



Énergie
du ciel et de la terre

RÉVEIL

PARTIE 1

**SORTIR DE LA
CAVERNE**

Par Sébastien PIERRE



AVANT PROPOS

Si vous sentez que le monde que vous avez sous les yeux manque de logique, ou qu'il vous manque des clés de compréhension ; si vous éprouvez une envie grandissante d'en saisir les rouages, de voir la vérité et de déceler les mensonges : alors, bonne nouvelle, **vous êtes en plein éveil spirituel.**

Vous n'êtes pas en train de perdre la raison. Vous êtes en train de la trouver.

Cette envie grandissante de comprendre, de voir au-delà du rideau et de gagner en connaissance et en sagesse porte un nom : **l'éveil spirituel.**

Si vous ressentez ce tiraillement, c'est que vous y êtes déjà.

L'éveil n'est pas une destination lointaine, c'est le moment où vous cessez de dormir debout.

Comprendre comment fonctionne réellement le monde dans lequel vous vivez est le cœur même de ce livre.

Le réveil n'est que le début du chemin. Cet ouvrage est là pour vous expliquer, progressivement, ce qui vous arrive et vous transmettre les clés nécessaires qui vous permettront d'avancer sereinement au fil de vos découvertes.

Un chemin spirituel doit se digérer pas à pas, à mesure que l'on apprend comment fonctionnent l'univers visible et, surtout, **l'univers invisible** qui le soutient.

Nous verrons d'abord comment nous libérer de nos anciens schémas mentaux et de notre ego pour **retrouver notre être véritable.** Nous apprendrons ensuite comment utiliser nos ressentis et notre sensibilité qui sont des outils précieux pour comprendre ce qui nous entoure. Nous découvrirons aussi que nous ne sommes pas seuls et que des présences discrètes veillent sur notre parcours de vie.

On ne devient pas un sage en courant le marathon de la conscience ; on le devient en apprenant à marcher différemment.

CHAPITRE 1

LE DÉCLIC



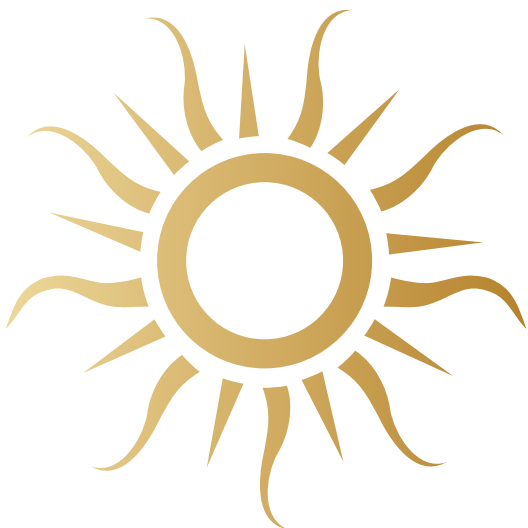
Platon, il y a plus de deux mille ans, décrivait déjà la situation des personnes « endormies ».

Il décrivait des hommes enchaînés dans une caverne, le regard fixé sur un mur. Derrière eux, un feu projetait les ombres de figurines qui passaient.

Pour ces prisonniers, ces reflets grisâtres étaient la seule vérité.

Ils passaient leur temps à débattre de la forme d'une ombre, convaincus d'analyser la réalité alors qu'ils n'en voyaient qu'un écho déformé.

Pour eux ces ombres dansantes sur les murs était leur réalité, alors qu'il leur suffirait de percevoir le mécanisme derrière eux pour comprendre que leur vision est étriquée.



Cette prise de recul, c'est le réveil, la suite consiste à se détacher et à sortir de la caverne pour apercevoir la vraie lumière.

Aujourd'hui, les chaînes sont peut-être moins visibles, mais les ombres sont tout aussi présentes. Elles portent les noms de « réussite », de « réputation » ou de « certitudes ». Et dans ce tableau, notre ego est le spectateur fasciné qui refuse de croire qu'il existe un soleil au-dehors.

L'éveil n'est pas l'acquisition d'une nouvelle connaissance ; c'est le constat d'une méprise monumentale.

C'est admettre que vous avez passé une grande partie de votre vie à observer des ombres sur un mur. Ce constat peut être déstabilisant, mais il est nécessaire : le premier pas vers la connaissance est souvent l'acceptation d'une illusion.

L'éveil spirituel se manifeste en général de deux manières différentes, selon le chemin que votre âme a choisi d'emprunter pour se souvenir d'elle-même : **La nuit noire de l'âme ou le déclic progressif.**

La déflagration : la nuit noire de l'âme

Pour certains, l'éveil ressemble à un effondrement brutal de tout ce qu'ils pensaient être vrai. C'est ce que l'on appelle la nuit noire de l'âme.

Exemple concret : Imaginez une personne qui a construit toute sa vie sur la réussite matérielle et la réputation. Du jour au lendemain, elle perd son emploi, subit une rupture douloureuse et voit sa santé décliner.

Ce n'est pas seulement une série de "pas de chance", c'est le monde tel qu'elle le connaissait qui la quitte.

Dans ce vide total, la souffrance devient un "scalpel" qui vient déchirer le voile des illusions. C'est à ce moment là que cette personne se dit : « ce n'est pas possible, autant de souffrances, il doit y avoir autre chose ».

QU'IL PASSE PAR LA DOULEUR OU PAR LA DÉCOUVERTE DE VOS CAPACITÉS, CE RÉVEIL MARQUE LA FIN DE LA MÉPRISE.

