe pour les végétaux, un chien pour les animaux, Mme X au niveau du **plan de conscience des humains** et au-delà bien entendu pour les **êtres vivants dans des dimensions supérieures**.

L'**ÊTRE** dont on parle (on pourrait dire, **SOI, CONSCIENCE...**) est donc présent partout, incarné sous une **infinité de formes différentes** : il n'est pas limité, son potentiel est illimité comparativement à son outil qui, suivant son **niveau d'évolution**, sera forcément **très limité** dans les premiers règnes et de moins en moins lorsque cet ego est plus avancé en termes de **compréhension**.

Plus il évolue, et plus cet **ego est présent en moindre quantité** : on constate la présence de beaucoup de cailloux ou de brins d'herbe face à un nombre bien moins important d'humains que d'animaux. Mais, quel que soit le **nombre d'egos présents** à un instant « T », ils sont **tous limités face à l'ÊTRE** dont le **potentiel est illimité** et qui constitue leur **véritable essence**. Plus mon ego évolue et plus **je suis conscient d'être le SOI**, cela veut dire que je prends de plus en plus des **décisions d'amour, de paix, d'unité**.

La différence entre **ce que je crois être** (moi avec un nom, prénom...) et ce que **JE SUIS vraiment** (l'**ÊTRE**) crée ma « **conscience** » (à ne pas confondre avec la **CONSCIENCE**, synonyme du **SOI**) : en effet, **si je suis conscient** de celui qui est en face de moi, **c'est qu'il n'est pas moi** ! Ainsi l'ego est persuadé qu'en face de lui et tout autour de lui, il y a qu'une multitude d'egos qui ne sont pas lui. C'est vrai du point de vue de chaque personnalité. Mais en réalité, **nous sommes tous un seul, unique et même SOI**, la seule, unique et même **CONSCIENCE** comme tous les êtres qui nous entourent.

Un **ego qui évolue** est une **personnalité qui s'adapte** comme un outil qui doit changer de forme, d'aspect très souvent face à ce qu'il doit **apprendre, expérimenter, vivre**. Mais ces changements, pourtant nécessaires (car **la Vie est Évolution** !) ne sont pas faciles à mettre en œuvre ici-bas car notre personnalité utilise notre **mental** (nos pensées sont à son service ne l'oublions pas !) pour **éviter tout changement** qu'il comprend comme une menace : il en a horreur **par peur, littéralement, de « disparaître »**.

Ainsi, **faire évoluer notre ego**, c'est-à-dire travailler sur nos défauts, nos **manques de compréhension et d'application** en clair, n'est pas chose aisée. Et d'ailleurs, **si l'ego existe** c'est qu'on en a besoin donc cela

montre qu'**on ne sera jamais persuadé d'être à 100% le SOI** ! Sinon, dans le cas contraire, **l'ego serait inutile** comme toute expérimentation, le **BUT d'amour** ayant été atteint ! Mais c'est impossible car dans ce cas toute vie serait inutile, il n'y aurait qu'un **ÊTRE** et... le **néant**, rien de plus, de moins !

Évoluer consiste pour ma **personnalité** à aller vers le **SOI**, à jouer le **rôle du créateur** dans la peau d'une **créature** qui doit de plus en plus s'effacer et laisser **l'Amour** s'étendre plutôt que de **donner de la place à la division, la comparaison, les regrets, les projections négatives**, etc. comme le fait si bien mon ego (il faut bien le reconnaître...). Et afin de faciliter le **travail de ma personnalité**, mon **ÊTRE crée les circonstances idéales dans ma vie** en fonction des **choix passés de mon ego**.

Elles n'ont qu'un objectif : m'aider dans mon **évolution** vers le **BUT d'Amour**. Je dois donc rester très attentif, à chaque instant, aux décisions de mon ego qui vont façonner l'univers dans lequel je vis. Il sera d'autant plus accueillant et aimant envers moi que je saurai **Être dans le Soi** le plus souvent possible. Mon **libre arbitre est total face à ces événements** : ces choix sont cruciaux, capitaux et détermineront les événements à venir. Donc **distinguer dans sa vie le rôle du « moi » et celui du SOI est urgent, indispensable et fondamental** si je désire en tant que « moi » voir ma vie changer, s'améliorer, se transcender et **tendre vers plus d'amour rapidement**, ce que, intrinsèquement, chacun désire le plus, sans aucun doute possible !

