PIERRE FRANCKH

LA LOI DE RÉSONANCE

ÉDITIONS CONTRE-DIRES

PIERRE FRANCKH

LA LOI DE RÉSONANCE

Éditions CONTRE-DIRES
19, rue Saint-Séverin - 75005 PARIS

Remarque importante

Les conseils donnés dans ce livre ont été soigneusement élaborés et vérifiés par l'auteur et par l'éditeur. Toutefois, ces derniers ne sauraient assumer une quelconque garantie. De même, toute responsabilité de l'auteur, de l'éditeur ou de leurs ayants droit est exclue quant aux dommages qui pourraient survenir aux personnes, aux choses et aux patrimoines.

Titre original : *Das Gesetz der Resonanz*
© 2008 KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Traduit de l'allemand par Claude Dhorbais
© 2012 Éditions Contre-Dires, pour la version française
ISBN : 978-2-84933-233-7
www.editions-tredaniel.com

SOMMAIRE

Qui aimerais-tu être ? 9

Première partie :
LES DÉCOUVERTES QUI ONT CHANGÉ LE MONDE

Chaque époque a ses propres progrès 15
Qu'est-ce, au juste, que la résonance ? 17
De quelle manière émettons-nous véritablement nos désirs ? 20
Comment nos convictions réussissent-elles à changer notre monde extérieur ? 29
Pouvons-nous agir sur nos cellules par la force de la pensée ? 36
Pouvons-nous, par la force de la pensée, agir sur un ADN très éloigné ? 44
Comment nos désirs trouvent-ils leur cible ? 50
Comment les affirmations agissent-elles ? 57
Pouvons-nous, par la force de la pensée, créer un nouvel avenir ? 61
La matière se laisse-t-elle aussi modifier par la force de la pensée ? 71
Relié au tout 76
La loi de résonance 84

Deuxième partie : les voies efficaces pour entrer en résonance avec tes désirs

Dans quels champs de résonance te tiens-tu ? 88
Quand des champs de résonance entravent ton développement personnel 92
Le cadeau des neurones miroirs 103
Rends-toi dans le champ de résonance 112
Comment notre champ de résonance réagit-il aux nouvelles et à la lecture des journaux ? 117
Le cerveau est plastique 124
La force des affirmations 130
Construis-toi une image de désir 136
Accélérer l'édification du champ de résonance 141
Utiliser la force curative des sons 147
Offre-toi attention et reconnaissance 151
Peut-on guérir par la force des pensées ? 159
La force d'attraction entre deux partenaires selon l'âme 168
Comment construit-on le champ de résonance pour le partenaire idéal ? 172
En résonance avec toi-même et tes vrais sentiments 186
Utiliser la force des préjugés 190
Peut-on changer le monde durablement par la pensée positive ? 198
Comment peut-on transformer les vieilles convictions ? 205
Avec chaque pardon a lieu un nouveau départ 214
Changer le passé 221
Ne te surmène pas 228

Simplement merci **233**

NOTES **237**

La force extraordinaire
qui gît dans la loi de résonance
est sans doute l'une des plus grandes découvertes pour notre vie.

Si nos désirs, jusqu'ici, ne se sont pas réalisés,
si nos nostalgies sont restées inaccomplies,
si des choses que nous ne voulions pas
se sont produites dans notre vie,
si nous sommes malheureux
ou si nous avons dû essuyer des défaites,
nous en trouvons la clé dans la loi de résonance.

Quand nous commençons à saisir la loi de résonance,
et à comprendre comment nous pouvons l'utiliser,
tout est possible dans notre vie.

QUI AIMERAIS-TU ÊTRE ?

Dans la vie, il n'y a pas de solutions.
Il y a des forces en marche :
il faut les créer,
et les solutions suivent.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Si tu pouvais être celui/celle que tu voudrais être : qui aimerais-tu être ? S'il n'y avait aucune limitation, aucune réserve, s'il n'y avait plus personne pour dire que tes désirs sont excessifs ou qu'ils relèvent de la folie des grandeurs, qu'ils sont ridicules ou présomptueux ? Si donc tu pouvais être celui/celle que tu voudrais être, et si toutes les voies et toutes les portes étaient ouvertes, qui aimerais-tu être ?

Cette question m'a beaucoup préoccupé, même du temps de mon adolescence. Pour mes amis aussi il était important de savoir ce qu'ils voulaient devenir. Pas étonnant. Nous avions justement l'âge où nous devions régler les aiguillages de notre vie.

Mais quand, à l'époque, je posais la même question à des adultes, je ne rencontrais souvent qu'incompréhension et perplexité. Il y avait manifestement un âge où l'on cessait de se poser la question de savoir « qui l'on aimerait être ».

Chez moi, cependant, l'importance de cette question n'a jamais faibli. Aujourd'hui, je me la pose même plus souvent que jamais. Car toute réponse détermine ma vie. Elle façonne mes nostalgies, mes décisions, mes jugements, mes convictions et mon développement. Mon environnement, même, change en fonction de cette question – et, en dernière analyse, toute ma vie s'en trouve modifiée.

Et pourtant, même encore aujourd'hui, il est étrange de constater que, quand je pose cette question à des *adultes*, je ne récolte qu'incompréhension et perplexité. L'*idée* même d'y réfléchir est considérée comme une sottise par beaucoup de gens. La plupart des gens ne s'en préoccupent plus. Pourquoi ? Quand on est convaincu que, de toute façon, on ne peut pas changer sa vie, il est oiseux d'y réfléchir…

Mais, que l'on ne soit pas en mesure de changer sa vie précisément *sur la base* de cette conviction, voilà la fatalité !

Car ce sont ces croyances qui écrivent le scénario de notre vie !

Grâce aux récentes acquisitions de la physique quantique, de la biologie quantique, des mathématiques modernes et de l'épigénétique[1], il apparaît de plus en plus nettement que c'est toujours la force du modèle humain de conviction qui nous fait devenir ce que nous croyons être : de la santé à la maladie, de nos défenses immunitaires à notre métabolisme hormonal, de nos forces d'autoguérison à notre aptitude au bonheur.

Les vraies limites n'existent que dans notre tête. Pour le reste, un domaine de possibilités illimitées s'étend devant nous. Et ce qui est merveilleux, c'est que, avec cette révélation, nous n'en soyons pas longtemps réduits à notre seule croyance ou à un pur défi : car cette croyance est maintenant aussi relayée par la science, laquelle nous conforte et nous confirme dans cette conception.

Les recherches montrent même que nos convictions n'influencent pas seulement notre *propre* vie, mais aussi celle de tout notre environnement. Avec la force de notre pensée et nos sentiments, nous avons la possibilité de procéder à tous les changements que nous désirons tant dans notre vie.

Avec nos nouvelles convictions, nous pourrions même modifier notre ADN, stimuler nos forces d'autoguérison, insuffler bonheur et joie dans notre vie et atteindre tout ce qui nous paraît possible.

L'impossible, c'est seulement ce que nous tenons pour tel.

Peut-être es-tu convaincu(e) pour l'instant que cette idée même des possibilités illimitées est impossible. Alors, c'est cela ta conviction. Elle ne comporte rien de vrai ou de faux, rien de bon ou de mauvais. C'est simplement ta conviction. Et c'est exactement en fonction de cela que ta vie va s'orienter et se développer.

Mais qu'en est-il si tes convictions et ton image du monde se fondent sur des informations et des faits faux ?

Les acquisitions les plus récentes de la science prouvent en tout cas de façon péremptoire que nous sommes capables de tout par nos pensées, nos sentiments et nos convictions. Car ce sont précisément nos convictions engrangées et émotionnellement étayées qui constituent un puissant champ de résonance. Et tout ce qui pourrait vibrer – dans ce monde – en accord avec ce champ de résonance est saisi par cette vibration et ne peut faire autrement que de s'accorder avec elle.

La question est donc : quel champ de résonance édifies-tu précisément ? Nous sommes ainsi en plein cœur du sujet.

Si tu pouvais être ce que tu voudrais être : qui aimerais-tu être ? Et qu'est-ce qui t'en empêche ?

PREMIÈRE PARTIE

LES DÉCOUVERTES QUI ONT CHANGÉ LE MONDE

CHAQUE ÉPOQUE A SES PROPRES PROGRÈS

Qu'en est-il si toutes tes convictions
sont fondées sur de fausses informations et des faits erronés ?

Cette première partie du livre peut représenter un défi pour ton entendement, car elle part d'une construction de la réalité entièrement différente de celle qui a prévalu jusqu'ici. Ne sois donc pas surpris(e) si elle se heurte au début à quelque résistance. Tu le reconnaîtras à ce que tu ne crois pas ce qui suit, ou bien tu ne le comprends pas, ou bien tu l'ignores purement et simplement. Quelle réaction ta raison va-t-elle se chercher ? Au fond, c'est sans importance. L'important est de savoir que tout ce que tu vas lire maintenant est depuis longtemps un fait scientifique prouvé.

Si cela peut te tranquilliser : il m'a fallu à moi-même pas mal de temps avant de pouvoir intérioriser tant de modèles de pensée.

Ne sois donc pas trop impatient(e) avec toi-même si ta raison a du mal à comprendre ces nouvelles acquisitions scientifiques.

Chaque époque a ses propres progrès et explore de nouvelles limites. C'est précisément à ces limites que nous nous trouvons.

En fin de compte, il est très excitant de participer à ce tournant de la conscience. Car les nouvelles acquisitions expliquent nettement en quoi consiste la loi de résonance, et comment nous pouvons effectivement *désirer avec succès* pour atteindre nos objectifs.

QU'EST-CE, AU JUSTE, QUE LA RÉSONANCE ?

Resonantia = écho
Résonance = écho, réverbération
Écho = résonance

Grâce à la loi de résonance, nous comprenons comment tout communique dans l'Univers par des vibrations. Toutes les choses et tous les êtres vivants dans le monde connu possèdent une vibration propre. Il en va de même de tous les organes et de toutes les cellules de notre corps. Et aussi de la matière. Quand nous étudions la matière sous l'angle de son énergie vibratoire, nous constatons que divers objets vibrent le plus souvent avec des fréquences différentes. Quelques-uns vibrent aussi avec la même fréquence ou avec une fréquence analogue.

Le piano nous a appris cela : quand nous frappons une touche sur le clavier, toutes les cordes qui résonnent avec la note frappée – et qui par conséquent reconnaissent la note frappée et s'harmonisent avec elle – sont également mises en vibration. Les notes peuvent être plus ou moins aiguës ou graves : tant qu'elles se trouvent en résonance, elles sont mises en vibration.

Les personnes, les choses et les événements
ne peuvent se soustraire au champ vibratoire
que nous produisons
quand ils résonnent avec la fréquence que nous produisons.

Ils doivent réagir, et y réagiront effectivement.

Tout comme les autres cordes d'un piano résonnent avec la corde frappée, qu'elles ne peuvent faire autrement que de vibrer avec cette corde, les personnes, les choses ou les événements ne peuvent refuser de vibrer quand ils se trouvent sur le même plan vibratoire que nous.

Or, quel est l'avantage, quand d'autres sont amenés à vibrer avec notre énergie ?

Ici entre en jeu le second énoncé fondamental de la loi de résonance :

Le semblable attire toujours le semblable.

Tout ce qui résonne avec nous est irrésistiblement attiré dans notre vie. Il se peut que ce ne soit pas toujours positif

pour nous. La vibration, par exemple, peut être si forte qu'elle détruit la matière. Un chanteur d'opéra, par le seul son de sa voix, peut briser un verre. Il conduit l'énergie, à travers l'espace, jusqu'au verre. Si l'énergie transmise possède la même vibration que le verre, c'est-à-dire la même fréquence naturelle que la structure moléculaire du verre, la charge peut être si grande que le verre explose.

Naturellement, nous n'éclatons pas comme le verre. Mais l'énergie vibratoire dite « négative » que nous portons en nous peut toutefois faire vibrer des domaines que nous n'aimons pas, ou encore attirer dans notre vie des événements désagréables, voire traumatisants.

C'est pourquoi il est si essentiel, pour nous, de savoir très exactement dans quelle vibration propre nous nous trouvons, et quel est le champ de résonance que nous édifions, consciemment ou inconsciemment.

DE QUELLE MANIÈRE ÉMETTONS-NOUS VÉRITABLEMENT NOS DÉSIRS ?

Il est plus difficile de détruire une opinion préconçue
que de détruire un atome.
ALBERT EINSTEIN

De mémoire d'homme, le cœur est considéré comme le symbole le plus fort de l'amour et comme le centre de nos sentiments. Mais la science moderne et la médecine d'école surgissent pour nous faire accroire que le cœur n'est qu'une pompe grâce à laquelle notre sang circule à travers notre corps. Bien que nous autres, « hommes ordinaires », n'ayons pas d'arguments scientifiques à opposer, la conviction que le cœur est le centre de nos sentiments est restée tenace en nous. Nombre de locutions attestent cela, par exemple : « Elle est morte d'avoir le cœur brisé », ou encore

« Il n'a pas eu le cœur de lui demander... ». C'est-à-dire qu'il faut du « courage » pour atteindre son but. Le mot *courage* et le mot *cœur* ont la même racine en latin. Le mot *cœur*, à son tour, est apparenté à *croyance*.

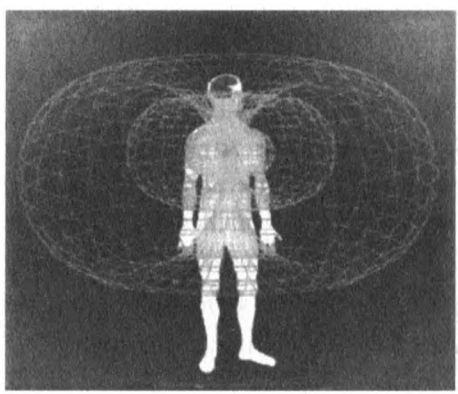
Combien ce rapport est vrai, et combien la science s'est trompée, c'est ce que montrent d'étonnantes découvertes, faites dès 1993 mais jamais véritablement parvenues dans le public. La science a parfois du mal à avouer ses erreurs.

L'institut HeartMath[2], fondé en 1991 et qui a été reconnu depuis dans le monde entier pour ses découvertes révolutionnaires, a effectué des travaux de recherche fondamentale en physiologie émotionnelle et en matière d'interactions cœur/cerveau. En 1993, par exemple, on a voulu examiner le pouvoir des sentiments sur le corps humain et l'on s'est concentré sur la zone de notre corps dont on supposait qu'elle est responsable de la naissance des sentiments : notre cœur.

Assez rapidement, dès les premières études, on fit une constatation très étonnante et l'on fut déconcerté de ne pas avoir découvert cela plus tôt : le cœur est entouré d'un puissant champ énergétique ; ce champ a la grandeur d'une sphère d'environ deux mètres et demi de diamètre !

Il faut imaginer cela : le cœur produit un champ énergétique beaucoup plus grand que le champ énergétique du cerveau ! Jusque-là, la science partait du principe que le cerveau, avec toutes ses impulsions électromagnétiques, possédait le plus

grand « rayon d'émission ». Et l'on trouvait maintenant un champ énergétique qui était notablement plus grand ; il a une telle puissance qu'il s'étend bien au-delà du corps propre. On suppose que le champ d'énergie rayonné par le cœur a même en réalité un rayon notablement plus grand que le champ mesuré ; cependant, les appareils de mesure actuels, encore insuffisants, n'autorisent pas des résultats plus poussés.



Représentation du champ électromagnétique entourant le cœur humain. Ce champ englobe non seulement chaque cellule du corps, mais encore toutes les zones extérieures au corps.[3]

Une fois revenu du premier étonnement, on se posa vite la question de savoir quel sens plus profond avait ce champ énergétique entourant notre cœur.

Les éléments recueillis jusqu'ici sont tout aussi remarquables que surprenants :

Les champs électrique et magnétique produits par le cœur communiquent avec les organes de notre corps.

On a même pu prouver qu'il existe une liaison entre cœur et cerveau, le cœur signalant au cerveau quelles hormones, quelles endorphines ou autres substances chimiques il doit produire dans le corps.

Le cerveau n'agit pas de façon autonome ; pour agir, il reçoit les signaux du cœur.

C'est donc le cœur qui distribue toutes les informations ! Mais de quelle façon « communique »-t-il avec le cerveau et les organes ?

Dans une série de recherches ultérieures, on découvrit que toutes les informations sont transmises au moyen des *émotions*. Dans nos émotions sont donc contenues toutes les informations grâce auxquelles notre cœur fait savoir au cerveau et aux organes ce dont notre corps a besoin à chaque instant.

Mais ce n'est pas tout. En poursuivant les recherches, on découvrit que le champ électrique et magnétique émis par le cœur n'est pas construit par nos seules émotions, mais reçoit sa force d'une autre source importante, à savoir de nos *convictions*, c'est-à-dire de toutes les choses en lesquelles nous croyons profondément et d'après lesquelles nous dirigeons notre vie ! Tout cela se retrouve sous forme d'informations dans l'énergie émise par notre cœur et est transmis avec la force d'émission maximale de tout notre corps – non seulement à notre cerveau

et à nos organes, mais aussi au loin dans le monde. L'écho de cette vérité ancienne se retrouve aussi dans mainte locution : « Il a défendu sa cause avec toute la force de ses convictions », « Il le souhaite de tout son cœur » et naturellement aussi « Parler le langage du cœur ».

Notre cœur agit comme une sorte d'intermédiaire
qui transforme en ondes et en vibrations
électriques et magnétiques
toutes nos convictions et tous nos sentiments.

Et ces ondes électromagnétiques ne sont pas limitées à notre corps, mais atteignent tout notre environnement et interagissent avec tout ce qui nous entoure.

Notre cœur traduit toutes les convictions, toutes les idées et émotions en un autre *langage* – une langue codée de vibrations et d'ondes – et les émet.

Grâce aux ondes électriques et magnétiques
émises par notre cœur,
nos convictions sont en interaction
avec le monde physique.

Les recherches de l'institut HeartMath ont montré l'intensité de l'énergie émise.

L'intensité électrique du signal cardiaque (ECG) est jusqu'à 60 fois plus grande que celle du signal électrique du cerveau (EEG).

Le champ magnétique du cœur est même 5 000 fois plus important que celui du cerveau.

Par conséquent, nous émettons par notre cœur beaucoup plus d'énergie que nous n'en émettons par notre cerveau.

Pourquoi est-ce si important pour nous de le savoir ? Tout simplement parce que, de ce fait, nous comprenons enfin pourquoi maints désirs se réalisent facilement, tandis que d'autres ne peuvent se matérialiser de toute notre vie, malgré tout le mal que nous nous donnons et en dépit de consciencieuses visualisations.

Si nous nous répétons constamment des affirmations, ou si nous construisons des images devant notre œil intérieur, *sans* être *convaincu émotionnellement* de la réalisation de notre désir, seul notre *cerveau* émet des ondes électromagnétiques, tandis que notre vrai centre émotionnel – le *cœur* – émet notre *véritable* conviction dans le monde, le plus souvent nos doutes et nos peurs, avec une intensité 5 000 fois plus grande. La conséquence est évidente : seul peut se réaliser *véritablement* dans notre vie ce en quoi nous *croyons du fond du cœur*.

Si nous fortifions nos convictions par la puissance des émotions, l'énergie émise est incomparablement plus grande. Mais si nous sommes triste, déprimé ou si nous nous trouvons dans un trou énergétique, nous pouvons toujours désirer ce que nous voulons : la force des émotions plutôt tristes émises

par la région du cœur est toujours notablement plus puissante que le désir que nous émettons par notre raison.

Les prophètes, les sages et les maîtres du temps présent comme des temps passés ne cessent de répéter que nous devons apprendre « à voir avec le cœur ».

Avec le cœur, nous pouvons changer le monde.

Ce que nous ont enseigné les maîtres spirituels de ce monde, et ce qui était déjà annoncé dans la Bible, à savoir que notre foi déplace les montagnes, reçoit maintenant une dimension plus profonde, et surtout une dimension scientifique.