Le déclic progressif : quand le puzzle s'assemble

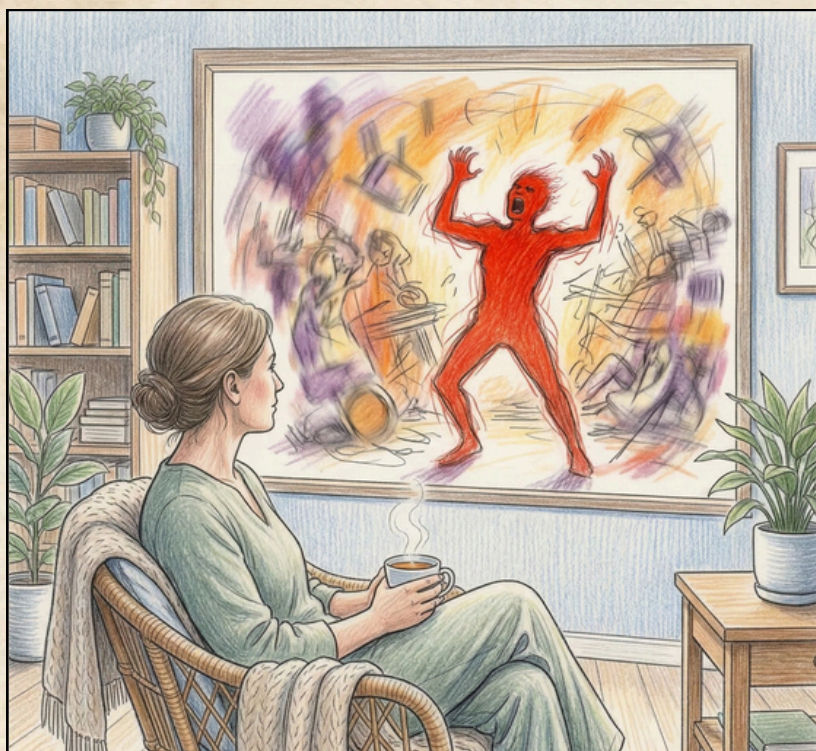
Pour d'autres, l'éveil est un murmure qui finit par devenir un cri. C'est une curiosité qui grandit, nourrie par des lectures ou des discussions, jusqu'au jour où une expérience vécue vient confirmer la théorie par une "gifle" de réalité.

Exemple concret : Vous discutez pendant des jours avec une personne éveillée, vous apprenez les concepts d'évolution, de vibration, de résonance et d'énergie. Puis, un jour, alors que vous vaquez à vos occupations, vous pensez intensément à cette personne et vous vous sentez soudain envahi par une tristesse immense, sans raison apparente. Vous appelez cette personne et découvrez qu'elle est effectivement en train de pleurer.

À ce moment-là, vous n'arrivez pas à y croire, mais la preuve est là, incontestable, vous avez senti sa tristesse à distance. Vous réalisez que vous êtes une antenne capable de capter l'invisible et que vous n'êtes pas séparé des autres.

CHAPITRE 2

L'ÉGO



Avant d'aller plus loin, il nous faut identifier l'obstacle principal : **l'Ego**. On en parle souvent comme d'un ennemi, mais il est plus juste de le voir comme un **mécanisme de survie** qui a fini par prendre toute la place. L'Ego est cette accumulation de « je », de « moi » et de « mien ».

C'est le centre de votre conscience superficielle, mais ce n'est pas le centre de votre être. Les alchimistes parlaient du « plomb » de la personnalité qu'il fallait transmuter en « or » spirituel. Ce plomb, c'est l'Ego : une matière lourde, opaque, faite de vos peurs, de vos désirs de contrôle et de vos blessures passées.

Comme le disait le sage indien Ramana Maharshi : « L'Ego est un fantôme qui n'a pas de forme propre, mais qui se nourrit en saisissant une forme. »

Il se nourrit de votre nom, de votre passé, de votre importance sociale. Sans ces étiquettes, il craint de disparaître.

L'Ego a peur de sortir de sa zone de confort, il ne veut pas prendre de risque, il est là pour que vous surviviez donc pour lui toute aventure est à proscrire.

C'est pour cela que vous avez **peur d'essayer de nouvelles choses**.

Cependant ne vous inquiétez pas, **plus vous allez vous éveiller plus votre égo va s'adoucir** et il va même finir par devenir votre allié.

L'une des premières phases de l'éveil consiste à réaliser que vous n'êtes pas votre Ego, mais celui qui l'observe s'agiter.



Que signifie être spectateur de ses émotions ?

Etre en colère et s'en rendre compte n'est pas si facile que ça en a l'air.

Comment cela peut-il se manifester?

Imaginez que l'on vous fait une remarque qui vous blesse, mais que vous vous rendez compte que vous avez mal interprété les propos que vous avez entendu.

Seulement le mal est fait, la colère est là, présente en vous, mais elle n'a aucune raison d'être. Dans ce cas là vous pouvez facilement vous voir en colère car vous savez que cela n'a pas de sens, vous vous rendez compte que vous êtes en colère. Vous êtes spectateur de cette émotion et du coup vous pouvez agir sur elle.

La difficulté du travail est désormais de parvenir à être spectateur de ses émotions même si elle paraissent justifiées par votre égo.



La scène et l'acteur : une métaphore du réel

Pour mieux comprendre ce décalage, prenons la métaphore de la pièce de théâtre.

Dans le monde ordinaire, vous êtes comme un acteur tellement investi dans son rôle qu'il a oublié son véritable nom. Si vous jouez un mendiant, vous souffrez de la faim ; si vous jouez un roi, vous craignez la trahison.

L'éveil n'est pas l'arrêt de la pièce de théâtre, c'est le souvenir de qui vous êtes une fois le costume déposé.

Nisargadatta Maharaj, résumait cela ainsi : « Sur le théâtre de la vie, vous jouez tous les rôles, mais vous n'êtes aucun d'eux. »

Comprenez bien ceci :

Le personnage de la pièce, c'est votre Ego : il s'agit, il ressent des choses, il lui arrive des péripéties.

Votre être véritable c'est l'acteur, celui qui joue un rôle mais qui sait qu'il est dans une pièce, celui qui contrôle ses émotions et qui en joue.



CHAPITRE 3

LES CHEMINS DE LA SAGESSE



Les religions : des cartes, pas la montagne

Pour comprendre l'éveil, il faut aussi comprendre le rôle des grandes traditions spirituelles.

Imaginez que vous souhaitiez gravir une montagne inconnue.

Les religions sont des cartes laissées par ceux qui ont déjà atteint le sommet. Elles sont précieuses, mais elles ne sont pas la montagne. Le voyageur qui passe son temps à vénérer la carte au lieu de marcher finit par oublier pourquoi il est parti.

La vérité n'appartient à aucune institution.

Elle est comme la lumière : elle traverse différents vitraux et prend des couleurs variées selon les cultures, mais la source reste unique.