Citation de Sathya Sai Baba (1923-211) : « L'homme rend gloire à Dieu pour son omniprésence, omniscience et omnipotence mais il ignore Sa présence en lui-même. »

08. Quels intérêts ai-je de rester dans le SOI plutôt que dans le « moi » ?

Sachant que mon **mental fait partie intégrante de ma personnalité**, de mon **ego**, mes pensées auront toujours tendance à aller dans le sens de mon ego, à lui **donner raison**, à lui **trouver des excuses** et des arguments pour justifier la « justesse » dans son attitude. Ses « techniques » sont aussi simples qu'efficaces : l'ego ira tout droit « **piocher** » **dans ses mémoires** (il est le gardien de tout mon passé dans cette incarnation) afin de semer le trouble en mettant par exemple **l'accent sur des situations qui l'arrangent** car elles vont dans son sens même si le présent est totalement différent (le passé n'existe plus !).

L'ego peut aussi semer la discorde en **niaient catégoriquement l'existence réelle du SOI** et de tout ce qu'il propose avec le **pouvoir guérisseur de Son Amour**, l'instauration d'une **paix salvatrice** dans les cœurs en détresse ou les **choix d'une unité** qu'il peut facilement être générée à court, moyen ou long terme.

Atténuer l'influence négative de l'ego (envahissante, incontrôlée, débordante, irréfléchie...) est donc une **nécessité absolue** si Je désire en tant que **SOI** faire en sorte que tout dans ma vie évolue positivement. Il faut comprendre son rôle, comment il fonctionne en privilégiant une attitude d'amour, c'est-à-dire tournée vers le **SOI**, seule **Réalité véritable** (même si non tangible !) et **créatrice**.

Par mes **actes d'amour** tournés vers les autres dans un **service désintéressé**, je sers ce que **JE SUIS** en jugulant l'impact de mon ego qui est obligé de changer : **mon caractère se métamorphose** petit à petit, j'apprends à me détacher des **pensées négatives intrusives**. Je peux même accélérer ce processus en pratiquant la **méditation** afin d'augmenter ma **connexion au SOI** donc de voir affluer des **intuitions très bénéfiques** qui faciliteront le **processus d'apprentissage de mon ego**.

Tout dans mon univers sera de plus en plus fluide, limpide et facile. Je dois juste faire attention à mon **libre arbitre**, c'est-à-dire à la **réaction de mon ego face aux événements**. Si j'ai une attitude tournée vers le **SOI** (d'amour, d'unité en étant attentif-ive à mes réactions aux événements) la **leçon** qui m'a été donnée de comprendre est **assimilée** et **l'évolution de mon ego** continue de plus belle, plus rapidement et plus facilement (vers d'autres événements).

Dans le cas contraire, des circonstances similaires se reproduiront (le **SOI** y veillera tout naturellement) afin que les **leçons à comprendre** le soient, cette fois-ci, véritablement et définitivement.

12. Pourquoi est-ce si difficile de s'identifier au SOI plutôt qu'au moi ? Comment faire ?

S'identifier au SOI revient à **AIMER de manière désintéressée** tout ce qui compose l'univers, le **remercier**, s'en émerveiller par la beauté dégagée, la puissance des liens énergétiques présents, la multiplicité des apparences créées pour permettre à tous ces egos d'évoluer pas à pas, à leur rythme.