« Si vous croyez et ne doutez point, non seulement vous accomplirez ce que j'ai accompli [...] ; même si vous dites à cette montagne : "soulève-toi et précipite-toi dans la mer", cela se produira. Et tout ce que vous demanderez en priant, vous l'obtiendrez si vous avez la foi. » (Jésus)[4]

Seule la foi solide possède la force de créer des choses nouvelles dans notre monde.

Ce en quoi nous croyons se réalise
parce que cela possède la plus forte énergie mesurable
émise par la région du cœur.

Le cœur signale au cerveau quelles hormones, quelles endorphines ou quels produits chimiques il doit produire.

Le cœur est l'émetteur le plus puissant de notre corps. Il produit l'énergie électrique et magnétique la plus puissante dont nous disposions.

Les ondes électriques et magnétiques qui viennent du cœur sont créées par nos sentiments et nos convictions. Peu importe que ces ondes soient positives ou négatives : elles sont émises dans le monde avec une force énorme.

Le cœur est une sorte d'intermédiaire qui transpose nos convictions dans une autre langue, un langage codé des ondes, et les émet avec une énergie énorme.

Cela veut dire que nos convictions sont émises et qu'elles cherchent une énergie syntone conformément à la loi de résonance.

Le semblable attire le semblable. Tout ce qui résonne avec notre énergie se réalise dans notre vie. En d'autres termes : nos convictions se réalisent dans notre vie.

L'essentiel, quand tu désires, est donc d'observer les points suivants :

Quoi que tu désires, transporte-le du plan de la raison à celui du cœur.

Si nos désirs doivent se réaliser, nous devons toujours être convaincus de cette réalisation.

Si nos désirs doivent se réaliser, nous devrions toujours nous mettre préalablement dans une humeur heureuse.

C'est seulement lorsque nous dirigeons notre conscience de façon ciblée que nous pouvons entrer en résonance avec les choses que nous aimerions voir se réaliser dans notre vie.

Seul peut se réaliser dans notre vie ce en quoi nous croyons du fond du cœur. Cela vaut en tout premier lieu pour ce que nous croyons *de nous-même*. L'opinion que nous avons de nous-même détermine notre vécu. Cela signifie bien sûr aussi que nous ne possédons la force et la puissance de réaliser des choses que lorsque nous apprenons à comprendre que toute force et toute puissance jaillit de notre intérieur et ne nous arrive pas de l'extérieur. Ainsi donc, le monde extérieur reflète toujours notre conscience intérieure.

Nous ne devons pas apprendre
comment nous pouvons mettre en œuvre
nos capacités et nos pensées,
mais nous devrions apprendre à accepter
que nous le pouvons.

COMMENT NOS CONVICTIONS RÉUSSISSENT-ELLES À CHANGER NOTRE MONDE EXTÉRIEUR ?

On peut se tromper de deux manières.
On peut croire ce qui n'est pas vrai,
ou bien on peut se refuser à croire
ce qui est vrai.

Sören Kierkegaard

Nous avons grandi avec la conscience que nous sommes séparés des autres. Cela a nécessairement produit un sentiment d'isolement et de solitude. Nous semblions livrés aux choses et aux événements « par hasard ». Il y avait « nous » et le reste du monde. Cette image du monde devint si évidente que nous ne nous sommes plus posé de questions – bien que nous allions mal, émotionnellement parlant. Notre

vie s'écoulait donc avec certitude, et souvent nous nous voyions confirmés dans cette opinion.

Or, ces dernières années, les conceptions de la science moderne se sont complètement transformées. Nous savons aujourd'hui que c'est exactement le contraire qui est vrai. Nous *ne sommes pas* séparés les uns des autres ! Tout est relié à tout, et tous les éléments s'influencent mutuellement. Étant donné que cette acquisition est essentielle pour le ciblage de notre énergie désirante, je voudrais m'arrêter brièvement sur ce concept.

Le tournant a été pris en 1995 avec les recherches de l'Académie des sciences de Russie, sous la direction de Vladimir Poponine et de Pierre Gariaiev. Les résultats de leurs expériences ont montré quelque chose de très étonnant et étaient si surprenants qu'ils furent répétés aux États-Unis, où ils furent finalement publiés.

En partant de particules lumineuses, appelées *photons*, Vladimir Poponine et Pierre Gariaiev voulaient étudier le comportement de l'ADN. Dans cette série d'expériences, ils ont retiré tout l'air d'un tube pour y créer le vide. On sait que le vide n'est jamais total. Dans tout espace, il reste des photons (énergie lumineuse), que l'on peut mesurer avec une relative précision au moyen d'instruments spéciaux. Il en fut ainsi dans cette expérience. Au début, tout se déroula conformément aux attentes. Les photons se répartissaient dans le vide d'une manière assez désordonnée.

À l'étape suivante, on ajouta dans le tube un échantillon d'ADN humain. Et il se produisit alors quelque chose de tout à fait surprenant : en présence d'ADN, les particules s'ordonnèrent différemment. L'ADN avait une influence directe sur les photons. Il conformait, comme par une force invisible, les photons du tube en modèles réguliers. Il devenait évident que :

L'ADN humain exerce une action directe sur le monde physique.

En physique classique, un tel phénomène n'avait jamais été observé jusque-là. Plus encore : dans la compréhension traditionnelle de la physique conventionnelle, un tel phénomène n'était pas prévu. Les photons faisaient donc une chose pour laquelle on ne possédait d'abord aucune explication.

Cela aurait déjà été assez excitant. Mais ce qui suivit fut purement et simplement révolutionnaire… Quand on retira l'ADN du tube, on s'attendait à ce que l'ordre introduit dans les photons se dissolve, et qu'ils retrouvent une distribution désordonnée dans l'espace. Ce fut justement le contraire ! Les photons se comportèrent comme si l'ADN était encore présent et restèrent dans leur distribution ordonnée.

On répéta plusieurs fois les expériences, on vérifia les instruments et l'on se convainquit qu'il ne restait rien de l'ADN dans le tube. Mais on eut beau répéter les essais, les expériences, à la fin, n'autorisaient qu'une seule conclusion : les

photons et l'ADN étaient encore reliés entre eux, bien qu'on les eût éloignés physiquement. Ils paraissaient être reliés entre eux par un champ, que la physique quantique nomme *champ quantique*. L'« espace vide » n'est pas si vide, mais constitue un champ dans lequel des milliards d'informations se diffusent en ondes et se déplacent.

Cette expérience est pleine d'enseignement pour la compréhension de la loi de résonance. La série d'expériences étaie et consolide la théorie selon laquelle il existe un champ quantique, qui relie tout à tout. Ce qu'il y a de particulier, dans l'expérience qui vient d'être décrite, c'est le fait que cette énergie est mise en évidence pour la première fois.

Pour ce champ énergétique qui relie tout à tout, il existe déjà plusieurs noms depuis longtemps, selon les savants qui ont découvert cette forme d'énergie : *champ quantique*, *matrice divine*, *principe originel*, le *champ* ou l'*hologramme quantique*. Ce que ce champ énergétique a de particulier, c'est qu'il ne ressemble à aucune forme d'énergie connue jusqu'ici.

Ce champ énergétique, qui semble fonctionner comme un réseau densément tissé, constitue une sorte de pont entre les mondes intérieur et extérieur.

De même que les ondes sonores utilisent l'air comme support, l'énergie de conviction et de pensée que nous émettons nécessite un milieu pour être portée dans le monde, et c'est à cela que lui sert ce champ quantique.

Ce champ énergétique nous permet,
consciemment ou inconsciemment,
d'être en relation avec tout et avec chacun.

Dans ce processus, la distance du « récepteur » par rapport à nous n'a aucune importance – qu'il s'agisse de notre voisin ou d'une personne qui se trouve au bout du monde. Le champ de résonance édifié et émis trouve toujours la personne qu'il faut, même si cette dernière n'en sait encore rien.

C'est ce qu'a fait Sabine, par exemple. Grâce à l'énergie de son désir, elle s'est mise en relation, énergétiquement, avec son futur partenaire, bien qu'il n'en ait pas encore la moindre idée :

Hello, Pierre,

J'étais, en juin de cette année, à ton séminaire de Francfort, et ce qui s'est passé depuis est difficile à mettre en mots. Nombre de désirs formulés se sont réalisés quasiment à la chaîne. Seul le désir qui me tenait le plus à cœur, à savoir trouver un partenaire pour la vie, n'a rencontré apparemment aucune résonance. C'est ainsi que je me suis résolue, conformément à tes conseils, à me contenter de ce que j'ai pour l'instant, et surtout à en être reconnaissante.

Au début d'août, je suis partie en vacances avec mes deux enfants. Là aussi le phénomène s'est répété : même des désirs déjà presque oubliés se sont réalisés ; en outre, je n'ai attiré que de gentilles personnes, et aussi des gens très intéressants pour mon commerce. Seul « l'homme » continuait de se faire attendre.

Je décidai donc de mettre le turbo en matière d'affirmations. Chaque matin, pendant une demi-heure, je formulais des actes de foi pendant mon jogging.

Et soudain, « il » se trouva là devant moi. Le soir, dans une discothèque, comme je prenais le chemin du bar, il faillit me renverser, simplement pour

me déclarer que nous devions absolument faire connaissance. Pour trouver du courage, il avait dû prendre un verre, mais en fait cela faisait des jours qu'il guettait l'occasion de pouvoir m'aborder. Toutefois, il ne savait pas pourquoi il m'abordait, mais il ne pouvait faire autrement, « quelque chose » l'y poussait.

Cette connexion avait été rapide, et une incroyable attraction fut présente dès le premier moment. Il se trouva que cet homme satisfaisait à tous les désirs de ma liste, et nous avions tant de points communs que cela m'en donna le frisson. Maintenant, nous ne pouvons plus imaginer comment la vie était possible l'un sans l'autre.

En outre, la volonté de continuer à nous développer en commun semble être présente chez l'un comme chez l'autre. Ce désir, grâce à toi, je l'avais rajouté sur ma liste après ton séminaire.

J'ai attendu si longtemps la réalisation de ce désir du cœur ! Et maintenant « il » est simplement là.

Nous allons bientôt nous revoir à l'un de tes séminaires, mais cette fois, je t'amènerai encore quelqu'un.

Salutations cordiales.

Sabine.

Pourquoi attendre plus longtemps la réalisation de ses désirs de cœur, quand on peut se relier énergétiquement, de façon claire et active, avec ses objectifs ?

Sabine a commencé *simplement* à faire confiance à la force de ses propres pensées, et elle a maintenu, sans se laisser détourner, sa conviction dans son cœur. Grâce au champ quantique, nous pouvons entrer immédiatement en relation avec tout et avec chacun.

La loi de la résonance dit toujours « oui ».
Elle te confirme toujours dans ta croyance.
Elle ne te contredit pas.

Si tu crois par exemple
que ta vie n'a pas d'importance,
ou qu'elle n'a pas de sens profond,
c'est exactement cela que tu recevras en confirmation.

Si tu crois qu'une relation amoureuse
authentique et profonde, que l'argent,
la richesse intérieure et extérieure
te reviennent de droit ; si tu crois
que ta vie a un sens global et profond,
cela se trouvera exactement confirmé dans ta vie.
Conformément à la loi de résonance,
rien d'autre ne peut se réaliser dans ta vie.

L'énergie est fondamentalement indifférente :
que ce soit moralement valable ou répréhensible,
que cela te soit utile,
ou que ce soit plutôt une entrave dans ta vie.

L'énergie ne demande pas de morale
et ne juge point.
L'énergie réagit constamment
en fonction des impulsions que tu émets.

POUVONS-NOUS AGIR SUR NOS CELLULES PAR LA FORCE DE LA PENSÉE ?

On ne chasse pas les réalités du monde en les ignorant.
ALDOUS HUXLEY

Nous savons depuis longtemps que nos sentiments exercent une forte action sur notre corps. Cela est aussi abondamment documenté en science et dans la médecine d'école. Cependant, l'ADN – telle était du moins la conception antérieure – n'est pas modifiable. Mais est-ce vrai ?

L'institut HeartMath, dans les années 1992-1995, explora l'action des purs sentiments sur notre ADN. À cet effet, les scientifiques Glen Rein et Rollin McCraty entreprirent des recherches sur l'ADN humain. Tout d'abord, ce dernier fut isolé dans un bécher. Ensuite, il fut exposé à des émotions fortes,

puissantes. Pour atteindre cet objectif, les personnes du test appliquèrent diverses techniques, mentales et émotionnelles, telles que la tranquillisation de l'esprit, la concentration sur des sentiments positifs et la focalisation sur la région du cœur.

Les résultats furent très impressionnants et ne sauraient être ignorés. Bien que tous les scientifiques mettent en doute une action sur l'ADN, ils purent observer quelque chose qui ne pouvait pas exister selon les limites physiques antérieures : tandis que l'expérimentateur émettait ses puissants sentiments, il fut possible de mesurer de nettes réactions électriques. Par leurs seules *émotions*, les personnes du test influençaient les molécules d'ADN dans le bécher.

Les sentiments humains influencent la forme de l'ADN.

Cela est difficilement saisissable par notre entendement. Selon l'état actuel de la science, on nous a inculqué que l'ADN est immuable : nous naissons avec lui et rien – hormis des attaques graves et massives – ne pourrait l'influencer ou même le modifier, ni à l'intérieur du corps, ni éloigné de lui. Et maintenant, il fallait bien constater que l'ADN était parfaitement modifiable, et même qu'il réagissait à des vibrations énergétiques très subtiles !

Dans sa série d'essais, l'institut HeartMath alla encore plus loin ; il examina les réactions de l'ADN du placenta humain. Il s'agit là de la forme la plus pure de l'ADN.

À cet effet, on répartit dans des récipients en verre 28 ADN de placenta, lesquels furent confiés à 28 chercheurs formés, entraînés à faire naître de forts sentiments[5].

Ce test aussi démontra que l'ADN modifiait sa forme conformément aux sentiments des différents chercheurs : si le chercheur ressentait de la reconnaissance, de l'amour et de la gratitude, l'ADN répondait par la détente ; les brins s'ouvraient, c'est-à-dire que les brins d'ADN devenaient plus longs. Si en revanche les chercheurs développaient des sentiments de frustration, de peur, de colère ou de stress, l'ADN se raccourcissait et déconnectait même nombre de ses codes ! Il réagissait aux sentiments négatifs en se contractant.

Maintenant, nous comprenons aussi pourquoi les sentiments négatifs peuvent tout simplement nous *déconnecter* du reste du monde. Lorsque nous sommes en colère ou mal luné, nous nous sentons isolé et coupé du flux de la vie. Et c'est ce que nous sommes effectivement. Toutefois, c'est nous-même qui nous coupons !

Cette déconnexion des codes de l'ADN pouvait être immédiatement annulée quand les chercheurs éprouvaient de nouveau des sentiments de joie, de reconnaissance, de gratitude et d'amour. De cette façon, les codes étaient simplement *reconnectés* – comme on rallume une lampe.

Les modifications mesurées sur l'ADN étaient d'ailleurs notablement plus grandes et plus étendues que celles que pourraient occasionner, par exemple, des électroaimants.

Les personnes qui sont exercées à l'amour profond peuvent modifier la forme de leur ADN.

On poursuivit alors les essais avec des patients séropositifs et on découvrit que des sentiments de reconnaissance, de gratitude et d'amour déployaient 300 000 fois plus de forces de résistance que n'en présentaient les personnes qui n'avaient pas accès à ces sentiments.

On peut supposer qu'il y a là une clé pour la santé. Il paraît tout à fait conseillé de s'exercer aux sentiments de joie, d'amour, de gratitude et de reconnaissance, car nous pouvons ainsi augmenter 300 000 fois nos forces de défense.

Nous pourrions très bien empêcher quelques maladies si nous restions dans des sentiments positifs, parce qu'ils nous confèrent un fort système immunitaire.

Mais ne pouvons-nous obtenir un peu plus ? Nous pourrions peut-être retrouver la santé ? Il existe en tout cas d'innombrables histoires de succès – comme celle de Sandra :

Cher Pierre,

Chez moi, le désir a déjà réussi à maints égards. Voici un exemple en matière de santé :

Je souffrais d'un trouble alimentaire appelé boulimie. Je me sentais obligée d'ingurgiter continuellement une grosse quantité de nourriture, pour vomir ensuite, afin de ne pas grossir. J'ai mené pendant près de 5 ans une double vie, personne n'était au courant. Extérieurement, je faisais comme si j'allais bien, mais j'avais très honte.

Un jour, quelqu'un me recommanda de lire un livre sur la pensée positive, ce qui ne signifie rien d'autre que de « désirer avec succès ». J'ai été aussitôt enthousiasmée, parce que je pressentais déjà auparavant que j'étais la seule qui pouvait changer cette situation. Je commençai donc la pensée positive et l'autosuggestion. Accessoirement, je me représentais aussi comme j'étais, svelte et en bonne santé, et recevais des compliments de mes congénères pour mon rayonnement positif et pour ma belle silhouette. Cela prit un certain temps, mais c'était pour moi la seule voie du succès. Ma vie changea du tout au tout. Tout arriva comme cela devait arriver.

D'abord, j'ai dû m'habituer à des repas réguliers sans vomissement. Cela ne marcha pas fort au début, jusqu'à ce qu'enfin je puisse bannir la balance de ma vie. Mais ensuite je perdis en moins d'un an 10 kilos de poids corporel, et cela durablement. J'ai encore aujourd'hui mon poids désiré de 60 kilos, car je puis manger ce que je veux sans grossir. Ainsi, la boulimie appartient complètement au passé (et cela sans aucune aide étrangère), et accessoirement j'ai obtenu aussi mon poids idéal.

Salutations cordiales.
Sandra.

Dans ma vie personnelle également, j'ai fait des expériences avec mes forces d'autoguérison, lesquelles, si l'on en croit la médecine d'école classique, n'auraient pas dû se produire : j'avais juste 20 ans et je souffrais de fortes douleurs dorsales. Je devins tout de suite un coryphée en la matière.

Le diagnostic, après le premier examen, était décourageant : je souffrais de la maladie de Bechterev, une maladie inflammatoire chronique de la colonne vertébrale. En quelques années, mon dos allait se rigidifier complètement. Cela ne faisait aucun doute, toutes les analyses de laboratoire le prouvaient.

On convint de discuter des mesures thérapeutiques une semaine plus tard, quand le premier choc serait passé. Une chose était claire : cette maladie était incurable ; une vie d'acteur ne serait pas possible. En peu de temps, la colonne vertébrale allait se raidir comme si elle n'était constituée que d'un seul os. Et ce n'était pas tout. En même temps, le dos allait se courber, de sorte que je ne pourrais plus voir que le sol.

Une semaine passa, l'une des plus difficiles de ma vie. À l'époque, je ne savais encore rien de *désirer avec succès* ni de la physique quantique ; je ne savais pas qu'on pouvait même modifier son ADN par la seule force de la pensée ; je ne savais qu'une chose : « *Je suis en bonne santé ; mon dos est merveilleux ; j'aime mon dos ; je suis vigoureux et fort ; je suis vif et mobile.* »

Je m'inscrivis à l'entraînement du tennis et réglai une année d'avance, non pas parce que j'étais désespéré, mais parce que je me réjouissais d'avoir été ainsi réveillé ; parce que je savais combien c'est beau d'être en bonne santé. Cela ne faisait pour moi aucun doute : ma vie commençait maintenant ! Je me moquais de la plaisanterie cosmique, je remerciais de cet avertissement, j'étais éveillé, je sentais la vie en moi et j'étais en bonne santé. Je suis et j'étais en bonne santé. Je me concen-

trais jour et nuit, à chaque minute, à la moindre seconde sur le miracle qui se manifestait en moi. Au grand étonnement de mon entourage. Personne ne pouvait s'expliquer ma bonne humeur, mon état de bonheur, mon amour pour tout et pour chacun. Je dansais, je chantais, j'étais reconnaissant, j'étais *un*. J'étais plein de gratitude pour ma vie antérieure.