Qu'on l'appelle Dieu, la Source, la Lumière, le but reste le même : comprendre l'univers pour devenir meilleur.



L'Orient et l'Occident : deux regards sur une même vérité

Dans les traditions d'Orient, comme le Bouddhisme ou l'Hindouisme, l'éveil est souvent décrit comme une libération (le Nirvana ou le Moksha). On y apprend que votre sentiment d'être un individu séparé du reste de l'univers est une erreur de perception.

Vous êtes comme une goutte d'eau qui a oublié qu'elle faisait partie de l'océan.

L'éveil est simplement une prise de conscience de cette unité.

En Occident, à travers la mystique chrétienne, la Kabbale ou le Soufisme, l'éveil est davantage vécu comme une union ou une retrouvaille.

C'est le moment où l'on découvre une étincelle divine ou une présence absolue au centre de soi-même.

Comme l'écrivait le poète soufi Rûmî : « Ce que tu cherches te cherche aussi ».

Ici, l'éveil est la fin de l'exil intérieur.

CHAPITRE 4

LE CYCLE DES VIES



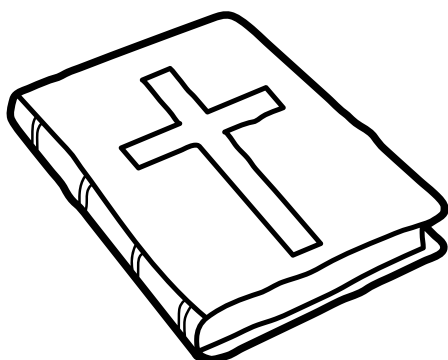
Si vous voulez comprendre le monde invisible, il faut accepter l'idée que votre existence ne se résume pas à un simple passage entre deux dates sur une pierre tombale. La réincarnation n'est pas une invention ésotérique moderne ; c'est un concept universel qui a été, dans certains cas, délibérément effacé de notre mémoire collective.

Le grand effacement : le cas du catholicisme

Il est fascinant de constater que la réincarnation était une notion familière pour les premiers chrétiens.

Des figures majeures de l'Église primitive, comme Origène, enseignaient la préexistence de l'âme et son voyage à travers plusieurs vies.

On en trouve même des traces dans les Évangiles, lorsque les disciples demandent si Jean le Baptiste est le retour d'Élie.



Alors, que s'est-il passé ?

Tout s'est joué lors du Deuxième Concile de Constantinople, en 553. Pour des raisons plus politiques que spirituelles, sous la pression de l'empereur Justinien, la réincarnation a été déclarée anathème (interdite).

Pourquoi ? Parce qu'une âme qui dispose de plusieurs vies pour apprendre est une âme plus libre.

L'institution religieuse de l'époque a compris qu'il était bien plus efficace de contrôler les fidèles avec le concept d'une vie unique suivie d'un jugement définitif.

La peur de l'enfer éternel est un moteur de soumission bien plus puissant que la perspective d'un long apprentissage évolutif.

En retirant la réincarnation des textes, on a transformé la foi en un contrat d'urgence : « Obéissez maintenant, car il n'y aura pas de seconde chance. »

Une école à ciel ouvert

Pendant que l'Occident "oubliait" ce cycle, l'Orient continuait de le placer au cœur de sa sagesse.

Pour l'Hindouisme et le Bouddhisme, la réincarnation (ou le Samsara) est la suite logique de la loi de cause à effet.

Considérer la vie comme une expérience unique est aussi absurde que d'envoyer un enfant à l'école un seul jour et de le juger sur sa capacité à savoir lire et écrire le soir même.

L'éveil demande du temps, de l'expérimentation et, souvent, des erreurs.

Chaque incarnation est un nouveau jour d'école.

Vous changez de classe, de costume et de camarades, mais vous gardez les acquis de vos leçons passées au fond de votre âme.

Pourquoi cela change-t-il tout pour vous ?

Accepter la réincarnation, ce n'est pas seulement croire en une vie après la mort. C'est surtout comprendre l'apparente injustice de la naissance.

Ce que nous appelons « don », « génie » ou « karma » n'est souvent que le résultat d'un travail acharné effectué dans des chapitres précédents.

Cela vous redonne aussi votre pleine responsabilité.

Vous n'êtes pas victime d'un sort arbitraire ; vous êtes à la page précise que vous avez écrite jusqu'ici.

Et comme nous le verrons avec le libre arbitre, vous avez maintenant la plume en main pour décider de la suite du récit.



Le contrat d'incarnation : votre feuille de route

Avant de plonger dans la densité de la matière, votre âme ne part pas à l'aveugle.

Elle signe ce que l'on appelle un contrat d'incarnation.

Imaginez cela comme le programme d'un semestre universitaire que vous auriez vous-même choisi avant l'examen.

Ce contrat n'est pas une condamnation, mais un engagement volontaire de votre âme à expérimenter certaines situations, à rencontrer certaines personnes et à transmuter certains traits de caractère (votre "plomb") en sagesse.

Voici ce qu'il faut comprendre sur ce document invisible :

- **Une carte, pas un scénario :**

le contrat définit les grandes étapes, les "rendez-vous" majeurs et les défis principaux (les failles à réparer).

Cependant, grâce à votre Libre Arbitre, vous gardez la totale liberté de la manière dont vous allez traverser ces épreuves.

Le contrat prévoit l'obstacle, mais c'est vous qui décidez de le sauter, de le contourner ou de faire demi-tour.

- **Les partenaires de jeu :**

Ce contrat inclut des accords passés avec d'autres âmes.

Ce n'est jamais par hasard que vous croisez un mentor qui change votre vie ou une personne qui vous fait vivre une grande souffrance.

Ces "acteurs" sont souvent là pour vous aider à remplir les clauses de votre contrat, en vous poussant dans vos derniers retranchements pour forcer votre éveil.