Cela nécessite de **s'occuper de son enfant** (l'ego) en ayant conscience de **son rôle et des limites** à lui imposer afin de diligenter efficacement le mental qui est à son service. Cela veut dire qu'il est impératif (et c'est ici que les difficultés commencent !) de :

- **Reconnaître, accepter sans réserve** tous les événements passés comme ayant été **parfaits et bénéfiques** pour moi tout en ayant conscience que ces mémoires ne sont plus ! Elles ne peuvent rien créer pour notre vie présente, juste nous embrouiller, nous faire perdre notre chemin, nous faire perdre du temps et des occasions d'aimer et d'aider autrui ;
- **Imaginer, concevoir un futur radieux**, positif en laissant les projections égotiques qui reflètent les insuffisances passées de côté : à partir de maintenant, elles ne sont plus !
- **Rester** (donc !) dans **l'instant présent** pour créer un **futur radieux l'esprit axé sur notre But** qui va nous en donner toute l'énergie et les connexions nécessaires : je reconnais qu'il en va de ma responsabilité ;
- Prendre son courage à deux mains pour **agir, se lancer, décider** de poursuivre ses rêves ;
- Changer mon langage pour **distinguer dans la vie de tous les jours qui est qui** si, auprès de mon entourage, je dis, « je plais », je mens... car je dois dire « mon ego plait ». Si je dis que je suis triste, idem : je dois dire « mon ego est triste en ce moment ». Chacun son rôle. **S'identifier au moi** dans son langage revient à **subir l'autorité de ce que l'ego va nous faire créer** chaque fois qu'une décision sera à prendre : c'est notre **libre arbitre**, notre potentiel d'évolution ;
- **Réaliser** (même si le « moi » semble bien réel) que **Je suis un SOI**, un **Père Créateur responsable** et présent (alors que l'ego est dans un « espace-temps » qui a ses limites), une évolution aux possibilités infinies (jamais atteintes d'où l'idée d'infini) qui utilise un outil, lui, qui est, à contrario, bel et bien « fini » (par opposition à l'Être), qui a des limites très saillantes. Plus on va consciemment vers le **SOI**, plus **on joue le rôle du créateur** et moins celui de l'ego (créature). On crée donc les **circonstances de ma vie** en fonction des choix passés vers le **BUT**. **Changer mon univers, Être dans le Soi**, c'est **être très attentif à mes réactions aux événements**, les analyser pour en comprendre les conséquences (avant de vouloir autre chose). ;
- **Apprendre CONSCIEMMENT à aimer plutôt que d'être aimé** comme le voudrait et le réclame notre personnalité. Car cet ego ne sait pas aimer, **il veut juste, par tous les moyens, être aimé**, uniquement cela : cela reviendrait à m'enfermer dans une prison (limité dans un espace qui ne contiendrait que le passé dans lequel je ne peux rien créer !) et c'est très triste d'en arriver là...
- **Conscientiser l'autre comme étant « intérieur » à Moi** (et non extérieur, étranger à ce que Je suis intrinsèquement) car **Je suis le SOI et lui aussi** ! Je l'aide ainsi, en le comprenant, en l'aidant. Tout le monde est ainsi tiré « vers le haut », vers plus **d'amour, de paix et d'unité** ;

- **Discerner** si, dans un instant présent, je **glorifie** ce que **Je suis** (le **SOI**) ou **si je place mon ego en avant** en extériorisant tout ce que j'ai face à moi car, c'est vrai que si cette personne est en face de moi, elle ne peut être moi, soyons logiques ! Le discernement est indispensable pour séparer le grain de l'ivraie.
- **Élever le plus souvent possible mes vibrations**, qu'importe le moyen : être dans la **joie**, **méditer**, **aider autrui**, danser, chanter ou pratiquer toute activité qui vous apporte bonheur et paix. Des vibrations hautes vont toujours permettre d'aiguiser le discernement et de se détacher en aimant bien mieux mon ego ;
- **Aimer inconditionnellement mon ego** : je dois le cajoler, **le combler d'amour** pour qu'il se réalise sans le surprotéger, sans le délaisser et surtout sans en être dépendant, le seul **remerciement** étant sa **joie**, son **épanouissement** ! Le **SOI** est là pour manifester la paix, l'unité, l'infinité à travers cet **amour transmis à son enfant, l'ego**. Il faut rechercher dans cette quête la paix en utilisant l'amour comme moyen (aimer son ego) pour qu'en résulte une **joie profonde et infinie** ;
- **Ouvrir son cœur** en choisissant un **But** pour développer son amour envers l'autre car il n'est que moi et mérite toute mon affection. Si le choix n'est pas judicieux, des obstacles et des insatisfactions apparaîtront (guidées, organisées par le **SOI**) pour m'aider à mieux comprendre où est ma voie.