Le rendez-vous du médecin arriva, d'autres examens, d'autres analyses de laboratoire. Le médecin s'étonnait d'un patient aussi souriant, d'aussi bonne humeur – et c'est alors que la bombe explosa. Inexplicable. Incompréhensible. Sans précédent. Pas de confusion possible. Et cependant j'avais devant moi un médecin bégayant. Le rhumatisme inflammatoire, la colonne vertébrale, l'articulation sacro-iliaque attaquée, c'était pourtant si net, et maintenant... Nous devons examiner cela encore une fois. Mais trois jours plus tard, le médecin, coryphée entre tous les médecins, n'avait toujours pas d'explication. Disparu. Parti. Plus rien à voir, plus rien à prouver. Vitesse de sédimentation parfaitement normale, pas de HLA-B27, pas de spondylite, il regrettait, non, il était naturellement heureux, mais...

Je croyais presque qu'il eût préféré que tout eût suivi son cours terrible, afin que *sa* vie poursuive son cours paisible. Mais bon, une poignée de mains, un hochement de tête incrédule. Je sais encore que je l'ai pris par le bras pour le consoler, l'assurant qu'il avait tout fait correctement ; que j'ai embrassé l'auxiliaire médicale et que j'ai commencé à jouer au tennis.

Je sais aujourd'hui ce qui s'est passé alors. Aujourd'hui, je suis profondément touché : par le cadeau que je me suis fait à moi-même et par la force de mes propres pensées.

Où ai-je puisé cette certitude à l'époque ? Je ne le sais pas. Mais, rétrospectivement, je reconnais que j'ai tiré de cet événement une sûreté de moi incroyable – que j'ai conservée jusqu'aujourd'hui.

Cette expérience d'autrefois et d'autres événements encore m'ont appris que nous avons en main notre propre santé – plus que nous ne l'imaginons. C'est là ma ferme conviction.

Et que crois-tu ?
Ta croyance est la force qui décide de tout.
Décide-toi et oriente ta vie en conséquence.
L'énergie la plus forte
dont nous disposions est
l'amour.
« Tombe amoureux » de tes désirs !
Cela produit l'énergie positive maximale.

POUVONS-NOUS, PAR LA FORCE DE LA PENSÉE, AGIR SUR UN ADN TRÈS ÉLOIGNÉ ?

On ne peut jamais résoudre les problèmes
par le même mode de pensée
que celui qui leur a donné naissance.
ALBERT EINSTEIN

La reconnaissance que nous pouvons modifier notre ADN par la pure force de la pensée a profondément secoué maint savant. Le monde devait-il être construit différemment, et fonctionner de façon différente, de ce qu'on avait cru jusque-là ?

Dans l'expérience suivante, dont nous nous occupons maintenant, on effectue encore un pas supplémentaire essentiel. Sur commande de l'armée américaine, des scientifiques ont

étudié, au début des années 1990, si nos sentiments ont encore une influence sur les cellules vivantes quand elles se trouvent ailleurs – très loin du corps.

En fait, on en doutait, car, selon les conceptions antérieures de la physique, cela n'était tout simplement pas possible. On ne croyait donc pas que des organes ou des os, par exemple, ou encore la peau ou des tissus puissent rester en relation avec la personne chez laquelle ils avaient été prélevés.

En 1993, cependant, le périodique *Advances* publia un article qui faisait état d'expériences de l'armée. On y examinait si une telle relation entre l'ADN et les sentiments des expérimentateurs pouvait être mise en évidence : on préleva dans la bouche des échantillons de tissu et de l'ADN ; ceux-ci furent isolés et transportés dans d'autres parties du bâtiment. Avec des appareils développés spécialement à cet effet, on voulut vérifier si l'ADN présenterait une réaction aux sentiments des différents donneurs, même quand ceux-ci étaient fort éloignés de celui-là.

Pour éveiller des sentiments chez les expérimentateurs, on leur montra des photos érotiques, mais aussi des scènes de guerre, des situations de comédie et des actions violentes. On couvrit ainsi toute la gamme des sentiments pour soumettre les participants à tous les hauts et à tous les bas émotionnels.

Bien que, cette fois encore, la majorité des scientifiques missent en doute une action sur l'ADN, ils durent de nou-

veau observer quelque chose qui n'aurait pas dû se produire selon les lois physiques antérieurement admises. Pendant que l'expérimentateur vivait ses sentiments, les savants purent mesurer des réactions électriques nettes. L'ADN se comportait exactement comme s'il était toujours dans le corps du donneur correspondant.

Dans son livre *En harmonie avec la matrice divine*, Gregg Braden écrit que ces essais du Dr Backster furent encore étendus par la suite, et que l'on augmenta l'éloignement entre le donneur et son ADN. Dans l'une de ces expériences, la distance s'élevait même à 500 km.

Au moyen d'une horloge atomique, on mesura même cette fois la valeur de l'écart entre l'émission des sentiments et la réaction de l'ADN, et l'on constata que la réaction s'effectuait toujours *simultanément* ! Oui, véritablement en même temps. Il n'y avait pas l'ombre d'un retardement. La réaction était exactement aussi rapide que si l'ADN se trouvait encore dans le corps du donneur.

Quels que soient nos sentiments, nos pensées ou nos convictions, cela est capté par notre ADN en un millionième de seconde.

Il importe peu que l'ADN en résonance soit juste à côté de nous ou bien à l'autre bout du monde.

Aujourd'hui, on est convaincu que ce champ énergétique déjà mentionné – la matrice, le champ quantique – est responsable de la transmission de tous nos sentiments et de toutes

nos pensées. Et cela même pas à la vitesse de la lumière, mais notablement plus vite !

Le Dr Jeffrey Thompson, qui avait également participé aux expériences, formule ainsi cette découverte :

Il n'y a plus un point où un corps se termine,
il n'y a plus un point où il commence.

Sous ce rapport, l'institut Pavlov de Psychologie (Moscou) a fait une autre expérience intéressante, qui a confirmé les acquisitions de ses collègues américains : on a ôté à une jeune ratte ses six petits et on les a transportés en six endroits différents de la Terre. Puis on a suscité chez la mère des sentiments de panique, de peur ou de joie. Et là encore il fallut bien constater que les petits, bien qu'ils se trouvassent en différents lieux du monde, réagissaient dans le même temps aux sentiments de leur mère.

Pour la science, ces acquisitions sont des jalons sur la voie d'une nouvelle dimension et vers une nouvelle compréhension de la structure et de l'action des cellules humaines. Pour moi, c'est une nouvelle explication du fonctionnement merveilleux de la *réussite du désir*.

Au début de ce livre, nous avons appris que l'ADN exerce une action puissante sur son environnement, et que cette action laisse également derrière elle une impression durable et tenace. Les deux derniers chapitres nous ont montré que, grâce à la force de nos pensées et de nos sentiments, *nous* avons une influence sur notre ADN.

Cela est naturellement fantastique. Car si nous avons de l'influence sur notre ADN, et si celui-ci, grâce au champ quantique, peut se relier à tout ce qui est au monde – ni le temps ni l'espace ne jouant ici un rôle –, nous pouvons, grâce à la loi de résonance, amener dans notre vie tout ce que nous voulons avoir. À strictement parler, nous le faisons déjà.

Tout ce que nous possédons déjà dans notre monde intérieur nous rencontrera aussi dans le monde extérieur.

Ce que nous rencontrons dans le monde extérieur a une origine – et cette origine est à chercher dans nos pensées. Si nous voulons parvenir à des résultats que nous désirons, nous devrions commencer par observer et contrôler nos pensées, car tout ce que nous pensons provoque un champ de résonance.

Tout ce que nous pensons souvent et durablement intensifie notre champ de résonance. C'est pourquoi toute pensée de perte renforce les pertes ultérieures, et toute conviction relative au gain renforce les gains ultérieurs. C'est pourquoi aussi tout ce que nous voulons changer dans le monde extérieur ne se laissera changer que par notre façon de penser.

Souviens-toi de la force créatrice qui t'habite et utilise-la sciemment pour ton bien. Et pour le bien de tous !

L'histoire de Sabine est un bel exemple de la puissance avec laquelle nos pensées de désir peuvent agir sur d'autres, aussi longtemps que nous restons dans notre énergie d'amour.

Hello, cher Pierre,

C'est si incroyable, tout ce qui m'est arrivé avec le désir.

Jannik, notre fils, est un petit diable plein de vie, âgé de 3 ans. Dans son « zèle combatif », il s'est ouvert la lèvre supérieure à l'occasion d'une chute, au début de janvier. Il a saigné, et je l'ai soigné comme il convient à une maman ; je lui ai assuré qu'il ne s'était pas blessé sérieusement. Toutes les mamans connaissent de telles situations. Jannik s'est rapidement calmé, et la blessure a tout de suite cessé de saigner. C'est pourquoi il était clair, pour moi, qu'il allait bien de nouveau.

Quelques semaines plus tard, je remarquai que son incisive gauche était nettement plus foncée que le reste de ses dents de lait, d'un blanc éclatant. Je convins d'un rendez-vous avec notre dentiste. Il examina le petit, fit même une radio et me demanda si Jannik, au cours des semaines précédentes, était tombé sur la lèvre. Le petit accident de Jannik me revint aussitôt en mémoire. Le dentiste m'expliqua que, d'après la radio, le nerf qui « ravitaille » la dent avait été sectionné lors de cette chute. La dent foncerait de plus en plus. Je n'avais pas de souci à me faire car, dès que viendraient les dents « définitives », la nouvelle dent serait normalement blanche.

Toutefois, cela devait durer encore quelques années car, comme chacun sait, les premières dents « définitives » n'apparaissent que vers 5 ou 6 ans. Mais c'était attendre trop longtemps pour moi ! Alors je me suis mise à désirer… Je désirais que la teinte de la dent « retrouve » son blanc éclatant. Une absurdité pour quelqu'un qui continue à se laisser guider par sa raison !

Et pourtant, on a pu l'observer exactement : semaine après semaine, on notait de nets changements. La dent retrouva effectivement sa « teinte » primitive ! Au bout de quatre semaines, la dent était de nouveau parfaitement blanche. J'appelai même le dentiste pour lui demander s'il avait déjà rencontré un cas semblable au cours de sa longue carrière. Lui-même ne pouvait en croire ses yeux. Pour lui, c'était inexplicable.

Aujourd'hui, six mois après la chute, on ne voit plus aucune différence : la dent préalablement foncée est tout aussi blanche que toutes les autres.

Sabine.

COMMENT NOS DÉSIRS TROUVENT-ILS LEUR CIBLE ?

Les gens intelligents
choisissent eux-mêmes les expériences
qu'ils désirent faire.
ALDOUS HUXLEY

Comment tous nos désirs et nostalgies arrivent-ils là où ils doivent ? Et comment ce qui est désiré nous revient-il ? D'où les destinataires de nos désirs savent-ils comment ils peuvent nous trouver ? Quelle partie de notre corps reçoit les informations et les transmet à notre conscience ? Comment pouvons-nous intégrer cette nouvelle conscience dans notre quotidien ?

Dans les réponses à ces questions, c'est notre ADN qui joue le plus grand rôle. Il est le support de notre code géné-

tique. Depuis la découverte de l'ADN, on le croyait – et c'est ce que j'ai appris à l'école – il était exclusivement occupé à fabriquer des protéines à l'intérieur de la cellule, au moyen du code génétique.

Or, ce qui est étonnant, c'est que près de 90 % de l'ADN ne sont pas nécessités par la synthèse des protéines... mais sont utilisés essentiellement pour la *communication*. Cela a été prouvé par les savants russes Vladimir Poponine et Pierre Gariaiev : l'ADN peut notablement plus qu'il n'était admis jusqu'ici.

L'ADN communique avec son environnement.

Poponine et Gariaiev ont montré que l'ADN est justement prédestiné à travailler comme émetteur et comme récepteur.

Et les deux savants russes ont aussi montré comme il est capable de bien travailler. Notre ADN communique, et pas seulement avec nous, mais aussi avec celui d'autres personnes. On sait même aujourd'hui que notre ADN est en mesure d'établir une liaison avec tout ce qui est.

Et nous parvenons ici à une autre découverte, très étonnante, de la science.

La communication de notre ADN avec celui d'autres personnes et d'autres êtres vivants s'effectue d'une manière tout à fait différente de ce que nous savions jusqu'ici. Elle s'effectue en dehors de l'espace et du temps, dans une dimension supérieure. On a introduit à cet effet le concept d'*hyperespace*.

Le plus étonnant, dans cet échange particulier d'informations, c'est qu'il n'est manifestement soumis à aucune limitation. Ni l'éloignement ni le temps ne font obstacle à un échange sans heurt d'informations. Il n'y a même pas le moindre décalage temporel. On n'a pu mesurer le moindre retard, même avec une horloge atomique.

Pour cela, l'ADN utilise des canaux énergétiques bien particuliers dans cet hyperespace : ce que l'on appelle les *trous de ver*. Albert Einstein et Nathan Rosen ont été les premiers à décrire cette formation, et cela dès 1935. On a choisi ce concept pour caractériser la manière dont deux côtés du même espace sont reliés par un tunnel.

Grâce à l'utilisation des trous de ver, l'éloignement de la personne concernée, qui se trouve en résonance avec nous, ne joue aucun rôle. Elle peut se trouver à côté de nous dans le lit, ou bien vivre aux antipodes. Elle peut dormir ou être éveillée. Toutes les informations que nous émettons sont envoyées dans l'hyperespace par un tunnel énergétique et arrivent au but à l'instant même, pour y être reçues et traitées par l'ADN de là-bas.

Disons accessoirement que cette énergie absorbée par l'ADN n'est pas seulement reçue, mais qu'elle est aussi stockée. Ainsi, l'ADN sert également de réservoir d'information. À strictement parler, nous avons dans notre corps une gigantesque banque de données.

Comment la « réalisation des désirs » nous trouve-t-elle ?

Il ne reste plus qu'à éclaircir la question de savoir comment l'énergie qui entre en résonance avec nous peut nous trouver ; car enfin il y a des milliards d'ADN différents. Et chacun d'entre eux émet et reçoit. Comment le cosmos peut-il transmettre infailliblement nos désirs, ou plus exactement ce que nous désirons ?

D'une part, nous sommes toujours branchés sur « émission ». Nous programmons notre champ de résonance de façon ininterrompue avec nos pensées – positives ou négatives. Tant que nous maintenons nos désirs et nos visions – ou bien nos peurs et nos craintes – notre champ de résonance attire ce qui est en syntonisation (ce qui vibre à la même fréquence).

Mais d'autre part chacun d'entre nous possède un *nom* (= *code*) génétique. Nous avons déjà entendu parler de ce code, en liaison avec la technique d'investigation criminelle et avec la recherche en paternité. L'ADN de chaque individu est tout aussi unique que ses empreintes digitales. Il en va exactement de même en matière énergétique : l'empreinte digitale *énergétique* de notre ADN indique une adresse claire et univoque.

La vibration est si précise qu'elle trouve *toujours* la solution convenable pour nous, comme le montre l'exemple d'Anka. Qui connaît mon livre *Désire-le simplement, mais correctement* a lu l'étonnante histoire d'Anka, et comment son désir a par-

faitement ramené à la santé son petit garçon. Voici une autre histoire d'elle, tout aussi étonnante.

Cher Pierre,

Tout d'abord, grand merci pour les deux exemplaires de Désire-le simplement, mais correctement[6]. *En supplément à mon histoire d'alors, je peux te rapporter que mon fils a aujourd'hui une santé de fer, et qu'il ne présente plus la moindre trace de sa névrodermite.*

Je suis revenue très impressionnée de mes vacances. Nous avons voyagé quelques semaines en Italie avec notre camping-car. Vers la fin des vacances, nous avons été dévalisés pendant notre sommeil : argent, papiers, tout avait disparu.

En constatant l'agression, au petit matin, nous étions désemparés. Mon mari ne décolérait pas, et j'étais comme paralysée, parce que je n'en croyais pas mes yeux. Je n'avais encore jamais été volée !

Sur l'aire de stationnement, nous avons appris des autres vacanciers que nous étions apparemment les seuls à avoir été dépouillés. La question du POURQUOI se posait de plus en plus. Étrangement, mon sac à main, qui contenait mon téléphone portable et un peu d'argent liquide, était bien en vue sur le siège du bébé, mais n'avait pas été touché.

J'ai désiré que tout s'arrange. La chance suivit son cours.

Avec notre camping-car géant, nous roulâmes jusqu'au poste de police : parking complet ! Aimablement, on réserva une place exprès pour nous juste devant l'entrée, et nous pûmes encore boire un café tranquillement.

Bien que le poste de police fût plein à craquer, on nous laissa passer avec notre petit garçon. Le fonctionnaire ne nous laissa aucun espoir de retrouver nos objets de valeur. Lorsqu'il nous demanda si nous avions été chloroformés, je

réalisai quelle chance nous avions. Un narcotique aurait pu avoir de graves conséquences pour notre fils, alors âgé de 9 mois.

La veille au soir, nous avions reçu un SMS d'amis nous informant qu'ils étaient en vacances, « par hasard », à quelques kilomètres de nous. En route vers ces amis, nous remarquâmes que le sac à langes de notre fils avait été volé, avec le passeport du bébé, son carnet de santé et les premières photos. Les larmes nous montèrent aux yeux. J'étais vannée et affamée, et je ne souhaitais plus rien d'autre qu'une soirée détendue.

Nos amis nous ont aidés non seulement avec de l'argent liquide, mais aussi en nous invitant à un merveilleux dîner. Notre fils s'est même endormi relativement vite dans le landau, et nous eûmes effectivement une soirée détendue (si tant est qu'on puisse se détendre dans ces circonstances).

Lorsque nous arrivâmes à la maison après les vacances, et que nous récupérâmes notre courrier, tes deux livres me tombèrent tout de suite dans les mains. J'ai su à cet instant précis : nous récupérons tout ce qui est pour nous vraiment important ! Après avoir lu sur les premières pages que c'était précisément mon courrier, l'histoire de mon fils, qui avait été pour toi le signal t'incitant à poursuivre l'écriture de ce livre, je sentis que tu me renvoyais la balle d'énergie.

Même la question du POURQUOI trouva en cet instant une réponse : avant les vacances, mon mari avait dépensé une énergie folle pour souscrire une assurance contre le vol, un vol qui n'existait pas encore ! Je n'ai pas besoin de t'écrire pourquoi précisément mon sac était intact.

Peu de temps avant la fin de l'année, je me suis demandé pourquoi mon désir ne s'était pas encore réalisé. Je crois même que mon mari a triomphé intérieurement, parce qu'il ne saisit pas encore bien quels succès j'ai avec mes désirs.

Quelques jours plus tard, exactement un jour avant le premier anniversaire de notre fils, est arrivée la lettre du Bureau des objets trouvés de Munich : toutes nos affaires, excepté l'argent liquide (qui, de toute façon, m'était indifférent),

avaient été retrouvées ! L'essentiel – les premières photos de notre fils – était là ! Nous avons même récupéré un portefeuille très précieux.

Le désir fonctionne ! D'une manière ou d'une autre, avec humour, non ?

Mon mari m'a demandé pourquoi je t'écris toujours pour te parler de mes désirs réussis. Ma réponse (elle est aussi pour toi) : la GRATITUDE !

Quand mon expérience avec la « réussite des désirs » était encore modeste, je ne pouvais pas me faire une idée de l'Univers. Comment pourrais-je remercier « quelque chose » dont je n'ai aucune idée ? Mais comme j'avais devant les yeux une photo de toi, je t'ai simplement adressé toute ma gratitude. Aujourd'hui, j'ai certes une vision élargie de l'Univers, mais je te suis toujours infiniment reconnaissante.

Salutations cordiales.

Anka.