- **Le rôle des guides :**

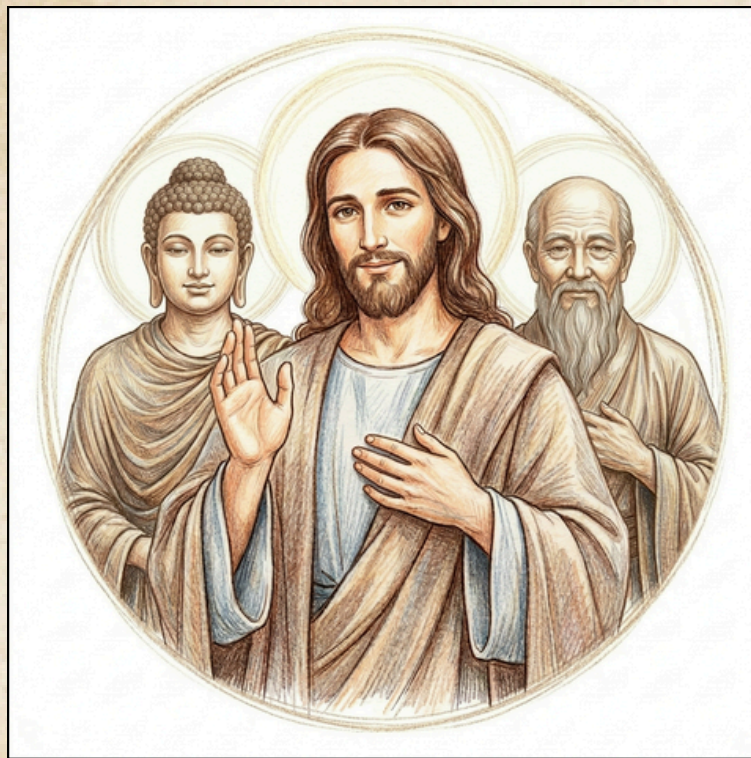
Vos soutiens silencieux, nous les verrons plus tard, sont les gardiens de ce contrat. Ils ne sont pas là pour vous rendre la vie facile, mais pour veiller à ce que vous restiez, autant que possible, aligné sur les objectifs que votre âme s'est fixés.

Comprendre l'existence de ce contrat change votre regard sur l'adversité : vous ne subissez plus un sort injuste, vous honorez un rendez-vous que vous avez vous-même fixé pour votre propre évolution.



CHAPITRE 5

LES MAITRES ASCENSIONNÉS



Après avoir compris la réalité du cycle des vies, il est temps de regarder ceux qui ont « craqué le code ».

Ces figures majeures ne sont pas des dieux lointains à adorer, mais des pionniers qui ont laissé des balises sur le sentier.

Ils ont utilisé leur libre arbitre pour transformer leur plomb en or, et chacun nous a légué des enseignements pour nous aider à tracer notre chemin vers notre lumière intérieure.

Voici trois maîtres ascensionnés sur lesquels repose une grande partie de la sagesse universelle.

Ce qui est frappant quand on étudie ces "grands joueurs", c'est qu'ils ne se contredisent jamais sur le fond.

- Le Bouddha nous le détachement.
- Lao-Tseu nous apprend à laisser passer la lumière sans résistance (la fluidité).
- Jésus nous rappelle que nous sommes tous la lumière (l'unité).

Ils sont les preuves vivantes que l'éveil est possible et que le cycle des incarnations a un but : nous mener à cette maîtrise totale du "Jeu".

En marchant dans leurs pas, nous ne devenez pas un disciple, vous devenez à votre tour un chercheur de vérité en route vers sa propre illumination.



SIDDHARTA GAUTAMA (LE BOUDDHA) :

Le Bouddha est celui qui a analysé froidement la mécanique de la souffrance.

Sa grande découverte ?

La souffrance ne vient pas de ce qui nous arrive, mais de notre attachement.

Nous souffrons parce que nous voulons que les choses agréables durent toujours et que les choses désagréables s'arrêtent immédiatement.

- **Sa Clé** : le détachement.
- **Son Message** : l'éveil n'est pas une accumulation de pouvoirs, c'est une extinction des désirs de l'Ego.

En cessant de s'accrocher aux branches au bord du fleuve, on arrête de lutter et on commence enfin à voir l'eau.

Il nous a appris que la paix est notre état naturel une fois que l'agitation mentale s'apaise.



LAO-TSEU

Si le Bouddha est un psychologue,
Lao-Tseu est un poète de l'action.

Fondateur du Taoïsme, il nous a laissé
le concept du Wu Wei, ou « non-agir ».

Attention, il ne s'agit pas de ne rien
faire, mais d'agir sans forcer, en
parfaite harmonie avec le mouvement
de l'univers.

- **Sa clé** : la fluidité.
- **Son message** : « le monde est gagné par ceux qui lâchent prise. » Lao-Tseu nous rappelle que la rigidité est le signe de la mort, alors que la souplesse est le signe de la vie.

Pour lui, l'éveil consiste à redevenir
comme l'eau : elle ne lutte pas contre
le rocher, elle le contourne et finit par
l'éroder.

C'est la force tranquille de celui qui
est aligné avec la Source.



JÉSUS

Au-delà des dogmes de l'institution que nous avons évoqués, le message mystique de Jésus est une illustration parfaite de la loi de l'Un que nous aborderons plus tard.

Il n'est pas venu instaurer une religion, mais montrer que la séparation entre l'humain et le divin est une illusion.

Les enseignements de Jésus se résument essentiellement en l'appel à aimer Dieu et son prochain sans distinction, en plaçant la compassion, le pardon et la justice du Royaume de Dieu au-dessus du strict respect des lois religieuses.

- **Sa clé** : l'amour-unité.
- **Son message** : « Le Royaume des Cieux est en vous ». En affirmant que « Moi et le Père sommes un », il donnait l'autorisation à chaque être humain de reconnaître sa propre divinité.

Son enseignement est aussi celui du cœur : la seule façon de sortir de la caverne est de réaliser que l'autre est un autre "soi" et que la source de toute lumière brille déjà au centre de votre être.



CHAPITRE 6

L'ALCHIMIE



Le laboratoire de l'âme : l'alchimie

J'ai déjà évoqué l'alchimie plus tôt, mais il est temps de s'y arrêter vraiment pour que vous saisissiez mes références ainsi que l'importance de cette pratique dans le processus d'éveil.

Loin des clichés de laboratoires poussiéreux, l'alchimie est présente dans toutes les traditions spirituelles : on la retrouve chez les druides, les chamans, en Asie, en Afrique tout comme en Amérique latine.