13. Pourquoi est-ce que je me sens souvent si « seul(e) » ?

Parce que **je m'identifie à mon ego et à lui seul** ! En tant que « moi » (et non « **SOI** »), j'ai un besoin viscéral, abyssal d'être aimé-e. Mon entourage peut combler ce manque mais dès qu'un problème relationnel surgit, cette solitude ressurgit à grand pas. Elle peut même être présente et bien ancrée tout en étant très bien entouré-e.

Comme Je suis en réalité un **Être qui englobe toutes les formes de vie**, Celui-ci ne peut, en tant que « **TOUT** », se sentir seul alors qu'il diffuse un **Amour illimité**. Par contre, en tant qu'ego, je peux atténuer provisoirement ma solitude grâce à un entourage bienveillant que j'aimerai de tout mon cœur : je dois rester conscient qu'ils sont **tous EN MOI car ils sont tous le SOI comme moi** ! Car (principe en haute métaphysique de base) **tout ce dont on a conscience fait partie intégrante de cette conscience...**

Si je n'ai pas conscience (ou insuffisamment conscience) d'être cet **Être**, ce seul et unique **Être**, je finis irrémédiablement par **me sentir seul** à un moment ou à un autre. Et dès que je réapprendrai à aimer de tout mon **Être**, à accepter les situations (car elles ne sont là que pour mon plus grand bien), à **discerner** le grain de l'ivraie, à **conscientiser** l'autre comme étant en moi, à ouvrir mon cœur, à élever mes vibrations, je redeviens (plus ou moins, suivant mon niveau d'amour) le **SOI** dans un amour qui englobe tout ce qui est.

Craindre la **solitude**, c'est **rester dans le « moi »**, l'ego qui veut **être aimé à tout prix**. J'en souffrirai et je ferai souffrir mon entourage, c'est certain.

Citation de Sénèque (4 avant JC - 65 après JC) : « Commence déjà à être l'ami de Toi-même, tu ne seras ainsi jamais seul. »

32. Qu'est-ce que l'ÊTRE, l'ESPRIT ? Qui suis-Je intrinsèquement ?

C'est un des principes de base en haute métaphysique : Je ne suis ni quelqu'un ni quelque chose mais un **ÊTRE**, un **ESPRIT**. Rien n'est extérieur à cette **SOURCE** qui **EST** exclusivement dans l'éternel instant présent (qui est à la fois infini et « nul » car sa durée est infinitésimale). En fait, ce **SOI**, cette **CONSCIENCE** est un **BUT**

à atteindre (inutile de préciser que c'est impossible, tellement le chemin est sans fin !) et **non une réalité tangible** : c'est pour cela que les puristes parlent de « **NÉANT nécessaire** » car il n'est rien en lui-même mais sa poursuite, sa quête résume tout ce qui vit ! C'est la **seule source créatrice**. Il n'est pas quelqu'un ou quelque chose qui cherche mais **IL EST le FAIT de CHERCHER**. De la même manière, il **EST L'ÉVOLUTION ELLE-MÊME**. En clair, rien d'autre n'existe que cette **Nécessité**.

Ainsi, il existe un **paradoxe de l'Être** car ce « **JE SUIS** » n'est pas un état ou une personne ou qui que ce soit mais une quête du présent qui est éternelle : pas de début ni de fin ! **JE SUIS** cette quête, cette évolution. Et je la réalise à travers un corps incarné, un ego, une personnalité, une **parfaite illusion** sous une infinité de formes, qui doit, au fil de cette évolution, moins s'accrocher à un espace-temps et plus à un **éternel instant présent** qui est et reste **nul** (durée trop petite, infinitésimale).