Dis-le-moi,
et je l'oublierai.
Montre-le-moi,
et je m'en souviendrai peut-être.
Laisse-le-moi faire,
et je le pourrai.
(Lao-tseu)

COMMENT LES AFFIRMATIONS AGISSENT-ELLES ?

Ce que tu penses aujourd'hui,
tu le seras demain.
BOUDDHA

Désirer avec succès n'est rien d'autre qu'une voie très appropriée pour reprogrammer notre propre code. Que ce soit par des affirmations positives, par le training autogène, par la méditation, par l'autosuggestion, par le « faire comme si » ou par la visualisation – notre ADN peut toujours recevoir et stocker ces informations.

Pour mémoire : il n'y a pas de limites. Les véritables limites n'existent que dans notre tête.

C'est toujours la force des convictions humaines
qui nous fait devenir ce en quoi nous croyons.

Concernant le désir de santé, par exemple, il ne s'agit pas de nier notre maladie. Au lieu de cela, nous voulons activer nos forces d'autoguérison. Par la visualisation, nous remplaçons en pensée la maladie par des images d'une santé florissante, et nous laissons agir cette énergie sur notre corps – au lieu de lui suggérer, comme nous le faisions dans le passé, que quelque chose ne va pas en lui.

Notre corps réagit aux moindres impulsions de la pensée. Si nous croyons en notre guérison, nous pouvons inciter notre corps, sur tous les plans, à mobiliser ses forces d'autoguérison. Ce qui semble à beaucoup un miracle, une fois qu'ils sont guéris, n'en est pas un en vérité. En dernière analyse, cela ne fait que confirmer combien est puissante la force de nos pensées.

Combien vigoureuse peut être l'énergie concentrée et ciblée, c'est ce que montre de façon très impressionnante le témoignage suivant.

Cher Pierre,

Comme la force de mes désirs – et surtout les succès – s'était répandue par le bouche à oreille dans notre cercle de connaissances, mon amie, totalement désemparée, m'appela un jour. Elle était certes au courant de la réussite de mes désirs, mais pouvait difficilement se convaincre que cela marchait effectivement. C'est pourquoi, dans sa détresse, elle m'appelait à l'aide.

Elle me parla de sa mère, qui, en quelques minutes, était passée d'une santé à peu près passable à l'état d'infirme. Un caillot de sang, qui s'était formé dans la colonne vertébrale, comprimait tous les nerfs qui commandent l'appareil moteur

du bas du corps. Entendez que le mouvement de ses jambes, et par conséquent la marche, fut réduit à l'immobilité en un clin d'œil.

On l'emmena par hélicoptère à l'hôpital, où on l'opéra aussitôt. Les médecins tentèrent l'impossible pour éviter le pire. L'opération dura longtemps.

Quand la mère de mon amie se fut réveillée de l'anesthésie, on effectua aussitôt les tests qui devaient dire de façon certaine si l'opération avait réussi. Selon le médecin traitant, la patiente devait nettement ressentir, tout de suite après l'opération, une impulsion dans les jambes. Mais rien n'était ressenti, même plusieurs jours après l'opération. Les médecins confirmèrent que, si longtemps après l'opération, rien de positif n'était plus à attendre. Il fallait se faire à l'idée que la patiente passerait en fauteuil roulant le reste de ses jours.

Mon amie était à bout de force – sans parler de l'état émotionnel de sa mère.

Après l'appel de mon amie, j'étais naturellement consternée par l'état de la mère ; tout cela me préoccupait beaucoup. Cependant, je ne savais pas sur le moment ce que mon amie attendait de moi ; elle me dit carrément que je devais désirer que sa mère puisse de nouveau marcher. J'avais déjà eu une réussite « médicale » avec mon fils. Je lui donnai raison et l'assurai que j'enverrais mon désir le jour même à l'Univers.

Je terminai la conversation téléphonique à 15 h 30 exactement. Aussitôt après, j'envoyai mon désir à l'Univers. Dès 19 h 15, je reçus un SMS de mon amie : elle était justement à l'hôpital, et sa mère lui avait dit fièrement qu'elle pouvait bouger son pied droit !

Je ne fus même pas surprise. Car je savais que le pouvoir du désir est illimité…

Aujourd'hui, deux semaines après la crise de paralysie dans les jambes de la mère de mon amie, il est prouvé qu'elle a de nouveau des sensations jusque dans les cuisses. Elle est maintenant en rééducation et fait des progrès quotidiens – contre toute attente des médecins !

Monika.

La science ne peut résoudre
les dernières énigmes de la nature.
Elle ne le peut pas, parce que
nous sommes nous-même partie de la nature,
et par conséquent partie de l'énigme
que nous voulons résoudre.
(Max Planck)

POUVONS-NOUS, PAR LA FORCE DE LA PENSÉE, CRÉER UN NOUVEL AVENIR ?

Le temps n'est pas ce qu'il paraît être.
Il ne se meut pas uniquement dans une direction,
et l'avenir existe simultanément avec le passé.

ALBERT EINSTEIN

Pouvons-nous, par la force de la pensée, influencer notre avenir ? La réponse est franchement positive ! Nous le pouvons – plus que nous ne l'imaginons.

Les physiciens quantiques ont découvert quelque chose de très excitant – montrant ainsi d'un seul coup que nous pouvons effectivement changer complètement notre vie, et tout réaliser dans notre existence.

Comme nous le savons, nous émettons des énergies par la force de notre pensée. Bien sûr, *nous* ne sommes pas seul à émettre des énergies de pensée ; tous les autres hommes le font également. Étant donné que les énergies syntones s'attirent mutuellement, la conséquence logique est que *nous autres* hommes (et les événements) ne sommes par les seuls à attirer – mais que nous sommes attirés par d'autres hommes et événements, et cela dans une mesure égale. La condition, pour cela, est que les deux énergies entrent en résonance mutuelle, c'est-à-dire vibrent à l'unisson.

Or, on a découvert en physique quantique que ce qu'il est convenu d'appeler « ondes quantiques » – par exemple nos pensées et convictions – ne se diffusent pas seulement *spatialement*, mais aussi *temporellement*. Elles ne se propagent pas seulement dans l'espace, mais aussi dans le temps (ondes temporelles). Il y a ainsi des ondes quantiques qui se propagent du passé vers l'avenir, que l'on appelle *ondes quantiques normales*.

Il existe par ailleurs des ondes énergétiques – appelées *ondes complexes conjuguées* – qui se propagent de l'avenir vers le passé ! Cela est très étonnant. Et pourtant c'est ainsi.

Les ondes qui se propagent vers l'avenir sont appelées *ondes d'offre*, et celles qui se propagent en retour vers le passé sont dites *ondes échos*.

Si maintenant deux ondes se rencontrent, si donc une onde écho nous parvient de l'avenir et rencontre une onde

d'offre émise par nous, l'une des ondes module l'autre et il apparaît, comme produit des deux ondes, ce qu'on appelle une *probabilité d'événement*[7].

Selon la physique quantique, la probabilité qu'un événement se produise résulte de « la rencontre d'une onde d'offre venant du passé avec une onde écho «convenable» venant du futur[8] ».

Pour mieux comprendre, nous pourrions comparer l'ensemble au fonctionnement d'un appareil de télécopie (fax) : quand nous envoyons un fax, notre appareil commence par prendre contact avec l'appareil choisi et échange certains signaux d'essai. C'est seulement quand les deux appareils se sont mis d'accord sur un standard commun de transmission que commence l'émission de données.

« C'est sur un mode semblable [...] que communiquent passé et futur, créant, en se rencontrant (pour ainsi dire à mi-chemin), les signaux convenables d'un événement concret de haute probabilité, c'est-à-dire un présent vécu. Cela veut dire que non seulement le passé influence l'avenir, mais qu'aussi l'avenir influence le passé ![9] »

Notre entendement a du mal à intégrer cette représentation, car pour nous jusqu'ici le temps évoluait toujours de façon linéaire, à savoir du passé vers l'avenir. Et cela devrait-il être également possible en sens inverse ? L'hypothèse de John G. Cramer non seulement s'est vérifiée aujourd'hui plusieurs

fois, mais a permis d'expliquer pour la première fois certains paradoxes de la physique quantique. Cela signifie donc :

L'avenir n'est pas moins réel que le passé.

L'avenir existe déjà « quelque part au loin ». Sinon, il ne pourrait pas renvoyer des ondes vers le passé, c'est-à-dire dans notre présent. Ton avenir aussi existe déjà : maintenant, à cette seconde. Et cependant, il n'est pas prédéterminé, car nous avons la possibilité de nous choisir diverses sortes d'avenir. À strictement parler (conformément aux acquisitions les plus récentes de la science), c'est précisément parce que l'avenir existe déjà que nous avons la possibilité de nous en choisir un qui convient.

Comment cela doit-il marcher, s'il existe déjà ? N'est-il donc pas déjà écrit ? Non, car notre avenir existe certes déjà, mais dans d'innombrables variantes.

Les connaissances scientifiques ont fait un grand pas depuis 1980, année où John G. Cramer fit ses sensationnelles découvertes. À l'époque, on partait encore d'*une seule* réalité. En conséquence, on supposait aussi *un seul* avenir possible. Mais on sait maintenant qu'il existe *simultanément différentes réalités parallèles.*

Et là, cela devient véritablement intéressant du point de vue de notre énergie de désir.

On part du principe que le temps ne fonctionne pas d'une façon aussi linéaire que nous ne l'éprouvons, mais que tout arrive simultanément.

Le passé se déroule donc maintenant, en cet instant, tout comme le présent et l'avenir.

Notre conscience n'éprouve bien sûr qu'*un seul* temps. Nous ne connaissons rien d'autre. Cela n'est pas autrement étonnant ; après tout, nos sens sont très limités. Nous ne percevons par nos sens que 8 % de la totalité du spectre lumineux ; 92 % de la réalité qui nous entoure en cet instant restent tout simplement inaccessibles à nos sens. Et pourtant elle existe. Mais du fait que nous sommes nous-même notre propre instrument de mesure – et que celui-ci est de surcroît d'une capacité très limitée –, nous ne pouvons pas la comprendre et la rejetons.

Et pourtant, nous sommes entourés d'une multitude d'autres *énergies*, de *vibrations*, d'*ondes* et d'*informations*.

Je sais que je ne sais pas. (Socrate)

Si ancienne que puisse être cette connaissance, elle n'a pas sensiblement varié jusqu'aujourd'hui. Même l'un des éminents chercheurs du CERN, une installation de recherche de 4 milliards d'euros sise à Genève[10], a dit dans une interview télévisée que nous autres, hommes modernes d'aujourd'hui, ne pouvions percevoir en fait que 5 % de notre réalité, et que, en dépit de tous les appareils techniques dont nous disposons

maintenant, nous ne savions rien sur plus de 95 % de la vérité qui nous entoure. Et pourtant, dans ces 95 % que nous ne pouvons embrasser, se trouveraient toutes les réponses à nos problèmes non résolus.

Ce même chercheur a dit que l'on avait construit en Suisse ce gigantesque centre de recherche parce qu'on espérait pouvoir jeter un petit coup d'œil au moins dans 1 % supplémentaire de la vérité. Quatre milliards d'euros pour 1 % supplémentaire de savoir !

Si Dieu a créé le monde,
son principal souci n'a sûrement pas été
de le faire de telle sorte que nous puissions le comprendre.
(Albert Einstein)

Nous savons donc que, à proprement parler, nous ne savons pas/rien. La plus grande partie de la réalité nous reste interdite. Cependant, cette partie existe ; cependant, le côté qui est au-delà de notre perception agit sur nous, même si nous ne pouvons pas encore comprendre *comment*.

Il en va de même du temps. En ce qui concerne le temps également, nous ne pouvons connaître qu'un tout petit domaine de la vérité. Avec nos sens et notre conscience, nous ne percevons que le présent. Cependant, on sait aujourd'hui que le passé et l'avenir existent maintenant, en cette seconde. Le concept de « seconde » étant à son tour une construction, puisqu'il n'y a pas de temps, et par conséquent pas non plus de secondes.

Le déroulement linéaire du temps n'est qu'une représentation que nous nous sommes construite.

Le temps n'est pas linéaire. Tout se passe *simultanément*.

Et c'est pourquoi – parce que tout arrive en même temps – l'avenir peut agir sur notre passé.

Il n'existe pas qu'*une* réalité, il en existe d'*innombrables*.

Comme il n'y a pas qu'*une seule* réalité, mais *beaucoup* de réalités différentes, et que tout arrive toujours simultanément, les ondes échos venues de l'avenir et qui agissent sur nous sont nombreuses en conséquence. Ainsi, diverses possibilités d'avenir restent ouvertes, lesquelles peuvent se développer à partir de notre présent actuel ou de notre passé. À strictement parler, notre présent évolue à partir des ondes d'offre que nous avons émises dans notre passé. On pourrait se représenter cela de la façon suivante : c'est comme si nous jouions nous-même dans un film dont l'issue dépend de nos décisions. Nous avons nous-même le « happy end » entre les mains.

Tout avenir possible renvoie ses signaux, et ceux-ci rencontrent nos ondes d'offre.

Mais toutes ces ondes ne se conviennent pas mutuellement, toutes ne résonnent pas entre elles. Il n'y a alors qu'une « modulation » des ondes d'offre et des ondes échos quand les formes d'onde sont très semblables. C'est seulement alors qu'arrive ce qu'on appelle une transaction, c'est-à-dire une

connexion entre notre passé – entendez « ce que nous avons émis » – et l'une des nombreuses possibilités du futur. C'est seulement alors que s'établit une très haute probabilité de l'événement.

Mais d'où proviennent les ondes du futur ?

Fred Alan Wolf, l'un des physiciens les plus éminents, parvient à la conclusion suivante : toute personne qui, consciemment ou inconsciemment, émet des énergies – cela englobe tout ce qu'elle perçoit ou pense, ou dont elle est convaincue – envoie dans l'avenir une onde d'offre, de la manière déjà décrite, *mais aussi, et simultanément, dans le passé.*

À strictement parler, il ne s'agit naturellement que d'*une* onde, qui se propage de façon sphérique non seulement dans l'espace, mais aussi dans le temps. Mais en même temps, des ondes échos sont également émises de l'avenir. Les événements futurs émettent donc en retour des ondes échos dans notre présent. Or, le futur existe en d'innombrables variantes, « dans lesquelles à leur tour existent d'innombrables variantes de possibilités, qui de ce fait renvoient des ondes échos dans leur passé (c'est-à-dire dans mon présent)[11] ».

Les ondes d'offre émises par nous
cherchent des ondes échos syntones venant du futur
pour créer une haute probabilité d'événement.

L'énergie émise par nous teste toutes les possibilités des différentes sortes d'avenir et établit une liaison avec l'avenir dont la forme d'onde convient le mieux à notre onde d'offre.

Notre onde d'offre traverse la totalité de notre avenir. Toutes les possibilités sont examinées – aussi bien celles de l'instant suivant que celles de l'année prochaine ou celles qui interviendront dans dix ans.

Ici, la physique quantique a constaté le phénomène suivant : plus l'événement futur est proche dans le temps, plus est grande l'acuité de la résonance. En d'autres termes : « Plus est proche de moi temporellement un événement observé par moi dans l'avenir, plus est assurée la décision prise quant au fait que cet événement a lieu ou non[12]. »

Notre état de conscience actuel
détermine tous les événements possibles dans le proche avenir.

Si les événements attendus se situent dans un avenir plus éloigné dans le temps, l'acuité de résonance diminue certes ; cependant, notre état de conscience actuel établit une tendance très nette.

Mais, comme il existe d'innombrables possibilités en matière d'états de conscience, qui tous émettent des énergies, nous pouvons entrer en relation avec chaque possibilité. C'est ce que nous faisons quand nos ondes d'offre communiquent avec les ondes échos et créent une probabilité d'événement.

Ainsi, nous sommes parvenus directement au niveau des désirs. Car désirer n'est rien d'autre que d'attirer dans notre vie l'une de ces nombreuses possibilités.

Quand nous désirons, nous émettons une telle onde d'offre.

Cette onde communique avec une onde écho.

Quand nous avons créé une probabilité d'événement, nous avons les meilleures chances que le désir se réalise.

Tout ce que nous possédons dans notre monde intérieur
nous rencontrera aussi dans le monde extérieur,
car le monde extérieur ne fait jamais que refléter
notre conscience intérieure.

C'est seulement quand nous dirigeons notre conscience de façon ciblée
que nous pouvons entrer en résonance avec les choses
que nous aimerions volontiers
voir réalisées dans notre vie.

Si nous voulons parvenir à des événements
que nous désirons,
nous devrions commencer
par observer et contrôler
nos pensées, nos sentiments et nos convictions
car tout ce que nous pensons ou sentons,
TOUT
provoque un champ de résonance.

LA MATIÈRE SE LAISSE-T-ELLE AUSSI MODIFIER PAR LA FORCE DE LA PENSÉE ?

Nous sommes ce que nous pensons.
Tout ce que nous sommes
naît avec nos pensées.
Avec nos pensées nous faisons le monde.
BOUDDHA

Dans les chapitres précédents, tu as lu combien est forte et puissante l'énergie qu'émet notre cœur. Tu as appris que ni le temps ni l'éloignement ne jouent un rôle pour notre champ de résonance, afin qu'il parvienne là où se trouve un champ ayant une vibration analogue. Nous savons maintenant que la force de la pensée est en mesure d'influencer tant notre ADN qu'un ADN étranger.

Ces découvertes peuvent être étonnantes, mais elles exercent sur notre vie et sur la force de nos désirs un effet beaucoup plus global que nous ne le soupçonnons. Car cette énergie puissante qu'émet notre cœur peut posséder suffisamment de force pour modifier non seulement notre corps, mais aussi les atomes de la matière.

Pour mieux comprendre cela, nous devons faire un petit détour par le langage des atomes. Qui a depuis longtemps quitté les bancs de l'école ou bien ouvert un livre de physique a probablement encore en tête le vieux modèle mécanique de l'atome : il y a là un noyau autour duquel gravitent des électrons et des protons. Dans ce modèle, il existe donc des particules solides.

Mais cette conception est depuis longtemps dépassée. L'image mécanique de particules gravitant les unes autour des autres, qui ressemblent à un système solaire en miniature, a été depuis longtemps remplacée grâce à un nouvel état de la science. On sait aujourd'hui qu'il ne s'agit nullement de particules, mais d'une concentration d'énergie dans différentes zones. Plus on s'approche en effet des électrons et des protons, ou bien du noyau de l'atome, et plus on les examine avec précision, plus ils se dissolvent. La particule dense et solide n'est constituée que de tourbillons d'énergie. *L'atome n'a pas de structure physique.* Il ressemble plutôt à une petite toupie en rotation qui rayonne de l'énergie. Ces petits tourbillons d'énergie sont appelés *quarks* ou *photons*.

La matière solide n'existe pas,
il n'y a que de l'énergie.

Cette énergie est constituée de champs électriques et magnétiques.

Tournons-nous maintenant vers l'énergie qu'émet notre cœur. Il s'agit en effet dans tous les cas des mêmes champs d'énergie : l'énergie d'un atome est constituée des mêmes champs de force que ceux que nous faisons naître avec les pensées de notre cerveau et avec les sentiments et convictions de notre cœur.

Les atomes se laissent modifier.

Pieter Zeeman découvrit ce phénomène dès 1896. Il découvrit qu'une force *magnétique* peut effectivement modifier la substance de la matière.

En 1913, Johannes Stark découvrit qu'un champ *électrique* pouvait également influencer l'atome. Un champ électrique a donc sur un atome la même action modificatrice que le champ magnétique.

À la suite d'innombrables essais et recherches de la physique quantique, on sait aujourd'hui que l'atome lui-même se modifie quand le champ électrique ou le champ magnétique d'un atome se modifie. Cela signifie que les atomes modifient leur comportement, modifiant ainsi leur expression en tant que matière.