C'est un socle commun. En réalité, lorsque l'on progresse dans l'éveil, on finit inévitablement par atteindre un "plafond de verre" que seule l'alchimie permet de briser.

L'éveil est une transformation radicale de votre énergie intérieure.

Les alchimistes découpaient ce travail ayant pour finalité l'illumination (voir la lumière) en trois processus.

Avant d'espérer devenir "or", vous devez impérativement passer par l'œuvre au noir, **le Nigredo**.

C'est la phase de déconstruction pure où l'on brûle ses illusions et ses mensonges.

C'est un passage douloureux parce que l'Ego s'y débat violemment, mais sans cette dissolution de vos anciennes certitudes, aucune lumière ne peut émerger.

Ce n'est qu'ensuite qu'apparaît **l'Albedo**.

L'« œuvre au blanc », représente la phase de purification et de clarté qui succède à la destruction des illusions.

C'est le stade où la frontière entre soi et le reste du monde s'estompe, permettant de ressentir l'unité de l'univers plutôt que la division.

Et enfin arrive **la Rubedo, l'œuvre au rouge** qui représente l'incarnation de l'esprit dans la matière : la lumière ne se contente plus de briller, elle brûle et anime le corps physique.

La pratique de l'alchimie est avant tout un travail sur son âme afin d'enlever les voiles qui l'obscurcissent.

CHAPITRE 7

LA PROGRESSION



La fissure dans le décor

L'éveil ne commence pas par une illumination spectaculaire sous un arbre centenaire. Il commence par un « bug » dans votre perception du quotidien, une fissure qui apparaît sur le mur de votre caverne.

Comme nous l'avons vu cette fissure peut naître de deux manières très différentes, mais tout aussi puissantes.

Que cet appel soit un murmure ou un cri, le signal est le même : vous ne pouvez plus dormir debout.

Ce tiraillement, qu'il soit né du vide ou de la douleur, est en réalité une poussée de croissance.

Vous éprouvez cette envie grandissante de comprendre les rouages, de voir au-delà du rideau et de débusquer les mensonges qui vous ont maintenu dans l'obscurité.

Vous entrez alors dans la phase de la "boulimie".

C'est une étape qui peut durer jusqu'à la fin de votre vie pendant laquelle vous ingurgitez tout ce que vous pouvez pour acquérir des connaissances.

Vous voulez tout comprendre (même si vous vous rendez compte au bout d'un moment qu'une vie n'y suffira pas).

Livres, vidéos, formations, tout y passe y vous y prenez beaucoup de plaisir. Attention cependant à ne pas tomber dans la paranoïa lors de cette phase durant laquelle on se rend compte de l'immensité de ce que l'on nous cache.

C'est une étape très agréable car vous commencez à assembler les pièces du puzzle et vous avez régulièrement des prises de consciences.

Votre être véritable commence alors à se sentir à l'étroit dans les habits de votre ego.

C'EST UN MOMENT DE GRANDE VULNÉRABILITÉ, MAIS C'EST AUSSI VOTRE PREMIER ACTE DE LIBERTÉ. VOUS NE CHERCHEZ PLUS À RÉPARER LE DÉCOR ; VOUS CHERCHEZ ENFIN LA SORTIE DU THÉÂTRE.

Ouvrir ses yeux : l'œuvre au noir

Une fois que l'appel a été entendu, la tentation est grande de vouloir courir immédiatement vers la lumière.

Pourtant, la deuxième étape de la vision n'est pas une illumination, mais un obscurcissement nécessaire.

Les alchimistes appelaient cela l'œuvre au noir, ou Nigredo.

Avant de transmuter le plomb en or, il faut accepter de voir le plomb pour ce qu'il est : une matière lourde, sombre et encombrante.

Ouvrir ses yeux ne consiste pas à apprendre de nouvelles vérités, mais à désapprendre vos anciens mensonges.

C'est la phase de déconstruction. Vous commencez à passer au scanner vos certitudes, vos jugements et vos attachements.

Vous réalisez que ce que vous appeliez « ma personnalité » ou « mon caractère » n'est souvent qu'un empilement de mécanismes de défense et de réflexes hérités du passé de cette vie, de vos anciennes vies ou même de vos ancêtres.

Cette étape est inconfortable, car elle crée un vide. En retirant les masques de l'Ego, on a l'impression de perdre son identité.

C'est ici que beaucoup font demi-tour pour retourner dans le confort de la caverne.

Mais ce malaise est le signe que le nettoyage fonctionne. On ne nettoie pas un miroir encrassé depuis des décennies sans faire monter un peu de poussière.

Nettoyer ses yeux, c'est accepter de regarder en face ce que nous avons passé des années à fuir : nos peurs, nos besoins de contrôle et l'absurdité de certaines de nos luttes quotidiennes.

C'est seulement lorsque le regard est dépouillé de ces filtres que l'on peut espérer voir le monde tel qu'il est réellement, et non tel que notre ego voudrait qu'il soit.

Vous ne cherchez plus à ce que le monde s'adapte à vous ; vous vous préparez à percevoir ce qui a toujours été là.



Comment ouvrir ses yeux

Il existe plusieurs méthodes pour ouvrir ses yeux, ou ce que certains appellent **ouvrir son troisième œil**. C'est un travail de longue haleine qui, en réalité, ne s'arrête jamais.

Tout d'abord, il est essentiel de régler les problèmes liés à cette vie : les traumatismes de l'enfance, les peurs du quotidien et toutes ces failles intérieures qui obscurcissent vos perceptions.

On ne peut pas espérer voir le ciel clairement à travers une vitre brisée ; il faut d'abord réparer le support et nettoyer ces zones d'ombre.

Ce nettoyage peut s'effectuer selon deux approches complémentaires :

- **De manière thérapeutique** : en utilisant des outils comme l'EFT, l'EMDR, la psychologie ou la PNL, vous apprenez à dénouer les nœuds de votre histoire personnelle et à déprogrammer vos réactions automatiques.
- **De manière énergétique** : par l'énergétique chinoise, le REIKI, le lahochi, les magnétisme, les Flammes Sacrées ou encore l'alchimie, vous intervenez directement sur les flux subtils qui vous traversent pour libérer ce qui est cristallisé.

L'idéal réside dans la combinaison de ces deux approches.