Mais moi, ici-bas, incarné, je suis qui dans cette histoire ? Un **ESPRIT** qui a pris corps dans un ego mais qui ne sera jamais totalement présent : s'il l'était, l'incarnation n'aurait plus lieu d'être. Plus la **SOURCE** sera « présente » en moi et plus l'ego s'effacera en remplissant sa mission d'être au service du **BUT**. Sinon, mon mental sera chargé de mémoires ou de projections (pas toujours reluisantes) vers l'avenir.

Donc ce **Néant de l'instant**, cet **ÊTRE** a du mal à être vécu. La spiritualité a donc pour but de nous, de me libérer du mental (temporal et spatial) pour être **le plus présent possible** à ce que je fais, pense et dis. C'est le **BUT** ! Mais difficile de l'être en conscience. En tout cas, quand j'y arrive, on appelle cela le « **nirvâna** » : je me sens pleinement moi-même, je contiens **TOUT** et je ne suis **RIEN** à la fois exactement comme l'**Instant Présent** (nul en durée et infini en potentialité). On peut y arriver à travers la méditation mais aussi occasionnellement à travers certaines activités (souffrance, sexe, petites morts, sport...).

37. Est-ce que le conscient est si « conscient » qu'il le prétend ?

Je vais toujours avoir tendance à nier, refuser l'existence de tout ce dont mon ego n'est pas conscient. C'est naturel car n'en étant pas conscient, cela n'existe pas pour lui. Exemple flagrant dans la distinction entre le « moi » et le **SOI**, dans le fait que **JE** ne suis pas un ego, ce personnage que j'incarne dans cette vie, cet outil qui a été créé de toutes pièces pour endosser un rôle précis. Non, ce n'est qu'un rôle que **JE me SUIS donnée en tant que SOURCE**. C'est elle, même si mon ego est loin d'en être conscient, qui a créé cette personnalité ainsi que celle de tous les autres individus et de tous les êtres vivants sur cette planète, dans cet univers et dans tous les autres. Ça en fait des egos pour un **SEUL et UNIQUE SOI** !

Et je n'en suis pas conscient-e ou très peu... mais peut-être un peu plus en lisant ces lignes que j'oublierai probablement très vite... ! Pourquoi ? Parce que, sauf exception quand mon attention croise quelques-uns de ces autres êtres vivants, mon ego les considère comme étant extérieurs lui. Autant dire **que je ne suis pas du tout conscient de leur existence en moi** : ils font partie de mon univers mais je n'en suis que très peu conscient-e.

Alors **pourquoi croire en ce SOI dont je ne suis pas conscient-e** non plus ? Certainement à cause de la place que je laisse à mon ego accompagné de sa ribambelle de sempiternelles peurs et jugements qui ne veulent pas **LE** reconnaître (il n'en est pas conscient !). C'est vrai que cela ne paraît pas très simple de me reconnaître en tant qu'**ÊTRE UNIQUE** si je m'identifie à mon ego. Mais ce n'est qu'un « rôle » qui est là pour **expérimenter l'Amour** et ce faisant, pour évoluer (mourir et renaître sans cesse de ses « cendres ») en me rapprochant le plus possible du seul et unique **BUT** de paix, de joie et de sérénité absolu.

Donc plus je m'identifie à mon « moi » et plus **je serai inconscient-e du SOI** car je ne m'identifie pas à **LUI** tant que je reste dans l'ego. Mais plus mon besoin inconscient de l'intégrer sera fort et plus je vivrai des

expériences propices à me montrer que **JE SUIS LUI et rien d'autre**, malheureusement souvent dans la souffrance. Or cet inconscient (le **SOI**) que je peux nommer aussi « **OMINISCIENT** » car Il sait tout, est seul créateur en tant que **BUT**. Si je vis à travers l'ego, je vis dans mon passé, dans mes mémoires et je ne créerai rien, je ne ferai que répéter ce que mon mental me ressasse à longueur de journée et rien ne changera dans ma vie... Au contraire, ces mémoires ne font que m'emprisonner, m'enchaîner à la matière.