Nous savons maintenant que l'énergie de notre cœur peut posséder suffisamment de force pour agir sur des atomes. C'est-à-dire que nous pouvons effectivement transformer n'importe quel atome au monde. Ni le temps ni l'éloignement n'ont d'importance dans ce processus.

Cela est naturellement fantastique. Car dorénavant nous n'en sommes plus réduits à notre seule croyance, nous le savons aussi, c'est scientifiquement prouvé : nous exerçons une action directe sur notre environnement.

Peut-être comprenons-nous maintenant, lentement, quelle puissante clé nous avons en main pour nos désirs. De cette façon, même les choses « impossibles » peuvent arriver. Elles ont beau être encore des « miracles inexplicables » pour notre entendement, elles ne sont plus depuis longtemps déjà des énigmes pour la science et pour les maîtres spirituels de ce monde.

Cher Monsieur Franckh,

Il s'est passé aujourd'hui quelque chose d'incroyable !

Depuis quelques semaines, nous projetons l'achat d'une maison. Pour cela, nous devions vendre nos actions. Hier, c'était le choc : le krach boursier. Toutes nos actions en chute libre. Je n'ai pu fermer l'œil de toute la nuit ; je pensais que nous ne pourrions plus nous payer notre maison. Puis, à la situation, j'ai opposé le désir que nos actions remontent avant l'achat. Toute la nuit j'ai nourri cette pensée.

Le lendemain, mon mari m'a appelée pour me dire que les actions Volkswagen étaient sorties des abîmes. Dans l'heure qui suivit, nous pûmes vendre lesdites actions et réaliser un gain de 5 000 euros. Le soir même, les actions avaient rechuté.

Cordiales salutations – et merci !

Petra.

Découvre
ce qu'est ta plus intime conviction,
et tu as en main
la clé de ta vie.

RELIÉ AU TOUT

Le bonheur de ta vie
dépend de la qualité de tes pensées.
Marc Aurèle

Que ce soit par l'énergie de notre cœur, notre ADN, ou par l'intermédiaire de notre cerveau, avec la force de nos pensées, il est de fait que nous émettons constamment – que nous le voulions ou non – des impulsions vers l'extérieur, et que celles-ci atteignent les énergies d'autres hommes. Leurs énergies ne peuvent faire autrement que de vibrer aussi à l'unisson de notre énergie lorsqu'elles se trouvent dans le même champ de résonance. Dans le cas contraire, elles ne sont pas touchées par notre énergie. En même temps, nous sommes naturellement attirés par leurs énergies quand celles-ci sont syntones avec la nôtre. Nous sommes constamment émetteurs et récepteurs.

Grâce à cette connexion avec tous les autres, nous pouvons mélanger à nouveau, complètement, les cartes de notre vie. Car nous obtenons de ce fait la possibilité de tout modifier dans notre vie – que nous cherchions une profonde et authentique relation amoureuse, la guérison ou encore des amis, ou bien que nous voulions attirer dans notre vie la satisfaction que procurent les biens matériels. Parce que nous sommes reliés avec tous les autres, notre champ de résonance – que nous produisons en nous par nos pensées et nos croyances – fait également vibrer le champ de résonance des autres.

Quand nous appliquons cette faculté de façon ciblée, nous disposons de la possibilité de remodeler notre vie selon notre volonté. La condition est que nous connaissions le vrai contenu de nos convictions et de nos pensées, et que nous apprenions ainsi à le diriger sciemment en refusant l'accès au doute et aux sentiments d'infériorité.

Essentielle est toujours la profonde conviction que nous avons en nous.

Dans notre vie se manifeste tout ce en quoi nous croyons principalement, et tout ce à quoi nous pensons principalement – qu'il s'agisse de la guérison des maladies ou de réussites tout à fait extraordinaires. Ce dont nous sommes convaincus arrive.

Naturellement, nos craintes aussi se confirmeront si nous leur donnons de l'énergie par la pensée.

Qu'il s'agisse donc de nos peurs ou de nos nostalgies les plus profondes : l'origine de notre réalité est toujours à rechercher dans la force causale de nos pensées, lesquelles – selon la loi de résonance – attirent dans notre vie les espoirs et les craintes syntones.

Qu'il t'advienne selon ta foi.
Jésus-Christ[13]

Plus nous croyons
que nous sommes séparé de tout ce qui nous entoure,
que nous sommes impuissant en face des choses,
que nous sommes une victime,
que tout n'est que hasard et que notre vie est constituée d'une
suite chaotique d'événements confus,
que ce qui arrive dans le monde est injuste,
que nous n'avons aucune influence sur les maladies,
que nous n'avons plus droit à rien dans notre vie,
que la chance et la malchance
sont distribuées aveuglément,
que notre corps nous est étranger,
que nous n'avons aucune influence
sur notre propre créativité,
et plus nous évoluerons précisément
dans cette vie angoissante.

En même temps, nous ne sentons en nous que vide et solitude, parce que nous nous distançons de notre créativité – et ainsi nous nous coupons de notre propre nature divine.

Pas étonnant, dès lors, que nous essayions de sortir de cette solitude en remplissant notre vie de choses superficielles. C'est pourquoi nous poursuivons des objectifs qui ne pourront jamais nous rendre heureux : ils ne nous touchent jamais que superficiellement. Tant que nous continuerons à nous séparer de notre propre créativité, tant que nous ne nous considérerons pas nous-même comme le créateur de notre univers, notre vie fondra effectivement sur nous comme un flux d'événements confus et apparemment hasardeux. Mais là encore c'est *nous* qui inspirons cette marque à notre vie. *Nous* créons l'état dont nous nous plaignons si amèrement. Le potentiel originel est en nous. Rien ne peut exister en ce monde sans cette énergie causale.

La loi de résonance dit toujours « oui ».
Elle te confirme toujours dans ta croyance.

L'énergie ne se pose pas de questions en matière de morale ou d'utilité. L'énergie ne fait que réagir selon les impulsions que tu émets.

Or, qu'est-ce que cela signifie en ce qui concerne les conséquences ? Le message apporte l'espoir :

Nous pouvons à chaque instant
sortir à nouveau du monde
créé par nous jusqu'ici.

Nous n'avons rien d'autre à faire que de modifier un tant soit peu nos perspectives. Nous pourrions par exemple commencer par considérer avec d'autres yeux notre vie quotidienne.

La clé réside d'abord en ceci que nous comprenions de quelle manière nous sommes relié avec tout ce qui nous entoure – et que nous saisissions comment nous pouvons transformer sciemment notre champ de résonance afin d'attirer dans notre vie les expériences que nous désirons pour nous-même.

Dès que nous nous considérons comme partie de ce monde, et non plus comme quelque chose qui en est séparé, nous avons fait le premier pas, le pas le plus important, pour attirer dans notre vie tout ce que nous désirons et dont nous avons la nostalgie.

À partir de là, nous ne poursuivrons plus par négligence n'importe quelles pensées négatives : nous savons que ces pensées aussi produisent un champ de résonance qui se relie à d'autres et qui pousse notre vie dans une direction que *nous ne voulons pas*.

Quand nous comprenons comment
nous sommes relié avec le tout,
nous avons accès à la plus grande force de l'Univers.

Si nous changeons nos modèles de croyance, les vieilles convictions dont nous nous sommes chargé et notre opinion sur nous-même, nous cessons de faire vibrer à l'unisson tous ces événements et toutes ces personnes qui jusque-là étaient en

résonance avec ce champ énergétique *négatif*, c'est-à-dire qu'ils disparaîtront de notre vie. Au lieu de cela, nous introduisons dans notre champ environnant de nouvelles expériences et de nouveaux plans, que nous faisons vibrer par des pensées *positives*.

L'histoire de Maria, qui se trouvait en procès il y a huit ans et demi – jusqu'à un certain jour – me semble décrire de façon tout à fait impressionnante ce changement de polarité :

Je cherchais un cadeau pour une amie. Ce faisant, j'ai découvert votre livre Désire-le simplement – mais correctement. *J'ai aussitôt oublié tout le reste et je suis sortie de la librairie avec un sourire radieux sur le visage. J'éprouvais un bonheur inconnu jusqu'alors, car j'avais enfin trouvé la solution à mon problème !*

Mon problème ? Eh bien, j'avais eu le front d'intenter un procès à un avocat. Cela durait – en paroles et en écrits – depuis huit ans et demi ! Certes, j'avais gagné mon premier procès, mais il ne voulait tout simplement pas l'admettre, aussi ne payait-il pas.

Je ne cédai point, insistai pour poursuivre et porter plainte à nouveau – avec succès !

Le tribunal d'instance s'empara de mon affaire. S'engagea alors une partie de poker qui semblait ne devoir jamais finir ! Sans compter les angoisses dont j'étais victime.

Et soudain ce livre de désir qui me tombait sous la main si à propos…

J'en ai suivi aussitôt toutes les règles. Heureusement, je n'ai eu aucune peine à croire en le bien. Car en effet « c'est l'espoir qui meurt en dernier ».

Le jour du procès, je pris place dans ma voiture avec un calme olympien. Je roulai jusqu'au tribunal en fredonnant tout le temps mes affirmations – et j'étais tout simplement heureuse.

Mon avocate était dans tous ses états en me rencontrant le matin très décontractée. Je lui dis avec une telle conviction que nous allions gagner qu'elle me regarda sans voix.

Puis tout alla très vite. Tout avait été surmonté en 40 minutes, et nous avions toutes les raisons de mettre le champagne au frais : je m'étais fixé des dommages intérêts de 140 000 euros, et je les reçus au centime près ! Hourra ! La partie adverse n'a même pas fait appel.

Grand merci à vous pour les tuyaux de votre livre !

Maria.

Maria était convaincue de sa réussite et elle a émis cette énergie sans l'ombre d'un doute. Et, comme les convictions sont envoyées avec une force 5 000 fois plus grande, il était clair pour elle que le succès viendrait. Cool, légère et détendue.

Avant de commencer avec le désir,
il importe d'abord que tu décides
dans quelle direction doit évoluer ta vie.
Toutes les directions sont possibles.
Toutes.

Réfléchis donc à celui/celle que tu voudrais devenir.
Puis constate qui tu es.

S'il y a une grande différence
entre ces deux personnes,
tu devrais très vite axer ta croyance
sur la personne que tu voudrais volontiers être,
et ne pas t'occuper plus longtemps
de la personne que tu ne veux pas être
ni t'identifier quotidiennement avec elle.

LA LOI DE RÉSONANCE

Il existe un champ énergétique qui relie tout à tout.

Ce champ énergétique communique avec notre champ de résonance.

Nous construisons notre champ de résonance par le langage des sentiments et par l'énergie des pensées, mais surtout par nos convictions.

Nous les émettons au moyen de notre champ cardiaque, de notre ADN et de la force de nos pensées.

L'éloignement n'a aucune importance pour les champs de résonance ; le temps n'en a pas davantage.

Grâce au champ de résonance, nous sommes reliés avec tout et avec chacun(e).

Quelle que soit la personne ou la chose qui entre en résonance avec nous, nul ne peut faire autrement que d'y réagir.

Tout ce qui entre en résonance avec nous est irrésistiblement attiré dans notre vie.

Nous sommes de même irrésistiblement attirés par d'autres champs de résonance quand ils vibrent en syntonisation avec le nôtre.

DEUXIÈME PARTIE

LES VOIES EFFICACES POUR ENTRER EN RÉSONANCE AVEC TES DÉSIRS

DANS QUELS CHAMPS DE RÉSONANCE TE TIENS-TU ?

Fais attention à tes pensées –
elles sont le début de tes actes.
PROVERBE CHINOIS

Dans cette partie du livre, nous allons nous occuper du côté pratique du désir. Tu y trouveras des exercices et des commentaires sur la manière dont tu peux élaborer au plus vite l'énergie correcte du désir. Dans ces exercices, sois conscient(e) qu'il s'agit toujours de produire le champ de résonance correct pour émettre les énergies désirées par toi. Si tu y parviens, tu peux tout obtenir en ce monde.

Pour entrer en résonance avec nos désirs, nous disposons de nombreuses possibilités différentes. Dans les chapitres qui suivent, j'en présente quelques-unes qui me sont personnelle-

ment les plus faciles et qui ont toujours été pour moi les plus efficaces.

Le mieux est que tu choisisses parmi ces techniques celles qui te donnent le plus de joie. Légèreté et joie sont en effet les supports d'énergie essentiels pour manifester l'objet de tes désirs. Si nous nous mettons au travail avec trop de sérieux ou de contrainte, nous construisons forcément un champ de résonance contraint, sérieux et négatif. Ce que nous attirons ainsi dans notre vie est tout à fait clair : un sérieux contraint.

Toutes les méthodes ne te réussiront pas du premier coup, ou ne seront pas parmi tes favorites. Peut-être même ressentiras-tu pour certaines techniques des résistances intérieures, de la tristesse ou des doutes. Ou bien tu ne réussiras pas à ajouter foi à tes phrases affirmatives, ou bien encore, au début, tu ne parviendras pas à faire naître de fortes images intérieures. C'est tout à fait normal. Ne sois donc pas déçu(e) et ne t'irrite pas, car cela ne ferait que renforcer cet état – conformément à la loi de résonance. Pense toujours à ceci :

Tout ce à quoi tu penses, tout ce que tu ressens, tout ce en quoi tu crois, tu l'attires dans ta vie.

Il n'est pas non plus nécessaire de sauter d'une méthode à la suivante, ni de toutes les mettre en œuvre en même temps. Quand nous avons découvert pour nous une unique méthode que nous pouvons appliquer en toute confiance et

avec assurance, nous obtenons sensiblement plus que si nous appliquons beaucoup de méthodes avec tiédeur.

Plus ta technique te donne de plaisir et de joie, plus vite se présenteront les premiers résultats.

Avant de commencer les techniques du désir, nous devrions d'abord procéder à un petit inventaire. Nous devrions observer dans quels champs de résonance déjà existants nous nous tenons.

Il est relativement facile de le découvrir. Étant donné qu'il ne peut se trouver dans notre monde extérieur que ce qui existe aussi dans notre monde intérieur, notre champ environnant direct est un excellent système de lecture pour savoir quels champs de résonance nous élaborons présentement.

Mais pourquoi, d'une manière générale, devons-nous faire un tel inventaire ?

Si nous nous entourons des *mauvais* champs vibratoires – *mauvais* pour nous –, nous avons beau nous efforcer de faire naître les résonances optimales : notre champ environnant nous ramènera toujours là où nous *ne* voulons *pas* être et, ce faisant, fera s'effondrer nos nouveaux champs de résonance. Tout ce qui existe nous rappellera à chaque minute, à chaque seconde, que nous sommes célibataire, seul(e), confus(e), pauvre, que nous sommes un looser, un petit garçon à sa maman ou fondamentalement incapable.

Le champ de résonance qui nous entoure
nous influence avec certitude durablement
comme peut le faire toute énergie de désir créée par nous.

Notre résonance est comme une sorte de matrice
qui vibre profondément en nous.
Elle envoie des informations vers l'extérieur,
qui correspondent au noyau de notre être,
et ne fait qu'attirer le semblable dans notre vie.

Nous pouvons donc utiliser aussi notre champ environnant
comme une sorte de « système de lecture ».

En considérant ce qui nous arrive
on bien ce que nous « attirons »,
nous pouvons lire
comment nous sommes « programmé » au plus intime de nous-même.

La solidarité avec toutes les choses nous aide
à nous comprendre nous-même
et à tirer profit de ce potentiel.

QUAND DES CHAMPS DE RÉSONANCE ENTRAVENT TON DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Il n'y a qu'un moment
où il est essentiel de s'éveiller.
Et ce moment, c'est maintenant.
BOUDDHA

Comme nous le savons à présent, nous pouvons parfaitement être influencé par des champs de résonance *étrangers*. Nous ne le savons que trop bien par notre vie quotidienne.

Si par exemple nous étions encore à l'instant paisible et tranquille, il suffit souvent d'une seule personne en colère et insatisfaite pour nous arracher à notre bien-être. En l'espace de quelques secondes, nous nous trouvons soudain au cœur

d'une dispute incroyablement intense. Elle a éclaté comme un feu de buissons mal éteint. Parfois, nous disons alors des choses que nous ne voulions pas dire, ou bien prenons des décisions hâtives que nous regrettons après plus mûre réflexion.

Souvent, nous ne comprenons pas après-coup comment nous avons pu nous laisser entraîner dans une telle dispute, alors que la journée, jusqu'en cet instant, s'était écoulée dans une merveilleuse harmonie.

Eh bien, la solution est très simple : nous sommes simplement entré dans le champ de résonance d'une autre personne et, de ce fait, nous nous sommes laissé impressionner. En d'autres termes, notre énergie vibratoire s'est adaptée à la sienne. Que nous l'ayons ou non voulu, nous avons été influencé par une énergie étrangère.

Mais, si nous y regardons de plus près, nous constaterons que cette énergie ne nous est pas aussi étrangère que ça. Car si elle n'avait pas été également en nous, nous n'aurions pas pu non plus nous laisser influencer par elle. Nous ne résonnerions pas avec elle. La vibration *prétendument étrangère* ne nous aurait pas amené à vibrer.

Si nous nous laissons contaminer par une personne querelleuse, c'est que le potentiel de querelle est aussi en nous.

En fait, nous pouvons être n'importe quoi. Tout l'éventail des émotions gît en nous. Nous pouvons être paisible, plein(e) d'amour, sensible, enragé(e), d'humeur chagrine, envieux/

envieuse, lunatique ou dubitative. Si par exemple nous rencontrons quelqu'un rempli d'amour et de sympathie, nous nous attendrissons aussi et ressentons profondément cette sympathie en nous. Les deux états – la colère et la sympathie – gisent déjà en nous ; sinon, nous ne pourrions pas entrer dans cette énergie.

Quel potentiel vibratoire intérieur voulons-nous activer ?
Cela ne dépend que de nous.

Nous en disposons totalement.

En fin de compte, nous connaissons suffisamment de précieuses possibilités pour nous laisser contaminer par des énergies vibratoires étrangères. Quand par exemple nous pénétrons dans une église, nous avons un comportement tout à fait adapté – non seulement parce que c'est ce qu'on attend de nous, mais aussi parce que nous sommes immédiatement pris par la vibration pacifique de l'espace. Nous la captons et devenons nous-même plus calme et plus paisible. Parfois, le calme intérieur perdure même lorsque nous sommes ressortis dans la rue et que nous retrouvons nos activités quotidiennes.

Il en va de même quand nous lisons un livre de spiritualité ou un livre exaltant, ou quand nous entendons une musique réconfortante. Nous captons aussitôt les résonances ou les sons d'autres personnes et nous syntonisons avec elles. Le seul *travail* que nous ayons fourni ici est de nous y rendre (à l'église, à la salle de lecture).

Nous mettons simplement à profit les champs de résonance existants en nous rapprochant de l'énergie désirée.

Cependant, nous séjournons souvent dans des champs de résonance qui vont complètement à l'encontre de nos désirs ; nous nous entourons de personnes qui nous affaiblissent par leurs doutes et veulent nous convaincre que nos idées ne peuvent pas fonctionner. Pas étonnant alors que nous commencions à douter quand nous nous rendons dans le champ de résonance de personnes dubitatives. Très souvent cette évolution s'accomplit insensiblement, de façon rampante. C'est pourquoi il est bon de vérifier de temps à autre si nous séjournons dans les champs de résonance corrects, ceux qui nous font *avancer*.

À l'une de mes conférences, une femme me raconta qu'elle avait écrit un livre et voulait recourir aux services d'un coach. Elle avait engagé une femme à cet effet, laquelle était elle-même une écrivaine à succès et devait l'aider à trouver un éditeur approprié. Mais l'auditrice de ma conférence ne semblait nullement encouragée ou réjouie par le fait d'avoir écrit un livre. Elle était plutôt très préoccupée, car son coach lui avait clairement laissé entendre qu'en aucun cas elle ne devait s'imaginer que son premier livre deviendrait tout de suite un best-seller ; c'était tout simplement impossible. Elle-même avait publié trois livres avant de s'inscrire sur la liste des best-sellers.