En agissant à la fois sur la structure psychologique et sur l'équilibre énergétique, vous vous donnez les moyens de stabiliser votre mental et vos émotions — un préalable indispensable à la poursuite du chemin.

L'entraînement à la méditation est également un outil fondamental pour poser les bases de vos pratiques futures.

En effet, toute intuition est naturellement teintée par le prisme du mental et des émotions ; **sans un minimum de maîtrise intérieure, le risque de mal interpréter les signaux est grand.**

C'est en solidifiant cette assise que vous permettez à vos futures capacités d'être stables et fiables.

Une fois le terrain de cette vie apaisé, il conviendra d'explorer des mémoires plus anciennes : les empreintes laissées par vos vies précédentes ainsi que le poids de votre lignée.

Nous verrons d'ailleurs que l'héritage de vos ancêtres est à la fois un fardeau à déposer et une force à intégrer.

CHAPITRE 8

ENTREVOIR LA LUMIÈRE



Une fois que vos yeux sont ouverts et que le plus gros de la poussière a été évacué par le travail de déconstruction, la vision change.

Vous entrez alors dans ce que les alchimistes appelaient l'œuvre au blanc, ou l'Albedo.

L'Albedo : le lavage de l'âme

Si la Nigredo était une phase de brûlure et de mort de l'ancien « moi », l'Albedo est une phase de purification.

C'est le moment où vous lavez la suie laissée par l'incendie de vos illusions.

Dans la littérature alchimique, on dit que la matière devient blanche, brillante et pure.

Spirituellement, cela correspond à un état de clarté et de paix intérieure. Vous ne voyez pas encore tout, mais vous voyez enfin « clair ».

Le tumulte des émotions commence à s'apaiser et laisse place à une forme de transparence.

C'est l'étape de la réflexion : comme un miroir parfaitement poli, vous ne vous contentez plus de regarder le monde, vous commencez à refléter la lumière de la Source.

La fin de la séparation

Entrevoir cette lumière, ce n'est pas assister à un feu d'artifice mystique.

C'est simplement commencer à percevoir l'unité là où vous ne voyiez que de la division. Jusqu'à présent, votre vision était duale : il y avait « vous » d'un côté et « le reste du monde » de l'autre.

C'était vous contre vos problèmes, vous contre les autres.

Soudain, par moments, cette frontière s'estompe.

C'est ce que les Japonais appellent le Satori : un instant de présence pure où le mental s'efface pour laisser place à l'évidence.

Dans ces instants, vous ne « comprenez » que l'univers invisible n'est pas ailleurs ; il est imbriqué dans tout ce que vous voyez.

Comme si, après avoir longtemps regardé les fils d'une tapisserie de trop près, vous reculez enfin pour en découvrir le motif global.

C'est à ce moment là que vous commencez à avoir vos premières intuitions, que vous commencez à ressentir l'énergie, que vous commencez à avoir des idées qui vous semblent si surprenantes qu'elles ne peuvent pas venir de vous.

À ce stade, une certaine excitation s'installe.

Vous commencez à comprendre que vous ne cherchez pas à devenir quelqu'un de « spécial », mais à redevenir quelqu'un de « réel ».

Vous décelez les mensonges plus vite qu'avant, non pas par cynisme, mais par transparence.

Vous n'avez plus besoin de prouver quoi que ce soit ; vous avez simplement besoin d'être là, disponible pour ce qui suit.



CHAPITRE 9

LES RÈGLES DU JEU



La loi de l'Un : le principe d'unité

La séparation est une illusion d'optique : vous n'êtes pas « dans » l'univers, vous êtes l'univers en train de faire une expérience humaine.

Ce que vous faites à autrui, vous le faites à une autre partie de vous-même. C'est pour cette raison que le Karma n'est pas une punition, mais un simple rééquilibrage interne.

Puisque tout est lié, il en découle une attitude naturelle à adopter pour naviguer dans cette incarnation.

Les enseignements spirituels nous apprennent que tout projet qui respectera la loi de l'Un sera soutenu.

Mais qu'est-ce que cette loi de l'Un ? Il s'agit de huit principes de vie, huit mots-clés qu'il convient de respecter.

Pourquoi s'imposer une telle rigueur ?

Simplement pour être aligné le plus possible avec ce que l'on est vraiment, pour être dans le vrai et pour que votre vie devienne facile.

Ces principes sont une boussole : si vous hésitez sur une décision à prendre ou sur la manière d'aborder un problème, listez ces huit mots dans votre tête et la réponse deviendra évidente.

1. Humilité

Quel que soit votre avancement spirituel, la puissance ou les capacités que vous avez acquises, il y a toujours plus puissant que vous. Se croire « trop fort » est une faille.

Si l'on ressent le besoin de se vanter, c'est le signe qu'il reste encore certaines choses à travailler en soi.

2. Respect

Il faut respecter tous les êtres vivants, même ceux qui sont de mauvaises personnes.

Sachez que nous sommes tous passés par là dans des incarnations passées. Certains sont simplement égarés et ont besoin de notre aide, pas de notre mépris.

3. Simplicité

Si une solution à un problème paraît trop compliquée, c'est qu'elle n'est pas la bonne. La simplicité n'est pas synonyme de bêtise.

Si quelqu'un vous présente une action comme étant complexe, c'est qu'il ne la maîtrise pas ; ce n'est pas là un signe d'intelligence, mais de confusion.

4. Fluidité

Le contraire de la fluidité est la résistance.

S'il y a de la résistance quand vous entreprenez quelque chose, c'est que vous n'êtes pas sur le bon chemin.

Quand on est sur la bonne voie, tout devient facile.

5. Intégrité

Il est très facile de s'écarter du droit chemin en se trouvant des excuses : « ce n'est pas grave », « c'est un petit détail », « je le mérite bien ».

Pourtant, il est encore plus simple d'être intègre. Car dans ce cas, l'univers vous apporte naturellement ce dont vous avez besoin, sans que vous ayez à ruser.

6. Responsabilité

Vous êtes responsable de vos actes ; il en va de même pour vos pensées, dont on ne soupçonne pas la puissance.

Dans l'invisible vos pensées sont des intentions perçues, soyez donc vigilant quant à vos intentions, vos sentiments et vos réflexions.