39. Ai-je besoin d'être aimé-e ?

*Oui si je pense être un ego, non si Je pense être le **SOI** plein et entier. Plus je m'identifie à mon ego, ma personnalité et plus j'aurai un besoin viscéral, abyssal, infini même d'être aimé-e, adulé-e, reconnu-e, respecté-e, etc. Plus **JE** me respecte en tant que **SOI**, plus **J'AIME** autrui et plus je n'aurai **AUCUN besoin d'être aimé-e** car **JE M'IDENTIFIERAI à ce BUT d'amour**, cette **évolution** qui tend vers cette paix et cette sérénité infinie.*

*C'est le **SOI**, le créateur (à chaque instant), qui doit aimer son enfant, sa créature, son ego. Il est le seul à pouvoir le faire, l'ego, lui, ne le peut pas, son rôle est tout autre. C'est la fonction du **SOI** d'aimer. L'ego est donc un « **outil** » d'amour qui passe par une incarnation. IL est aimé de l'**ESPRIT**, le **SOI**, la **CONSCIENCE UNIVERSELLE**, la **SOURCE**. Mais en tant qu'outil, je dois éviter de m'identifier à mon ego, ou lorsque cela m'arrive, je dois le faire en connaissance de cause, comme on porte un **costume**, comme on joue un rôle, détaché émotionnellement c'est-à-dire sans susceptibilité, sans tristesse, ni colère, ni dramatisation... Le mieux est de tendre vers l'**équanimité**.*

*J'abandonne en tant que **SOI** cette personnalité à ce qu'elle est (« outil d'amour », « rôle », « habit »...) pour qu'elle s'exprime avec ses qualités et ses défauts, je la laisse vivre ses expériences. Qu'elle exprime ses désirs et envies et qu'elle en subisse les conséquences. Même pas peur !*

47. Puisque le **SOI** est TOUT, quel intérêt dois-je porter à mon propre corps ?

Sans conscience de **QUI JE SUIS** vraiment, c'est-à-dire l'insondable, l'ineffable, l'indicible **SOI**, comment puis-je ne pas fausser la relation que je peux porter à mon corps ? Elle sera immanquablement déséquilibrée, disproportionnée, car :

- soit je **m'attacherai bien trop à lui**, confondant, principalement par ignorance, **SOI** et moi : je ne ferai que renforcer un ego qui prendra rapidement toute la place disponible (toute mon attention sera portée sur lui et rien que sur lui), me préparant à des futurs moments de souffrances...
- soit au contraire je le **délaisserai** ou j'irai même jusqu'à le mépriser sans vergogne (par un refus catégorique de pratiquer des sports quels qu'ils soient, difficultés chroniques à ingérer de la nourriture, relations sexuelles difficiles...) sachant que, pour moi, il n'est qu'un « piètre outil » au service de ce que **JE SUIS vraiment**. Je peux ainsi avoir tendance à salir ce corps, alors qu'il constitue un indispensable outil dans la mission qui m'échoit : je nie par là même l'illusion dans laquelle j'ai décidé de vivre. Il est même possible aussi que, parallèlement à une soif excessive de **QUI JE SUIS** réellement, je sois tenté par des paradis artificiels (drogue, alcool, suicide...) pour vivre un semblant de « fusion » mais rien ne sera malheureusement assez pur et parfait... Comment espérer évoluer dans ce contexte ? Comment permettre à mon ego de progresser vers ce **BUT** ? Comment progresser en **amour** ? Comment aimer les autres si on ne s'aime pas soi-même ? Et comment être **conscient de la présence du TOUT en TOUT** ? Impossible !

La bonne attitude entre un corps porté aux nues et un autre qui le néglige ou le dédaigne, est celle du **milieu**, celle du **sage** : je ne m'accroche pas à lui, mais je reconnais son **utilité vitale** pour développer un **ego mature**,

affiner mon jugement, mon discernement et ma **connaissance de SOI**. Il est trop précieux et éphémère : **notre relation au corps nous montre notre niveau spirituel**. Sans le corps, pas d'évolution ni de spiritualité possible !