Mon auditrice voulait connaître mon opinion : devait-elle ou non continuer à se faire coacher par cette femme ? Je lui posai à mon tour la question de savoir si elle se sentait encouragée ou découragée par son coach. Elle me confirma qu'elle se sentait très découragée. Ma seconde question fut de savoir qui payait qui dans cette histoire. (Naturellement, c'est elle qui payait le coach.) Et aussitôt j'enfonçai le clou : « Pourquoi paies-tu quelqu'un qui te décourage ? Pourquoi ne cherches-tu pas quelqu'un qui t'infuse du courage ? Qui te donne suffisamment de force et d'euphorie pour traverser les difficultés liées à la publication d'un livre ? C'est presque la même chose, poursuivis-je, que si nous regardions à la télévision une émission affreuse, qui ne nous plaît pas, et continuions à regarder simplement parce que nous avons acquitté la redevance à cet effet. »

Quand nous reconnaissons que quelqu'un ne nous fait pas de bien, nul ne nous oblige à rester auprès de cette personne et à continuer de nous exposer à cette énergie destructrice.

Bien sûr, nous croyons souvent que nous ne trouverons personne d'autre pour nous accompagner dans notre projet, et que nous pouvons nous estimer heureux d'avoir quelqu'un à nos côtés. Mais c'est seulement la raison qui nous chuchote cela, une raison qui n'est pas compétente pour les « miracles ». Notre raison ne fait le plus souvent que nous confirmer dans notre complexe d'infériorité. Mais si nous voulons nous en sortir, il s'agit de nous trouver très vite un nouveau champ de

résonance, un champ positif, afin que nous puissions grandir et croître.

Entoure-toi de gens qui te motivent !

Entoure-toi donc uniquement de personnes qui croient en toi, qui sont convaincues de ta force, qui voient le merveilleux talent en toi, qui reconnaissent ton potentiel, qui se relient à tes visions et qui peuvent soutenir ces visions.

Pourquoi devrais-tu rester auprès de gens qui te freinent dans tes enthousiasmes et qui ne croient pas en ta force et en ta créativité ? Qui *ou* quoi dit en toi que tu doives supporter cela ? Notre vie devrait être fluide et sereine, portée par une énergie vigoureuse, positive, par une énergie qui nous propulse en avant, qui nous aide à grandir, afin que nous nous dépassions et puissions oser de nouvelles démarches.

Mais souvent, nous nous entourons de gens qui nous bloquent ou nous inhibent dans notre développement, parce que notre passé nous a rendu cela familier. Peut-être même que cette sorte d'énergie nous est connue par nos parents, nos frères et sœurs, nos connaissances et parents plus éloignés. Parfois, nous nous sentons même « chez nous » dans cette énergie – même si elle exerce sur nous une influence négative !

Mais si nous restons accroché à ce champ de résonance *familier et négatif*, nous aurons du mal à édifier un nouveau

champ de résonance – qui nous permette d'attirer dans notre vie des expériences positives.

L'auditrice de ma conférence éclata de rire quand elle vit dans quelle impasse elle s'était engagée. Soudain, elle ne comprenait plus comment elle avait pu faire en sorte que cette femme acquière autant de pouvoir sur elle – et comment elle s'était mise de surcroît en position de devoir la payer !

Peut-être que ta situation est très semblable. Nous ne reconnaissons pas toujours immédiatement les champs de résonance négatifs – mais seulement quand nous les examinons et les considérons *sciemment*.

Il existe un moyen très simple et très rapide pour se mettre au clair quant aux énergies qui nous entourent :

Fais une petite liste des noms de tes amis, de tes connaissances et de tes parents dont tu t'entoures (presque) quotidiennement.

Et puis note à droite de chaque nom la qualité que tu reçois par cette personne. Tu pourrais avoir par exemple « réconfortant, joyeux, gai, secourable » ou encore « constamment critique, envieux, jaloux », etc.

Mais ne réfléchis pas trop longtemps. Écris plutôt spontanément les qualités. La première qui te vient à l'esprit est toujours la bonne. Si tu réfléchis trop longtemps, il pourrait se faire que ta raison interfère et tente de tout relativiser.

De cette façon, tu peux très vite constater si les personnes qui t'entourent te donnent effectivement un sentiment de force, ou bien si elles te limitent plutôt et te transmettent un sentiment d'infériorité. S'il t'est difficile de répondre, passe aux questions suivantes :

L'énergie dominante de ton champ environnant est-elle profitable à tes projets, ou plutôt handicapante ?

Ton champ environnant t'offre-t-il force et énergie ?

T'y sens-tu bien et protégé(e) ?

Te fait-on confiance ?

Te soutient-on ?

Peux-tu exprimer tes désirs ?

Est-on soucieux de ton bien-être ?

Peux-tu te montrer tel que tu es véritablement ?

Si tes réponses te font plutôt l'effet d'une douche froide, ce n'est pas étonnant. S'il en allait autrement, tu serais déjà dans un autre champ vibratoire et tu aurais forcément déjà attiré d'autres énergies et d'autres personnes dans ta vie.

Dans la seconde étape, nous allons encore un peu plus loin :

Sur la liste, fais une croix en face des congénères qui ne croient pas en ta force et en ta créativité.

Peut-être voudras-tu aussi réfléchir à la question suivante : combien de temps veux-tu permettre encore à d'autres personnes d'émettre des jugements sur ta vie, de te dévaloriser ou de t'influencer négativement. Écris un nombre sur ta liste, une indication précise de temps : un jour, un mois, une année, toute une vie. À cela, tu peux facilement reconnaître quel est ton vrai projet dans la vie, et si tu te soutiens toi-même dans ce projet.

Il n'y a qu'une seule personne au monde qui leur en donne l'autorisation, et cette personne, c'est *toi*. Toi seul(e) invites d'autres personnes à mettre ta vie sens dessus dessous. La manière dont tu géreras cette situation dans l'avenir est toujours *ta* décision.

Dresse encore une fois la liste des personnes qui te font avancer, qui te soutiennent et qui sont toujours à tes côtés. Même si elles sont peu nombreuses : il y a toujours quelqu'un à nos côtés qui nous fait avancer inconditionnellement. Réfléchis-y. Peut-être as-tu déjà oublié cet « ami » ou cette « amie », ou bien as-tu déplacé le centre de gravité de ta vie. Peut-être est-il, ou est-elle, encore à tes côtés, et tu ne le/la vois plus, tu considères cette « amitié » comme allant de soi.

Et alors décide de consacrer plus de priorité et de temps à ces personnes qui te soutiennent et qui te font constamment avancer dans ta vie.

Entoure-toi de personnes bien disposées à ton égard et qui t'accordent reconnaissance, respect et dignité.

Si tu ne connais pas encore de telles personnes dans ta vie, fais usage de ton champ de résonance mental.

Sois conscient(e) que ces personnes, qui reconnaissent ton plein potentiel, existent.

Sois sûr(e) que ces personnes entrent maintenant dans ta vie.

Et, avant toute chose, reconnais ton propre potentiel.

Commence à te respecter, à t'aimer et à te traiter avec considération et reconnaissance. Plus tu fais cela de façon ciblée, plus sera rapide le changement de ton champ environnant.

Le plus grand turbo, pour parvenir rapidement dans le champ de résonance désiré, consiste à faire avancer les autres dans leurs désirs. Plus on donne, plus on obtient en retour. Étant donné que le semblable attire toujours le semblable, tu seras vite entouré(e) de personnes qui reflètent ta générosité et qui veulent également te faire avancer.

Rends-toi dans le champ de résonance.

Naturellement, cela ne signifie pas que tu doives abandonner immédiatement tes amis ou ta famille pour que tes désirs se réalisent. Cela signifie toutefois que tu devrais te diriger *en plus* là où tes désirs se sont déjà réalisés pour d'autres. Sinon, tu élèveras certes ton énergie vibratoire par des affirmations ou à l'aide de ta force visionnaire, ou bien par des exercices

corporels ciblés, mais le champ de résonance que tu produis se sentira sans cesse perturbé ou freiné, ou encore s'effondrera complètement – si tu t'entoures exclusivement de personnes qui ne croient pas à l'accomplissement de tes désirs et au potentiel de tes aspirations.

Des champs de résonance négatifs peuvent nous perturber dans notre développement.

Inversement, des champs de résonance positifs nous influenceront positivement et feront vibrer en nous quelque chose qui est très favorable à notre développement. On sera alors amené à tirer profit de tels champs de résonance – ceux qui nous font avancer vers la réalisation de nos désirs.

Le monde est ouvert pour toi. Le monde a toujours été ouvert pour toi. Il te suffit d'entrouvrir la porte afin que l'énergie puisse s'écouler vers toi. Le reste sera fait par le champ de résonance – si tu es ouvert(e) et prêt(e).

Rends-toi simplement là où tu trouveras l'accomplissement de tes aspirations. En effet, nous en serons doublement récompensé ; grâce à l'approche de nos désirs, nous obtenons d'autres aides particulières : nos neurones miroirs…

LE CADEAU DES NEURONES MIROIRS

Nos désirs sont les annonciateurs
des capacités qui gisent en nous.
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Des neurologues italiens de l'université de Parme, réunis autour du Pr Giacomo Rizzolatti, découvraient dès 1990 un phénomène intéressant. Ils découvrirent que certaines zones du cerveau stockent les souvenirs de processus moteurs et peuvent les répéter sans que nous ayons nous-même fait cette expérience. Ces cellules cérébrales s'excitent par la simple observation d'une activité.

Notre cerveau stocke des souvenirs
de processus précis de mouvements
même quand nous ne les avons pas exécutés nous-même.

Cela était pour la science parfaitement nouveau et surprenant. Ces souvenirs – stockés suite à une pure observation – nous permettent plus tard d'exécuter effectivement des processus moteurs analogues, bien que nous n'ayons procédé à aucun entraînement ni à aucune étude. Quoique l'expérience, pour les nouvelles aptitudes, devrait nous faire complètement défaut, nous savons comment nous pouvons nous comporter.

Un groupe spécial de neurones, dans notre cerveau, est responsable de ce fait étonnant. On a introduit pour lui le concept de « neurones miroirs ». D'une part, ces neurones sont activés quand nous exécutons nous-même des actions bien précises, par exemple quand nous nous tenons en équilibre sur un câble ou bien faisons autre chose d'inhabituel. Mais, d'autre part, ils sont tout autant activés – et c'est le point intéressant – quand nous ne faisons que *regarder* comment quelqu'un se tient en équilibre sur un câble ou fait une autre chose inhabituelle. Ainsi, les neurones miroirs nous confèrent la capacité de reproduire intérieurement des activités quand nous les *observons chez les autres*.

Même la médecine s'est emparée du phénomène avec succès. C'est ainsi par exemple que des patients victimes d'un accident vasculaire cérébral, en regardant des films où sont montrés des mouvements quotidiens de la main (ouvrir un robinet, etc.), exécutent eux-mêmes à nouveau ces mouvements.

J'ai pu moi-même, encore adolescent, faire une expérience très impressionnante. À l'époque, je m'efforçais tant bien

que mal de jouer de la guitare. J'avais malheureusement un professeur de guitare qui ne m'inspirait pas particulièrement, et par conséquent je ne faisais pas de progrès notables. Mais un soir, j'assistai à un concert de Manita de Plata, le virtuose espagnol de la guitare.

Je fus enthousiasmé. J'étais assis au premier rang, totalement fasciné, et buvais chaque note. La nuit même, je jouai des refrains espagnols sur ma guitare et je fus meilleur que je n'avais jamais été. C'était comme si je m'étais déjà exercé à toutes ces techniques.

À l'époque, je fus autant fasciné qu'étonné par mon talent – acquis en une nuit – pour la musique espagnole. Je sais aujourd'hui que ce sont les neurones miroirs qui m'en ont donné la capacité.

Si nous voulons améliorer nos capacités, il nous suffit de d'observer intensément d'autres personnes et d'incorporer ces « connaissances » à notre monde expérimental.

Les neurones miroirs nous aident à faire des progrès extraordinairement rapides.

Ces démarches devraient naturellement être traduites en action. Les neurones sont, pour ainsi dire, les « premiers pas ».

Parfois, en observant, nous perdons même totalement la distanciation par rapport à l'événement et participons par le corps et par l'âme. Ces mêmes neurones miroirs sont aussi

responsables de cela. Quand par exemple nous nous identifions à un sportif, nous nous mettons à nous échauffer avec lui. Sans que nous en ayons vraiment conscience, nous sommes entraîné dans l'action, comme si nous la vivions nous-même. Si la situation devient critique pour notre favori, ou bien si la compétition arrive à une phase décisive – par exemple dans un combat de boxe, dans un tournoi d'escrime ou lors d'un tir de onze mètres sur un terrain de football –, nos muscles se bandent, notre pouls s'accélère et notre respiration devient notablement plus rapide. Nous sommes excité, hors de nous ; nous ne sommes plus maître de nos sentiments ; nous crions, gesticulons, rions ou jubilons. Nous vivons tout comme si nous étions nous-même dans l'arène, bien que nous soyons chez nous devant notre poste de télévision avec un cornet de chips dans la main. Malgré tout, notre corps entier participe.

Par conséquent, les neurones miroirs nous donnent la chance de nous mettre à la place d'autres personnes. Ils sont responsables de ce que la séparation entre nous et les autres hommes soit abolie. Nous éprouvons intérieurement, avec eux, la pitié, le dégoût ou des sentiments de bonheur et, de ce fait, nous pouvons comprendre ces sentiments et les reproduire. Mais surtout, nous recevons de ces modèles des expériences, comme si nous les avions vécues nous-même.

Quand nous effectuons mentalement des actions que nous observons, elles nous sont disponibles plus tard sous forme de souvenirs.

LA FORCE DE LA VISUALISATION

Dans les années 1980, le Dr Dennis Waitley, de la mission Apollo, organisa un programme de visualisation fort intéressant. Il incita les participants aux Jeux olympiques à se représenter par avance la compétition en pensées et à la répéter mentalement de façon précise. Afin d'être mieux en mesure d'exploiter les études, les sujets furent raccordés à des appareils de biofeedback. Le résultat fut étonnant : bien que les participants à cette expérience ne fissent la course que mentalement, leurs muscles la percevaient comme vraie et manifestaient les mêmes réactions que si la compétition avait déjà lieu. Les activités musculaires étaient les mêmes.

De nombreux sportifs de haut niveau ont déjà fait leur, aujourd'hui, ce savoir sur les neurones miroirs. On appelle cela l'« entraînement mental ». Bien avant que la compétition proprement dite ne commence, les sportifs repassent en pensée, encore et encore, les processus moteurs nécessaires, jusqu'à ce que ceux-ci deviennent une seconde nature. Ils visualisent et récapitulent certaines expériences – uniquement en pensée. Grâce aux neurones miroirs, les processus sont alors disponibles en quelques fractions de seconde au moment de la compétition proprement dite. C'est alors presque comme si on l'avait effectuée depuis longtemps, des milliers de fois, et qu'on dispose de beaucoup plus d'expérience, de capacité de réaction et d'anticipation.

C'est pourquoi nous voyons de plus en plus des sportifs qui font repasser devant leur œil mental l'ensemble de la compétition avant que celle-ci n'ait lieu. Des coureurs de 100 mètres sont dans les starting-blocks, mais sont déjà mentalement en pleine compétition. Leur corps répète tout, se prépare par chacune de ses cellules au combat et peut, à chaque instant, convoquer les séquences. Mais surtout, leur corps est prêt, à cent pour cent, à mettre en œuvre la même séquence que celle imaginée par le sportif.

Quand on interroge des sportifs de haut niveau pour savoir comment ils s'y sont pris pour se motiver à ce point sur une aussi longue période et pour mobiliser constamment des forces dont on ne les eût pas crus capables, ils disent souvent la même chose : ils n'ont fait que se concentrer sur l'objectif, sur ce qu'il s'agit d'atteindre. La joie anticipée de cet objectif était déjà si intense que toutes les autres étapes paraissaient insignifiantes. Ainsi, ils étaient déjà reliés à l'objectif et à la joie de la victoire.

Nous devons construire le champ de résonance de la « victoire ».

Plus nous nous axons sur le but désiré avec intensité, plus nous repassons mentalement la « victoire » avec intensité – et plus parfaitement nous développons un champ de résonance que nous émettons et que d'autres captent. De cette façon, nous attirons dans notre vie tous ceux qui nous aident à atteindre ce but. En outre, notre corps tout entier se règle déjà sur l'événement désiré.

En fait, on sait aujourd'hui que nous pouvons créer dans notre cerveau une sorte de « bibliothèque de connexions neuronales » – si nous voulons mettre en œuvre de cette façon notre force de représentation.

De ce point de vue, le mode d'action profond de la visualisation nous devient compréhensible. Quand nous nous plaçons sciemment dans les situations désirées au moyen de notre force imaginative, nous optimisons notre champ de résonance et renforçons nos convictions. En outre, nous activons nos neurones miroirs et disposons au bon moment d'un savoir substantiellement accru. C'est effectivement comme si, pour notre cerveau, nous avions collecté suffisamment d'expérience avec de telles situations, comme si nous savions toujours, au bon moment, quelles sont les choses nécessaires à faire et comme si nous nous impressionnions nous-même – de même que notre environnement – avec sûreté, calme et savoir. Notre corps se sent protégé, à aucun moment il ne se sent surpris ou surmené.

Personnellement, j'ai pris depuis longtemps pour habitude de garder en tête les rencontres et échéances importantes et de me représenter l'issue désirée. De cette façon, je me sens constamment sûr et souverain, je sais toujours réagir rapidement et j'impressionne avec facilité le déroulement des événements.

De surcroît, les neurones miroirs sont responsables d'une autre chose très importante. Ils nous offrent une autre sorte de souvenir, que nous avons déjà ressentie nous-même à l'occa-

sion : peut-être te souviens-tu de ton sentiment lorsque tu as appris que d'autres personnes, en partant de rien, sont parvenues à la richesse ou à la célébrité. Peut-être à ce moment-là t'es-tu senti(e) encouragé(e) et motivé(e), et peut-être même as-tu cru que tu pourrais y arriver aussi. Oui, dans ce cas-là, ce sont aussi les neurones miroirs qui sont responsables. Ils stockent les expériences d'autres personnes – dont tu entends parler ou à propos desquelles tu lis des articles et que tu admires – comme s'il s'agissait de tes propres expériences.

On a découvert ceci : plus on s'identifie à quelqu'un, plus les aspirations communes sont semblables – et plus l'expérience engrangée est intense.

Cela nous gratifie soudain de nouvelles possibilités de solution, dont nous n'avions pas disposé auparavant. Des modèles tels que Gandhi, Bouddha, Jésus, Martin Luther King, Mère Theresa, Nelson Mandela ou d'autres personnalités pionnières n'ont été et ne sont si importants pour notre évolution que parce qu'ils inspirent notre conscience et nous guident vers une nouvelle direction. Il en va exactement de même quand nous lisons des histoires réussies de désirs, ou quand nous en entendons parler, concernant d'autres personnes. Nos neurones miroirs nous aident alors à imiter intérieurement ce que nous voyons ou entendons, jusqu'à ce que cela devienne réalité également pour nous. C'est pourquoi les histoires de réussite nous aident à sortir de nos propres limites. Nous savons que nous pouvons accomplir la même chose.

Nos neurones miroirs deviennent actifs dès le moment où nous nous occupons mentalement de la manière dont d'autres ont accompli l'impossible.

Quoi que tu aies envie d'atteindre : fais l'expérience de la manière dont d'autres l'ont atteint. Lis-le, regarde-le, analyse-le, fais tienne leur expérience.