7. Douceur

Traiter les gens avec douceur demande bien plus de contrôle et de maîtrise de soi que de s'emporter.

Quelle est la bonne attitude ? Au-delà du karma ou du fait que nous sommes tous UN, retenez surtout que l'on attire ce que l'on vibre.

8. Puissance

La douceur, la fluidité et l'humilité ne sont pas synonymes de faiblesse.

Soyez sûr de votre force. Vous êtes un être tout-puissant incarné, alors gardez la tête haute. Si vous avez peur, vous perdrez ; mais si vous restez aligné sur ces principes, vous vaincrez tous les obstacles.

**POUR RÉSUMER CETTE
ATTITUDE EN DEUX MOTS
ESSENTIELS :**

GRANDEUR ET DROITURE.

Le libre arbitre : le droit sacré au choix

S'il existe une loi que l'univers respecte par-dessus tout, c'est celle du libre arbitre. C'est la règle d'or qui sanctuarise votre souveraineté.

Même si vous êtes entouré de « soutiens silencieux » et de guides puissants, aucun d'entre eux ne peut — ni ne veut — choisir à votre place.

L'univers n'est pas une dictature divine, c'est un espace d'expérimentation.

Cette loi stipule que chaque âme a le droit absolu de décider de sa direction, de ses expériences et même de ses erreurs.

C'est une arme à double tranchant :

- C'est la raison du chaos : Le monde est ce qu'il est parce que des milliards d'êtres exercent leur libre arbitre, parfois dans l'ombre ou l'ignorance. L'univers n'intervient pas pour « sauver » l'humanité de ses propres choix, car cela briserait cette loi fondamentale.

C'est la condition de l'éveil : un éveil forcé ne serait pas un éveil s'il est forcé, ce serait une programmation.

La lumière n'a de valeur que parce que vous avez choisi de vous tourner vers elle.

Le principe de l'invitation

Parce que votre libre arbitre est sacré, vos guides attendent votre signal. Ils respectent tellement votre souveraineté qu'ils ne s'immisceront pas dans votre vie sans votre consentement explicite. C'est pour cela qu'il est crucial de demander et d'affirmer votre intention.



CHAPITRE 10

LES MURMURES DE L'INVISIBLE



Vos soutiens silencieux

Depuis le début de ce livre, nous parlons de votre regard, de votre ego et de votre nettoyage intérieur.

Mais il serait présomptueux de croire que vous traversez cette incarnation par vos seuls moyens.

Dans l'univers invisible qui nous entoure, il existe des présences dont la mission est de veiller sur votre parcours.

Certains les appellent « anges gardiens », d'autres « guides spirituels », ou encore, comme le faisait Socrate, le « Daimon » — cette voix intérieure qui l'avertissait toujours avant qu'il ne commette une erreur. Peu importe le nom que vous leur donnez, l'idée est la même : vous disposez d'une guidance personnalisée.

Ces guides ne sont pas là pour faire le travail à votre place, ni pour vous éviter les épreuves. Ils sont les gardiens de votre « contrat d'incarnation ».

Ils connaissent les leçons que vous êtes venu apprendre et s'assurent que, même dans vos moments de plus grand égarement, vous ne perdiez pas le chemin que vous avez choisi.

Le langage des guides : intuitions et synchronicités

Vos guides ne vous enverront pas de courrier recommandé. Ils communiquent par des fréquences plus subtiles que le langage humain. Leur canal favori est votre intuition. Vous savez, cette pensée fulgurante qui arrive avant que votre mental ne commence à peser le pour et le contre ?

Ce sentiment viscéral que vous devriez prendre telle direction plutôt qu'une autre ?

C'est souvent là qu'ils murmurent.

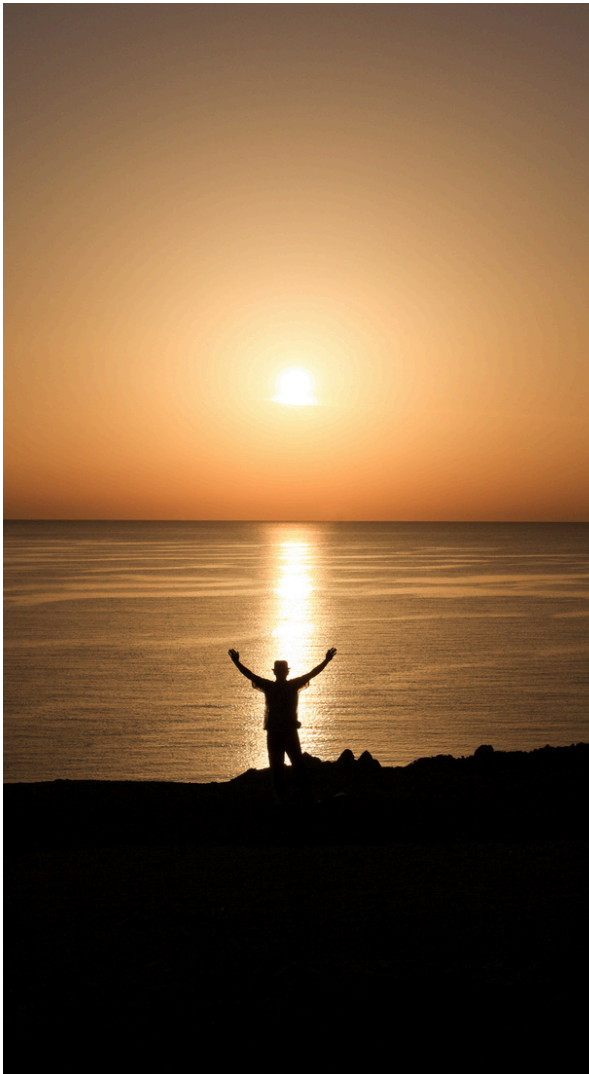
Ils utilisent aussi ce que le psychologue Carl Jung appelait les synchronicités.

Ce sont ces « coïncidences » trop parfaites pour être honnêtes : un livre qui tombe d'une étagère, une rencontre imprévue qui apporte exactement la réponse que vous cherchiez, ou une série de signes répétés qui finissent par attirer votre attention.

Et enfin un de leur levier favori est celui de vos envies. Si vous avez un envie intense de faire quelque chose qui n'est pas forcément compréhensible. Si quand vous réalisez cette action vous prenez un grand plaisir il se peut que ce soit vos guides qui vous y poussent.