En fait, cet **ESPRIT EST dans mon présent**, dans mon vécu, mon quotidien, nulle part ailleurs. Sans le fini (le corps), l'infini (le **SOI**) n'est pas, car l'infini dépend du regard que l'on porte sur le fini. Aimez ce corps, c'est tendre vers le **BUT**, c'est-à-dire aller vers « **D.I.E.U.** » ou de la « **Dualité à l'Unité en passant par une Infinité de l'espace et l'Éternité du Temps** » comme l'explique un métaphysicien bien connecté !

51. Sommes-nous vraiment une étincelle divine, une goutte d'eau dans l'océan ?

Si nous étions réellement une partie du **SOI**, de la **SOURCE**, de la **CONSCIENCE**, (plusieurs mots différents pour une même réalité : le **TOUT** !) comme le prétendent beaucoup de religieux, mais pas qu'eux, ce **TOUT**, ce « **UN** » serait **divisible** puisque qu'ils pensent que je n'en suis qu'une « infime partie »... Et, dans cette logique, il serait impossible de rajouter (ou soustraire) **UN à UN** pour former un autre **UN**...

Effectivement, il est absurde de diviser le **UN** (le **TOUT**) en 2, en 3... car ce « **UN** » est une **évolution** et pas un état ! Donc essayer de le diviser ne donnera toujours que Lui-même c'est-à-dire **UN** ! Car il n'existe que **LUI**, et rien d'autre. Tout est dans la **CONSCIENCE** !

On est donc tous autant que nous sommes la **nature réelle et la TOTALITÉ de toute chose**, autrement dit, le **SOI**, l'**ESPRIT**. Et pas qu'une bribe ou qu'une partie seulement. Ce serait fausser la réalité, nous rabaisser, nous diminuer : voilà peut-être pourquoi cette idée est si répandue... ! Non, nous resplendissons toutes et tous au firmament de cette **CONSCIENCE** en tant que **Créateur** aux pouvoirs illimités qui, à travers un corps et un ego, décide de s'incarner et d'expérimenter.

Citation de Rumi (1207-1273) : "Vous n'êtes pas une goutte dans l'océan vous êtes l'océan dans une goutte"

53. Tableau comparatif indicatif de situations courantes pour savoir si je m'identifie à l'ego ou si je me reconnais en tant que SOI :

Par rapport :	Je m'identifie trop à l'ego si :	Je reconnais être très souvent le SOI si :
À l'amour ressenti :	Je cherche sans cesse à être aimé-e , reconnu-e, adulé-e même, au centre de ce qui m'entoure.	Je distribue de l' Amour inconditionnel à tout va car JE ne SUIS que CELA ! C'est Ma Nature profonde.
Au passé :	Il est omniprésent à chaque instant et occupe sans cesse mes pensées, mon mental : je reproduis à chaque moment ce qui est arrivé afin de continuer à rendre ces mémoires bien présentes, actuelles comme étant encore bien réelles.	Seul n'existe que l' instant présent , ayant accepté-e entièrement et complètement tout mon passé. Il est loin derrière moi et Je m'ingénue à profiter pleinement de cet espace-temps infini pour en créer d'autres.
À mon but dans la vie :	Je n'ai pas un « grand » BUT ni de « buts intermédiaires » (objectifs) vers lesquels je pourrai tendre car tout mon espace présent est consacré à revivre des moments passés comme s'ils étaient réels.	Je pousse mon ego vers un BUT très précis à travers des expérimentations car, étant le plus souvent possible le SOI dans l' instant présent , je ne peux faire autrement : JE SUIS l'Évolution elle-même et JE CRÉE .
À mon	Mon évolution stagne ou est réduite à portion	J'engage pleinement et complètement mon ego