J'ai lu dans une étude que les lectures favorites des gens ayant extrêmement bien réussi sont les biographies des personnes à succès. Avec le savoir actuel sur la capacité d'apprentissage des neurones miroirs, cela n'est plus étonnant. Plus nous lisons sur les gens à succès, plus nous emmagasinons dans notre cerveau de souvenirs *propres*. Nous le savons soudain : tout est possible. Les limitations n'existent pas. Les prétendus obstacles ne sont que des haies pour des sauts encore plus grands.

Occupe-toi de la vie des personnes qui ont réussi.

Lis des biographies ou regarde des films qui décrivent de telles carrières.

Occupe-toi d'histoires de personnes qui, par manque d'argent, ont créé leur indépendance financière.

Occupe-toi de ce qu'il est convenu d'appeler des « miracles ».

Il ne suffit pas de savoir,
il faut aussi appliquer.
Il ne suffit pas de vouloir,
on doit aussi le faire.
(Johann Wolfgang von Goethe)

RENDS-TOI DANS LE CHAMP DE RÉSONANCE

Ne passe pas ton temps
à chercher un obstacle,
il n'y en a peut-être pas.
FRANZ KAFKA

Prépare le contact physique et émotionnel avec tes désirs ! Pour mettre en œuvre de façon optimale le cadeau des neurones miroirs, et faire travailler pour toi, simultanément, les champs de résonance, il est des plus efficace que tu te diriges au voisinage des champs de résonance qui correspondent à ton énergie de désir.

Si tu as envie de devenir plus prospère, entoure-toi de personnes qui ont déjà atteint une certaine prospérité. Si tu as envie d'un couple heureux et durable, fréquente des couples

qui vivent déjà en paix et en harmonie. Si tu as envie d'exercer une certaine profession, si tu veux par exemple devenir médecin, technicien ou quoi que ce soit d'autre, entoure-toi de personnes qui exercent cette profession.

Non seulement, de ce fait, ta propre fréquence vibratoire s'élève dans la direction *désirée*, et tu reçois par tes neurones miroirs des expériences nouvelles et inconnues ; mais en outre – grâce à ta propre force d'attraction, celle que tu auras ainsi produite – tu recevras des informations qui te faciliteront les étapes ultérieures. Tu recevras des indications qui te conduiront plus loin. Tu feras la connaissance de personnes qui te fortifieront dans l'accessibilité de tes objectifs, c'est-à-dire des gens qui savent que toi aussi tu peux réaliser tes aspirations.

Peu de choses sont plus motivantes que le succès d'autrui. Ce que les autres ont fait, nous pouvons aussi le faire ! Et surtout, tous ceux qui l'ont déjà fait comprendront nos aspirations – car enfin, ils ont eu aussi naguère ces mêmes aspirations. Et ils nous soutiendront, nous feront avancer et – très important ! – croiront en notre potentiel. Par conséquent, quelle que soit la chose qui doit se réaliser dans ta vie, va là où elle s'est déjà réalisée pour d'autres.

Et ainsi nous voilà revenus au point de départ de l'avant-dernier chapitre. Entoure-toi de personnes qui croient en toi. Tu les trouveras le plus facilement là où réside l'accomplissement de tes désirs.

Aimerais-tu recevoir un appartement dans un meilleur quartier résidentiel ? Hante alors un peu les parages. Vas t'y promener, fréquente les cafés et les boutiques, flâne dans le parc, jouis de l'atmosphère et ressens l'énergie qui y prédomine. Laisse-toi prendre et contaminer par les nouvelles vibrations. Imagine comme ce serait bien que tu y habites. Visite des appartements dans lesquels tu aimerais habiter, même si tu ne peux pas encore te les offrir. Mets-toi sur le balcon et réjouis-toi de cette merveilleuse énergie. Cette énergie te revient également !

À partir de cet instant, la joie anticipée n'est plus seulement de nature purement visuelle : tu la ressens déjà physiquement. L'élévation de ton champ de résonance est globale.

Plus tu séjournes là où tu veux aller, plus tu grandis rapidement dans ce rôle.

Si en revanche tu restes avec angoisse à l'endroit que tu voudrais quitter, tu devras sans cesse combattre les vibrations qui t'entourent. Conclusion : tu devras toujours être plus fort et plus vigoureux que les vibrations qui prédominent précisément dans ton environnement.

Il est notablement plus facile de s'octroyer des pauses répétées et de se rendre là où règnent les vibrations désirées.

Laisse-toi accaparer par les nouvelles vibrations, qui sont différentes. Les changements, dans ta vie, te seront alors

plus faciles, parce que tu t'es déjà mis en relation avec la joie anticipée.

Des possibilités d'autant plus nombreuses s'offriront à toi pour parvenir à des informations, à des indications qui faciliteront tes prochaines démarches. Peut-être y feras-tu la connaissance de personnes qui t'inviteront, qui te donneront des tuyaux ou même t'offriront leur aide.

Si tu ne parviens pas à abandonner le tourbillon mental de tes angoisses et de tes soucis, abandonne simplement pour un bref instant, physiquement, l'endroit qui te maintient dans cette vibration.

Il suffit parfois de quelques secondes pour récupérer suffisamment de force. Peut-être t'accorderas-tu parfois aussi une semaine tout entière.

Nous avons tous déjà connu la rapidité avec laquelle notre propre horizon peut changer. Quand par exemple nous rentrons de vacances, nous avons souvent des idées parfaitement neuves, nous avons collecté des notions et des connaissances que nous aimerions saisir à bras le corps. Au début, nous avons encore beaucoup de courage et d'ardeur, mais ils régressent habituellement au bout de peu de temps.

En vacances, nous n'avons rien fait d'autre que de modifier notre champ de résonance – fût-ce inconsciemment. Mais après peu de temps, nous nous laissons de nouveau accaparer par les anciennes vibrations, celles que nous rencontrons dans

notre environnement domestique habituel. Parfois, nous rêvons encore de temps en temps aux vacances, et à nos projets, qui malheureusement ne se sont pas réalisés. Nous sommes même parfois déprimé parce que nous avons manqué de persévérance. Mais, au lieu de nous laisser décourager, nous devrions plutôt prendre cela comme motivation, comme une preuve qu'il est facile de changer notre champ de résonance en nous rendant simplement dans les lieux appropriés.

Réfléchis donc au prochain désir que tu voudrais réaliser, et aux endroits que tu devrais hanter pour te laisser porter par la vibration appropriée.

Si cela te paraît fou de prime abord, cela n'a aucune importance. Revêts une robe de mariée si tu as envie de convoler ; effectue des trajets d'essai avec la voiture que tu guignes, même si tu ne peux pas encore te l'offrir ; visite des appartements que tu aimerais habiter ; laisse-toi conseiller dans une agence de voyage, visite des sites sur Internet, là où tu pourras trouver l'énergie de tes désirs. Laisse tes désirs devenir une expérience physique.

Prends un contact physique et émotionnel
avec tes désirs.

Ce sur quoi nos calculs échouent,
nous le nommons hasard.
(Albert Einstein)

COMMENT NOTRE CHAMP DE RÉSONANCE RÉAGIT-IL AUX NOUVELLES ET À LA LECTURE DES JOURNAUX ?

Toute information, toute communication, toute nouvelle
a une influence sur notre ADN
et laisse derrière elle une empreinte
dans notre structure cellulaire globale.

L'actualité n'est faite que de mauvaises nouvelles. Nous entendons parler de chômage, d'inondations et d'autres catastrophes naturelles, de crises énergétiques, de faillites bancaires, d'attentats terroristes et de la possibilité d'être bientôt soi-même la cible de tels attentats. Et ce n'est là qu'un petit échantillon des scénarios d'horreur dont nous sommes abreuvés soir après soir. Après nous avoir inondés des pires choses, sur la base des images les plus cruelles collectées

pour nous dans le monde entier, le présentateur des informations télévisées nous sourit et nous souhaite une bonne nuit.

À quoi une aussi *bonne* nuit peut-elle bien ressembler ?

Nouvelles télévisées et journaux sont les *meilleurs* supports d'information pour aiguiser et fortifier les peurs. À cause d'eux, nous sommes constamment sur la défensive. Notre corps est de ce fait totalement surmené ; nous nous sentons de plus en plus faible et bientôt ne voyons plus aucune perspective.

Si, par nos pensées, nous sommes empêtré dans notre énergie d'angoisse, nous attirons dans notre vie d'autres expériences qui confirment nos angoisses ; nous nous en souvenons : le semblable attire le semblable.

Nous créons par nos angoisses
exactement ce dont nous avons peur.

Et – d'un point de vue humain – il n'est pas si facile de sortir de ce cercle vicieux, car l'activation des hormones du stress restreint aussi le fonctionnement de la pensée claire.

Toutes les informations et pensées relatives à la solution des problèmes sont transférées dans le prosencéphale. C'est là qu'est le siège de la raison et de la logique. L'activité réflexe trouve sa place dans le métencéphale. Afin que les hormones du stress, en cas d'urgence, puissent réagir et travailler rapidement, les vaisseaux sanguins du prosencéphale se rétrécissent. Par conséquent, nous ne pouvons plus penser clairement. En outre,

ils compriment le centre de l'action volontaire. Cette activité se trouve dans l'écorce cérébrale antérieure. Par conséquent :

Sous l'effet du stress, nous ne disposons plus que d'une intelligence diminuée et d'une perception consciente diminuée.

Sous l'effet du stress, nous ne pouvons plus penser clairement ni prendre des décisions conscientes. Il nous est donc beaucoup plus difficile de sortir de notre énergie d'angoisse et de construire un champ de résonance positif.

Mais ce n'est pas tout.

Quand maintenant nous nous endormons avec l'angoisse et le stress, non seulement nous emportons cette énergie dans notre conscience onirique, mais nous la stockons aussi dans notre mémoire. Car – c'est ce qu'a mis au jour la recherche sur le cerveau – c'est pendant la *nuit* que sont emmagasinés les contenus de mémoire. En d'autres termes, plus le vécu est proche du sommeil, plus il est intensément incorporé à notre mémoire. Cela signifie que l'énergie d'angoisse devient de plus en plus notre unique vérité. Ce qui donc, au premier abord, paraît si inoffensif a une énorme portée.

Comment sortir de ce cercle vicieux ? Tout simplement en le quittant.

Fais un essai, pour voir comment tu le ressens : pendant une semaine, va te coucher sans écouter les nouvelles, te ménageant ainsi du temps pour trouver ta propre énergie positive.

N'as-tu pas déjà été frappé(e) par le fait que les politiques, peu de temps avant des élections décisives, attisent volontiers les peurs afin de nous convaincre qu'*eux seuls* ont la solution optimale et que nous n'avons aucun souci à nous faire ? Cela me rappelle le présentateur des informations qui nous montre les pires images du monde et puis nous souhaite une bonne nuit.

Peut-être t'offriras-tu toi-même une bonne nuit. Ta vie est entre tes mains. Et c'est là que tout se joue.

À quoi te servent tous ces merveilleux champs de résonance, que tu te construis, si aussitôt après tu les démolis ?

Mais les nouvelles ne sont pas la seule chose qui entrave constamment notre énergie de désir. Examinons un peu nos habitudes.

Par exemple, quels films regardes-tu ? Regardes-tu volontiers des films policiers, des films d'horreur ou des thrillers ? Ou bien préfères-tu des drames et des tragédies ? Ton héros de cinéma connaît-il des situations désespérées et des maladies, la mort d'êtres aimés ou la ruine financière ? Souviens-toi alors que l'industrie cinématographique fait tout son possible pour occuper complètement ton esprit. Un film vraiment bon ne peut te passionner que s'il se saisit de tes sentiments. N'importe quel cinéaste, n'importe quel scénariste ne vise à rien d'autre qu'à toucher ton affectivité. Pour cela, les producteurs dépensent des millions, mobilisent une équipe tout entière – afin que tu éprouves ce que ce film te présente.

Mais notre entendement ne peut faire la différence entre imagination et réalité. Notre subconscient stocke ces expériences dans sa mémoire et arrange les futures informations en fonction de ces nouvelles expériences.

Nous ne sommes apparemment impliqué que 90 minutes dans des drames, dans des guerres mondiales, dans des famines, dans des combats de survie. Si nous faisons cela souvent, nous nous occupons alors, mentalement et émotionnellement, de ces choses. Si nous regardons sans cesse de tels films, si nous écoutons les nouvelles ou les émissions spéciales sur les grandes catastrophes et les famines, nous nous construisons un énorme champ de résonance de pénurie, de pauvreté, de soucis, de détresses et d'angoisses.

Parfois – peut-être par trop souvent – les sentiments qui naissent alors sont notablement plus intenses et plus tenaces que les sentiments que nous faisons naître par nos désirs.

Si donc nous ne cessons de lire des livres parlant de drames et d'assassinats uniquement pour ressentir une tension intérieure ou pour être « captivé par le livre » ; de voir des films qui nous amènent dans un champ de résonance que nous ne voudrions jamais voir appliquer à notre propre corps ; d'absorber généreusement et intensément des nouvelles qui nous choquent ou produisent répulsion, rejet ou dégoût ; alors nous construisons également ce champ de résonance en nous-même. La loi d'attraction joue et nous nous identifions de plus en plus avec ce que nous ne voulons pas être.

Pour réaliser combien ta vie pourrait être différente, tu devrais à l'occasion t'accorder – et accorder à ton corps – toute une semaine d'énergies profitables.

Autorise-toi à aller bien.

Ne lis qu'une littérature constructive.

Ne regarde que des films encourageants.

N'écoute que de la musique qui élève.

Ne rencontre que des gens que tu aimes bien.

Écris d'aimables lettres.

Consigne tes pensées dans un journal.

Toutes les influences que tu t'accordes à toi-même agissent sur ton système de résonance, éveillent par conséquent diverses émotions et sentiments. Si tu écoutes de la musique harmonieuse ou si tu lis des livres constructifs, ton humeur devient notablement plus paisible, plus légère, plus sereine et plus tranquille.

Évolue dans les directions
où tu pourras trouver l'accomplissement de tes aspirations.

Plus tu répètes souvent quelque chose, plus cette chose devient rapidement réalité. Ce sont les synapses de notre cerveau qui en sont responsables.

Pour opérer de vrais miracles dans ta vie,
nul n'est plus compétent que toi-même.

Tout ce que nous désirons pour nous-même,
tous les objectifs que nous aimerions atteindre,
gisent déjà en nous.

Rien que pour cela, nous pouvons entrer en résonance
avec les objectifs espérés.

Si ce n'était déjà en nous,
un événement – quel qu'il puisse être –
ne ferait rien vibrer en nous.

LE CERVEAU EST PLASTIQUE

L'imagination est plus importante que le savoir,
car le savoir est limité.
ALBERT EINSTEIN

Les acquisitions les plus récentes de la recherche sur le cerveau nous saisissent de nouveau d'étonnement. Car on a maintenant découvert que notre cerveau est modifiable. Il se laisse modeler en fonction de l'activité à laquelle nous nous livrons. Il se modifie non seulement théoriquement, mais aussi physiquement. Il se modifie selon les nouvelles pensées que nous concevons ou selon les nouvelles expériences que nous faisons.

Dans de longues séries d'expériences, on a demandé à des sujets d'effectuer pendant un certain temps des activités

inconnues et on a pu constater que la région du cerveau utilisée à cet effet grossissait – comme un muscle que l'on entraîne – tandis que les autres régions du cerveau, laissées en jachère, s'amenuisaient. Le cerveau rétrécissait effectivement dans ces endroits. En même temps, de nouvelles synapses se branchaient, le flux d'énergie augmentait et de nouveaux enchaînements de pensées, différents et automatiques, s'activaient. Le cerveau possède donc la faculté de modifier complètement ses circuits et de former de nouvelles connexions de neurones quand nous faisons ou pensons pendant un certain temps des choses nouvelles.

En peu de temps, la nouvelle activité,
les nouvelles pensées ou les nouvelles convictions
deviennent une puissante vérité.

Le cerveau s'adapte aux nouvelles données.

Si, pendant un certain temps, nous pensons à des choses bien déterminées, ou bien si nous effectuons pendant quelque temps des activités bien déterminées, la région du cerveau compétente grossit.

D'autres parties du cerveau, que nous laissons en jachère pendant un certain temps, c'est-à-dire que nous n'utilisons pas, s'amenuisent.

Les neurones compétents modifient leur fonctionnement, afin que les nouveaux signaux électriques nécessaires à cet

effet – et avec eux les informations – puissent être acheminés beaucoup plus vite et beaucoup plus facilement.

Pour cette faculté surprenante du cerveau, consistant à se modifier complètement, la science a déjà trouvé un nom : *plasticité*.

Ce qu'il y a de fascinant en cela, c'est que nous pouvons, à n'importe quel moment, créer une nouvelle réalité pour notre vie. Notre cerveau réagit à nos pensées et configure ses neurones en conséquence. Notre cerveau renouvelle complètement son câblage.

Nous pouvons éduquer notre esprit, et donc orienter notre avenir, dans n'importe quelle direction.

Si donc nous entraînons à de nouveaux modes de pensée, pendant un certain temps, la région de notre cerveau laissée jusque-là en jachère, nos expériences peuvent prendre à l'avenir un cours entièrement différent.

Par nos nouveaux modes de pensée et nos nouvelles façons d'agir, nous pouvons activer de nouvelles cellules nerveuses de notre cerveau.

Les fonctions des neurones peuvent se modifier, d'autres connexions peuvent apparaître, tandis que des régions que nous n'utilisons pas – par exemple celles qui ont affaire à nos doutes et à nos pensées négatives – deviennent de plus en plus petites et insignifiantes.

Nous pouvons réorienter complètement notre vie.

Même nos convictions peuvent changer totalement quand nous dirigeons notre pensée dans une nouvelle direction « désirée », fût-ce pendant un temps relativement court.

Quand nos convictions changent, c'est notre vie tout entière qui se transforme.

Maintenant, nous comprenons peut-être aussi pourquoi il est si important de contrôler ses habitudes ou de répéter pendant un certain temps des actions bien déterminées. Les affirmations, par exemple, sur lesquelles nous reviendrons en détail dans le chapitre suivant, gagnent en importance de ce point de vue.

Toutefois, notre cerveau a besoin d'un peu de temps pour se transformer. Quand des cellules nerveuses sont excitées de façon ciblée, elles créent aussi des connexions ciblées avec leurs cellules voisines, et cela en quelques minutes. Elles construisent même une « petite route ». Toutefois, pour que cette « route » devienne « praticable » – c'est-à-dire pour que des informations puissent effectivement être échangées –, une journée s'écoule. Les neurobiologistes de l'institut Max-Planck ont établi que nos cellules nerveuses mettent jusqu'à 24 heures pour échanger des informations par les points de contact nouvellement créés.

Toute matière nouvellement apprise a d'ailleurs besoin de temps. Au cours des huit premières heures, seules croissent de petites ramifications. C'est au cours des heures qui suivent que se décide si ces dernières seront ou non consolidées, si elles doivent ou non prendre corps.

Mais, si nous voulons conserver les nouvelles informations, nous avons besoin d'une répétition ciblée. C'est un processus d'apprentissage qui ne se manifeste que par une répétition fréquente dans le cerveau. « L'exercice fait le maître. » C'est ainsi qu'on peut également expliquer pourquoi nous devrions répéter si souvent des affirmations ou des convictions positives.

Seul le traitement conséquent
de la nouvelle conviction désirée
nous permet de refouler les vieux modèles indésirables.

En effet, les neurologues ont également constaté, à leur grande surprise, que notre cerveau peut *oublier* les vieilles convictions.

Lorsqu'une nouvelle « route » – appelée *épine* dans le langage des neurologues – s'est arrimée en un point de contact qui avait déjà opéré une autre connexion, la probabilité que cette épine chasse l'ancienne est très élevée.

Le neurologue Valentin Nägerl, de l'institut Max-Planck (neurobiologie), pense en outre que « cette observation pourrait être en rapport avec le fait que l'on oublie des choses anciennes quand de nouvelles sont apprises[14] ».