Apprendre à déceler les signes, c'est apprendre à écouter l'invisible.

C'est réaliser que les rouages du monde ne sont pas uniquement mécaniques, mais qu'ils sont animés par une intelligence bienveillante qui tente, sans cesse, de vous ramener vers votre propre lumière.



Le respect de votre liberté

Il y a cependant une règle d'or dans l'univers invisible : le respect de votre libre arbitre. Vos guides sont comme des copilotes expérimentés, mais c'est vous qui tenez le volant. Ils peuvent vous suggérer de ralentir ou de tourner, mais ils ne forceront jamais la direction.

Pour recevoir leur aide de manière plus fluide, il faut souvent faire deux choses : ouvrir vos yeux (pour voir les signes) et demander à être guidé.

Dans le monde spirituel, l'intention est une clé, ainsi en demandant tous les matins à être guidé et accompagné à vos guides vous leur donnez clairement l'autorisation d'intervenir pour vous aider.

En ouvrant consciemment la porte à leur guidance, vous facilitez leur travail et rendez votre propre chemin plus lisible.

Vous n'êtes pas un naufragé sur un radeau perdu au milieu de l'océan.

Vous êtes un voyageur escorté, même si l'escorte préfère rester discrète pour vous laisser le mérite de vos découvertes.

CHAPITRE 11

INCARNER LA SAGESSE



Dans notre progression, nous avons traversé l'ombre (la nigredo) et goûté à la clarté (l'albedo).

Mais le voyage ne s'arrête pas là, je dirais même qu'il commence, l'éveil spirituel n'étant pas une fin en soi, il est plutôt le début de la reprise de l'apprentissage.

Les alchimistes appelaient l'étape finale l'œuvre au rouge, ou rubedo. C'est le moment où l'or apparaît dans le creuset, c'est la phase de l'intégration.

Le retour au marché

Une vieille sage zen illustre parfaitement cette étape par une série de dessins. Après avoir cherché le bœuf (la vérité), l'avoir dompté et être monté sur son dos, le sage finit par... retourner au marché.

Il ne reste pas sur sa montagne à léviter dans une bulle de lumière. Il redescend parmi les hommes, capable de discuter avec le boucher ou le marchand sans perdre sa paix intérieure.

L'éveil n'est pas une fuite hors du monde, c'est une plongée plus profonde et plus consciente dans celui-ci.

Marcher dans la clarté, c'est être capable de garder sa droiture et sa grandeur même lorsque vous êtes coincé dans les embouteillages, face à un collègue difficile ou en pleine crise personnelle.

Vivre la non-dualité au quotidien

À ce stade, vous ne cherchez plus à être « spirituel ». Vous cherchez à être Réel.

- Vous ne fuyez plus vos émotions, vous les traversez.
- Vous ne jugez plus le monde comme « bon » ou « mauvais », vous le voyez comme un terrain de jeu où chaque interaction est une occasion de travailler votre alignement.

La véritable puissance de l'œuvre au rouge réside dans la présence dans l'instant.

Vous réalisez que marcher avec une attention totale dans l'instant présent est un acte aussi sacré que la méditation la plus profonde.

La séparation entre « le sacré » et « le banal » s'effondre. Tout devient une expression de la Source.

Le service invisible

Enfin, l'intégration vous amène naturellement vers une forme de service.

Non pas parce que vous « devez » aider les autres par obligation morale, mais parce que, ayant compris la Loi de l'Un, **vous savez que soulager la souffrance d'un autre propage une vibration qui bénéficie à tous.**

Votre simple présence devient alors un catalyseur.

Sans avoir besoin de faire de grands discours, votre alignement, votre douceur et votre intégrité agissent comme un diapason pour ceux qui vous entourent.

Vous n'enseignez plus la vérité, vous l'incarnez.

Le plomb est devenu or. Vous êtes maintenant un acteur qui connaît son rôle, qui porte son costume avec élégance, mais qui n'oublie jamais, même sous les projecteurs, qu'il est le spectateur éternel de la pièce.



Vous avez franchi le seuil de la caverne. Mais ouvrir les yeux n'est que la première étape de l'aventure.

Dans la deuxième partie de cette suite d'ouvrages, nous passerons de la théorie à la pratique en explorant votre matériel de bord.

Vous découvrirez comment naviguer dans ce que nous appellerons le « théâtre de l'Incarnation ».

Nous aborderons des outils concrets pour votre quotidien :

- La physique de l'invisible : comprendre que tout est vibration et ce qu'est un taux vibratoire.
- Le rôle de l'ancrage et de la protection : des techniques pour rester relié à la Terre et ne plus être une éponge émotionnelle.
- Les canaux de réception : identifier vos sens subtils (clair senti, médiumnité, etc.) pour communiquer avec l'invisible.
- La souveraineté créatrice : utiliser la loi de résonance et le pouvoir de l'intention pour agir sur votre réalité.

A très bientôt pour la suite de l'aventure du réveil.

RÉVEIL

PARTIE 1

SORTIR DE LA CAVERNE

Et si votre réalité n'était qu'un décor ?

Ce sentiment de décalage que vous ressentez n'est pas une anomalie, mais le début de votre éveil spirituel. À l'image de la caverne de Platon, nous avons longtemps pris des ombres pour la vérité.

Ce premier volume vous invite à regarder derrière le rideau pour comprendre les rouages du monde et de votre être.

Vous apprendrez à identifier l'Ego, ce mécanisme de survie qui occulte votre lumière, et à devenir le spectateur conscient de vos propres émotions. De la "nuit noire de l'âme" à la clarté de l'albedo, ce guide vous accompagne dans l'ouverture de vos yeux.

Découvrez les bases de votre mission :


- Désapprendre les mensonges pour percevoir l'unité là où régnait la séparation.
- Intégrer les règles du jeu, entre libre arbitre, karma et contrat d'incarnation.
- Reconnaître les signes et les murmures de vos soutiens silencieux.

L'éveil n'est pas une fuite, c'est le moment où vous cessez de dormir debout pour enfin redevenir réel.

Bienvenue dans votre réveil.



L'auteur :
Sébastien PIERRE

 energie-ciel-terre.fr