évolution :	congrue, presque inexistante tant que je considérerai chaque instant comme une reproduction de mon passé. Je n'ai pas d'énergie qui me pousse vers un BUT . J'erre sans fin...	dans un cycle évolutif grâce aux opportunités que JE lui METS sur son chemin afin de le faire grandir dans tous ses aspects incarnés. Mon ego, ma créature, profite de ces multiples situations pour évoluer en appliquant ce que JE SUIS intrinsèquement
À mes peurs :	Je reste définitivement bloqué-e dans une multitude de peurs dont celle, une des plus béantes, de la solitude . Pourquoi ? Parce que je m'enferme sur moi, refusant d'ouvrir mon cœur et croyant que la vie se résume à ce que je suis dans ce corps incarné (sans le SOI) et cumulant les hésitations, les attermoiements, les rejets et surtout le fait de ressasser et de se référer sans cesse au passé . Je n'ai plus d'énergie pour aller de l'avant, sans but véritable et créateur.	Je n'ai pas peur de la solitude car JE suis conscient-e de mon pouvoir, de mon infinité en tant que SOI . Je refuse de me considérer comme seul-e et rejeté-e. Comme je diffuse l' amour , la joie et la paix le plus souvent possible tout autour de moi en essayant de diminuer les souffrances de ce monde, ma réussite est bien ancrée et éloigne toute peur. Mon BUT me donne l'énergie nécessaire pour aller de l'avant sans aucune crainte mais avec enthousiasme et un bonheur communicatif. Je n'ai pas peur de la puissance qui est en Moi .
À la souffrance :	Les souffrances jalonnent mon chemin : mes mauvais choix tirés par un passé trop « présent » m'attirent des situations de plus en plus difficiles et souvent inextricables. Je dirige mon ego vers des événements de plus en plus difficiles car susceptibles de me faire comprendre mes erreurs... Aïe, aïe, aïe.	Elles sont inexistantes, minimales ou assumées car liées dans ce cas au fait que j'attire à moi instinctivement des personnes en quête de rédemption qui me critiquent beaucoup. J'ai confiance en mon chemin : je regarde devant et non derrière moi. Je reste Moi-même , le regard fixé vers mon BUT . J'engendre à chaque instant un « karma » positif.
Aux autres :	Je me compare, je juge et critique autrui ou, à l'inverse, je reste figé sans utiliser toutes mes capacités innées, cloîtré-e dans mes peurs, ma zone de confort, mes certitudes ou mes aprioris.	Je ne me compare à personne et je ne peux pas le faire si je suis persuadé-e qu'il y a un seul Esprit qui adopte une infinité de « points de vue de l'univers », toutes étant des images de SOI . Je remercie mon ego qui mute et évolue comme il se doit. MERCI MERCI MERCI .

60 : Quels liens peut-on faire entre l'esprit, le Soi et Dieu ? C'est pareil ? Et l'ego ?

Essayons d'y voir plus clair en exposant l'opinion d'un métaphysicien :

- « **Dieu** » peut être vu, analysé non pas comme une entité réelle mais bien comme un **BUT** à atteindre même si je ne peux que l'approcher, jamais le rejoindre complètement, c'est impossible, car il y aura toujours un **AMOUR** encore plus grand, encore plus « divin » ! La science qui étudie ce **BUT** s'appelle la **TÉLÉOLOGIE**. Et l'étude de la mise en pratique de ce **BUT** s'appelle la **TÉLÉOPRAXIE** ;
- Dans le langage des métaphysiciens, les mots **ESPRIT**, **SOI** et **ÊTRE** indiquent, peu ou prou, tous les trois, l'**ÉVOLUTION** elle-même vers ce **BUT** divin. Et **JE SUIS ce SOI** même si je suis en apparence incarné dans un corps, un avatar muni d'un ego. **JE SUIS** donc l'évolution, **JE SUIS cet AMOUR** qu'incarne, autant que possible en fonction de mes choix, mon ego ici-bas, sur Gaïa ou ailleurs... Le **SOI** est donc l'expression du **BUT** qui prouve l'existence de l'**ESPRIT**, des **ÊTRES** quelle que soit la forme que peut prendre leur **ego respectif**.

Citation de Sathya Sai Baba (1923-211) : « L'homme moins l'ego est Dieu. »