Toutefois, les choses anciennement apprises peuvent être récupérées plus vite que les choses récemment acquises. Cela pourrait être le signe que les anciennes connexions, refoulées, ne sont pas complètement effacées, mais sont réactivées quand le besoin se fait pressant.

Ces acquisitions nous montrent nettement que nous sommes en mesure, à chaque instant, de modifier notre conception de la vie de façon volontaire et consciente. Il n'y faut qu'un peu de temps et de patience – et aussi la répétition conséquente de l'objectif désiré – et puis notre cerveau établit de nouvelles connexions.

Eh bien, quoi de neuf doit apparaître dans ta vie ?

Toutes les formulations de désirs, toutes les affirmations
ne visent qu'à reprogrammer
le champ de résonance personnel.

Il s'agit donc toujours d'exclure
les modèles de conviction anciens et négatifs,
avec leurs effets sur notre vie,
et de créer des champs de résonance nouveaux et positifs.

LA FORCE DES AFFIRMATIONS

Change et le monde changera.
PROVERBE MALTAIS

Les affirmations sont des énoncés positivement formulés que l'on répète constamment – comme un mantra – et qui fortifient notre vie. Mais en réalité elles font notablement plus. Les affirmations sont le moyen le plus rapide d'édifier le champ de résonance idéal pour nos désirs, et de reprogrammer notre cerveau de façon ciblée – d'autant que nous pouvons les mettre en œuvre partout et n'importe quand.

Les affirmations nous aident à transformer nos croyances le plus vite possible.

Les affirmations qui sont sans cesse pensées ou prononcées pénètrent profondément dans notre subconscient et transforment toutes nos conceptions ainsi que – comme nous le savons maintenant – l'ensemble de notre fonctionnement cérébral.

Et c'est là le sens profond des affirmations. L'entendement commence à effacer les vieux programmes et à en ordonner de nouveaux. Nous remplaçons par conséquent nos principes et nos modèles négatifs, qui ont jusqu'ici plutôt saboté notre vie, par des convictions nouvelles et positives.

Ce faisant, il est essentiel que nous ajoutions foi absolue à nos affirmations : nous devons les *ressentir* jusque dans la moelle des os. Car nous attirons dans notre vie *ce que nous ressentons vraiment et ce en quoi nous croyons véritablement.*

Mode de fonctionnement des affirmations :
tout énoncé affirmatif est comme un ordre émis à l'intention du subconscient.

Les énoncés affirmatifs changent tes anciennes convictions.

Les nouvelles convictions sont reprises par le cœur et par l'ADN, et également émises.

Nous *communiquons* par nos convictions avec tous les autres en ce monde. Cela se produit instantanément, sans aucune limitation, sur un plan tout à fait particulier, appelé *hyperespace.*

Selon la loi de résonance, tout ce qui convient à tes nouvelles convictions est attiré dans ta vie.

Les énoncés de désirs, les affirmations ne nous aident donc pas seulement à focaliser notre conscience sur un objectif ; ils agissent aussi sur tout notre être. Nous modifions notre croyance en direction de notre désir et envoyons ce dernier dans le monde sous forme d'énergie dirigée. Le vieux principe : « la foi déplace les montagnes », prend ainsi une dimension tout à fait nouvelle.

Maintenant, quelles affirmations sont les meilleures ?

On ne peut généraliser. À chacun son énoncé de désir efficace, car chacun d'entre nous a des désirs, des aspirations et des objectifs différents – et naturellement aussi ses propres blocages.

Cherche-toi simplement les affirmations que tu *ressens* personnellement le mieux, et pour lesquelles tu ressens le moins de résistance. Chaque affirmation devrait t'offrir une sensation chaude, agréable et sûre. Si tu remarques que des angoisses montent, ou que tu ne crois pas en toi-même, change l'énoncé de ton désir – et cela jusqu'à ce que tu puisses le penser et le dire sans résistances.

Les affirmations devraient t'être faciles
et te donner de la force.

Si au contraire tu notes que telle affirmation te fatigue et qu'elle te coûte de l'énergie, fais mentalement un pas en arrière. Si par exemple ton énoncé de désir est le suivant : « Il m'incombe de devenir riche », que tu remarques que des doutes permanents torpillent ton désir, que tu n'es pas du tout convaincu(e) intérieurement que l'argent te revient, alors tu dois changer d'énoncé. Peut-être ressentiras-tu mieux l'énoncé suivant : « Être riche procure une bonne sensation » ou encore « J'aime bien l'argent ».

Quand tu auras essayé deux ou trois affirmations, tu découvriras vite où se cachent chez toi les blocages et les opinions négatives.

Le mieux est de rechercher les affirmations qui te conviennent bien et qui possèdent pour toi un maximum de force. Ce qui est important, c'est que tu *ressentes* la vérité de tes affirmations, et qu'elles te procurent une *sensation de bonheur*.

L'énoncé « Je suis digne d'être aimé(e) », par exemple, est incroyablement difficile pour beaucoup de gens. On a peut-être été trop longtemps convaincu du contraire dans sa vie antérieure, et trop longtemps les autres nous ont renvoyé cette image.

Avant de se surmener soi-même par des affirmations, c'est-à-dire de s'écarter de la résonance et de produire par le doute une vibration contraire, on peut se rapprocher progressivement de l'énoncé en question. « Je m'aime bien » ou « Je m'aime bien de plus en plus souvent » pourrait constituer un

tel énoncé – qui est ressenti comme beaucoup plus puissant et ne suscite aucune résistance intérieure.

Comment est-ce que j'utilise les affirmations ?

Dès que tu as trouvé tes affirmations (celles qui sont pour toi les meilleures), tu peux les répéter silencieusement en pensée ou bien les réciter à haute voix. Ressens à chaque instant l'assurance qu'elles font naître en toi. Tu peux utiliser ces énoncés de désirs soit comme des mantras, soit à usage unique, si tu as le sentiment que tu as déjà conféré suffisamment de force à ton désir. Toutefois, si tu remarques que les doutes dominent de nouveau tes pensées, tourne-toi vers des formulations tout à fait personnelles de tes désirs et répète-les jusqu'à ce que tu ressentes la force et la paix qui émanent d'elles. De cette manière, tu te ramènes en résonance avec ton désir proprement dit et tu supprimes tout espace pour le doute.

Conférer encore plus de force aux affirmations.

D'ailleurs, nous pouvons renforcer énormément l'énergie émise quand nous donnons précisément aux énoncés cette intention axée sur l'émission. Nous devrions donc toujours penser, quand nous affirmons, que nous émettons de l'énergie. Nous devenons émetteur. Nous *sommes* l'émetteur. Comme un émetteur radio, nous rayonnons l'énergie – par notre cœur, notre ADN et notre cerveau – et toute personne prête à recevoir notre énergie la captera.

Plus l'énergie est claire, mieux elle pourra être captée. Mieux ton énoncé de désir est adapté à toi, mieux tu peux t'identifier à lui – et plus est intense l'énergie émise.

Plus tu penses de façon parfaite et orientée vers un but, plus sûrement se réaliseront tous tes désirs dans la vie.

CONSTRUIS-TOI UNE IMAGE DE DÉSIR

Rien n'arrive
qui ne soit précédé d'un rêve.
Carl August Sandburg

Les affirmations sont un moyen très puissant pour nous maintenir constamment en résonance avec nos désirs. Mais, naturellement, il existe encore bien d'autres possibilités pour émettre l'énergie *correcte* par la force de la pensée. L'essentiel, c'est que nous nous identifiions avec le désir et que nous nous occupions de lui – c'est-à-dire que nous maintenions le champ de résonance que nous nous sommes construit.

D'une part, désirer est comme une machine chercheuse cosmique qui recherche des champs énergétiques semblables.

Et, comme le semblable attire le semblable, nous amenons ainsi dans notre vie la réalisation de nos désirs. Mais, d'autre part, nous nous transformons aussi nous-même en nous occupant de notre désir, et nous nous installons de plus en plus dans la disponibilité pour devenir récepteur de notre désir.

Plus nous nous occupons de notre désir longtemps et intensément, plus est intense et durable l'énergie que nous émettons vers l'extérieur et que nous envoyons à notre subconscient. Cela sent peut-être le travail, mais en vérité il n'est besoin d'aucune dépense d'énergie. Entrer en résonance peut se faire de façon très *ludique*. À rigoureusement parler, il est même idéal que nous soyons totalement *détendu(e)* dans le désir. Plus nous y réussissons facilement, mieux c'est.

De nombreuses possibilités permettent d'atteindre cet objectif. Nous pouvons par exemple nous construire une image de désir entièrement personnelle, une sorte de collage de notre désir. Cette méthode est ma préférée. Du moins est-ce celle qui me permet volontiers de me maintenir en résonance.

Découpe dans les journaux, les illustrés, les magazines tout ce que tu voudrais voir arriver dans ta vie – quoi que ce soit. Toutes les photos, tous les dessins qui sont en relation avec ton désir sont appropriés. Ne te limite pas non plus aux choses que tu voudrais volontiers dans ta vie. Peut-être est-ce un ordinateur, une bicyclette, une maison, un vêtement ou une

voiture. Peut-être sont-ce plusieurs choses d'un seul coup. Un appartement, des rollers, une serviette en cuir, un bateau, des vacances, un(e) partenaire de rêve ou de l'argent.

Tout ce que tu verrais volontiers dans ta vie convient à cette image. Nous bricolons un véritable collage. Tu peux toi-même y peindre ou y écrire. Le choix du format est à ta discrétion. L'essentiel, c'est que tu aies constamment cette image – ou plutôt tes désirs – devant les yeux, et que tu t'en occupes. Chaque fois que tu as tes désirs en vue, ton subconscient se délecte d'une joie anticipée. Tu te mets à accepter de plus en plus ce qui est désiré. Tu t'identifies avec tes désirs. Tu te rapproches de plus en plus de tes objectifs. Ils ne sont plus inaccessibles. Et soudain ils sont atteints. Et tu considères cela comme allant de soi. Parce qu'ils ont été si longtemps partie de toi-même, il n'est que naturel de pouvoir maintenant les saluer physiquement, c'est-à-dire réellement, dans ta vie.

Cette image, affiche-la chez toi, afin d'être quotidiennement en contact avec elle.

Peut-être de nouveaux détails viendront-ils s'ajouter, ou tu peindras quelques éléments qui la rendront encore plus concrète.

Plus ton esprit et ton imagination se focaliseront sur elle, plus tu t'en occuperas, et plus elle sera attirée rapidement dans ta vie.

Plus, ce faisant, tu te tiens dans la joie anticipée, plus puissante sera l'énergie émise.

Relie-toi à cette image. C'est ton merveilleux avenir.

Le « bonheur » t'appartient.

Il existe naturellement de nombreuses variantes de l'image de désir.

Tu peux par exemple te dessiner toi-même au milieu et écrire autour de toi des qualités purement positives. Les bulles aussi sont réjouissantes. Inscris-y tous tes objectifs, toutes tes visions ! Tu peux noter tous tes talents *manifestes*, et aussi tes talents *cachés*.

Il est souvent assez impressionnant et surprenant de voir tout ce qu'on peut déjà, et les nombreuses qualités positives dont on dispose. Peut-être es-tu un bon organisateur/une bonne organisatrice, ou es-tu très communicatif/communicative ? Peut-être souhaites-tu te rendre autonome, ou entrer dans la vie professionnelle ? Peins ou écris tout cela dans le collage, tout ce qui te concerne et que tu voudrais réaliser.

L'image de désir est la programmation toute personnelle de ton champ de résonance.

J'ai déjà mentionné en effet que c'est aussi la manière dont je maintiens constamment mes désirs, en me jouant, dans mon champ de résonance.

Naguère, Michaela a ainsi réalisé un collage, avec des bulles, à mon intention. On appelle aussi cela *Mind Mapping*. Elle a écrit mon nom au milieu et, tout autour, tous mes objectifs et toutes mes visions. Cette image, je l'ai épinglée près de ma table de travail, sur mon tableau d'affichage. Je voyais cette image tous les jours : pendant que je travaillais ou lisais un livre, pendant que je réfléchissais ou téléphonais. Parfois, je la voyais tout à fait inconsciemment, parfois je la scrutais avec acuité.

Au bout d'à peine deux ans, tous mes objectifs étaient atteints – même ceux qui semblaient au début très lointains. Chaque jour, j'étais – plus ou moins (in)consciemment – en relation avec mes objectifs, et ainsi quelque chose se réordonnait en moi. Maints projets, à l'époque, me faisaient même peur. Je ne savais pas si je serais à la hauteur. Aujourd'hui, ils ont pris pour moi une allure d'évidence.

Beaucoup de choses se font facilement. Moins nous y mettons de force, plus nous sommes tôt dans la détente. Plus nous sommes détendu(e), plus nous sommes tôt dans une résonance positive.

Construis ton collage personnel de désirs et observe ce qui arrive.

C'est seulement par la détente
qu'on parvient à la résonance désirée.
C'est seulement alors que les solutions géniales,
les merveilleuses solutions, vous viennent.

ACCÉLÉRER L'ÉDIFICATION DU CHAMP DE RÉSONANCE

Fais d'abord l'indispensable,
puis le possible,
et soudain tu réalises l'impossible.
François d'Assise

Rappelons-nous : dans le désir, c'est la conviction qui est l'essentiel. Quand nous sommes convaincu de quelque chose, notre cœur émet son énergie avec une force 5 000 fois plus grande que ne le fait notre cerveau, et il édifie avec une grande constance le champ de résonance approprié. Notre ADN aussi communique avec tous les autres sur ce en quoi nous croyons au plus profond de notre cœur.

Mais que se passe-t-il quand, « d'une manière ou d'une autre », nous ne sommes pas vraiment convaincu de la réa-

lisation de notre désir ? Nous croyons très souvent que nous désirons très intensément et de façon très détaillée, mais ne remarquons pas que, parallèlement, nous construisons des visions et des images de limitation et d'absence de notre désir.

Mais ces images ne sont, elles aussi, qu'un processus créatif. Nous créons et manifestons notre limitation. Nous tirons dans notre vie ces choses mal aimées. Nous construisons un champ de résonance de pénurie et attirons ainsi ces choses dans notre vie.

Le plus souvent, ces doutes se cachent sous des questions telles que : « Quand cela se réalisera-t-il enfin ? » ou bien : « Je n'en suis pas encore là, est-ce que je commets une erreur ? »

Tant que tu portes encore en toi des images et des sentiments de doute ou d'impatience, tu t'occupes de l'absence de ton désir et tu lui offres davantage d'énergie. De cette façon, tu limites ton désir. À peine l'as-tu créé que tu le révoques.

Si nous nous occupons de manque,
nous créons un champ de résonance de manque.
Si nous nous occupons d'abondance,
nous créons un champ de résonance d'abondance.

Parfois, nous avons du mal à être convaincu totalement et à cent pour cent de la réalisation de notre désir. Cependant, il existe une merveilleuse méthode pour nous catapulter assez rapidement dans notre propre conviction ! Cela commence par quelque chose de familier :

Écris d'abord ton désir actuel sur une feuille de papier.

Ensuite, tu te représentes ton désir de façon imagée – comme nous savons le faire. Que ressens-tu quand ce désir est déjà réalisé ?

Observe-toi dans l'opération ci-dessus : ces images sont-elles faciles ou difficiles à créer ? Peut-être sentiras-tu des résistances et reconnaîtras-tu combien de doutes et d'impatience tu portes encore en toi, parce que la chose désirée n'est pas (encore) obtenue.

Pour franchir cette étape, il est très secourable de conférer à nos visions une expérience physique. Et cela se fait le mieux avec notre jeu de conviction, que je pratique aussi volontiers dans mes séminaires.

Nous y travaillons très souvent par groupes de quatre. Quand nous avons écrit notre désir et que nous nous le sommes représenté en image, nous racontons aux autres ce que nous *avons* déjà. Nous ne communiquons donc pas ce que nous *désirons* pour nous ; nous *ne* disons *pas* : « Je désire pour moi un merveilleux couple », mais : « J'*ai* un merveilleux couple. » Nous racontons aux autres combien notre couple est déjà merveilleux.

En le disant aux autres, nous manifestons notre énergie avec plus d'opiniâtreté. Nous ne nous contentons pas de convaincre

les autres de notre état actuel, nous nous convainquons aussi nous-même.

Une expérience purement mentale
fait naître une expérience physique.

Cet exercice – qui, dans mes séminaires, assure toujours une certaine accélération de l'énergie de désir –, tu peux tout aussi bien le faire seul(e).

En articulant tes désirs dans les plus belles images colorées, tu intensifies la force de tes représentations.

Fais les cent pas dans ton habitation et raconte à tes amis imaginaires l'excellence avec laquelle ton désir s'est déjà réalisé. Plein(e) de ta force de conviction, tu rapportes combien c'est merveilleux, combien c'est agréable, comme c'est beau.

Tu ne t'occupes plus du manque ou de l'absence de l'objet désiré. Tu t'imagines dans un monde d'abondance, et tu te relies ainsi à l'abondance.

Ce faisant, veille à ce que ta voix résonne de façon douce et agréable. Ton corps absorbe la vibration de ta voix. Tu commences alors à t'identifier de façon purement physique avec l'accomplissement de ton désir.

Si par exemple tu désires un merveilleux couple, tu racontes à tes amis imaginaires combien ton couple est déjà beau, comme il est harmonieux, riche, léger, serein et gai. Rapporte

combien tu ris, comme tes nuits sont sensuelles et romantiques, toute la compréhension qui t'est témoignée, etc. Tout ce que tu désires pour toi s'est déjà accompli et tu en parles dans les termes les plus beaux et les plus colorés.

Si tu veux construire le champ de résonance d'un nouveau logement, raconte aux autres comme tu as joliment aménagé ton appartement, combien tes voisins sont gentils, comme tu te sens heureux/heureuse dans cet environnement, comme la vue dont tu jouis de ton balcon est extraordinaire, etc.

Ris, réjouis-toi, montre tout ton bonheur.

Ensuite, assieds-toi encore une fois en toute tranquillité, et représente-toi de nouveau le désir en images. Rentre encore dans la force de ta vision.

Ce faisant, ressens la différence par rapport à la première fois. Réussis-tu plus facilement à construire tes images ?

De nouveaux détails te viennent-ils ? Plus de couleurs, peut-être, apparaissent-elles ? Y a-t-il, peut-être, des odeurs que tu peux percevoir ? Ou bien des paroles ? Les sensations ont-elles augmenté? Peut-être es-tu frappé(e) aussi par le fait que la joie anticipée est devenue plus intense ?

S'il en est ainsi, tu le raconteras la prochaine fois à tes amis imaginaires.

Plus tu fais cela souvent et intensément, plus grand et plus vigoureux sera le champ de résonance que tu produis, et plus rapidement viendra l'événement désiré.

En outre, cela donne du plaisir. Combien crois-tu que j'ai traversé de fois mon appartement en communiquant à mes complices imaginaires ce qui s'était déjà produit dans ma vie en matière de désirs ? Bien longtemps avant que cela ne se soit produit dans ma vie, j'ai ressenti la joie anticipée, j'ai vu le résultat devant mes yeux et, ce faisant, j'ai fait croître ma propre conviction.

Ta raison pourra bien, au début, te faire accroire que ce n'est là qu'un comportement enfantin : elle se réjouira bien vite, avec toi, du résultat et, la fois suivante, elle participera avec enthousiasme.

Être créateur, c'est faire jouer les énergies.
Plus nous procéderons de façon ludique, mieux nous réussirons.

UTILISER LA FORCE CURATIVE DES SONS

La musique est une manifestation supérieure
à toute sagesse et à toute philosophie.
LUDWIG VAN BEETHOVEN

Le savoir relatif aux résonances et à leur action est vieux comme le monde. Les anciens Égyptiens, déjà, Platon et Pythagore connaissaient le mode d'action des sons. Pythagore enseignait que les sons et la musique sont soumis à des suites rythmiques et que ces vibrations ont une influence particulière sur la préservation de la santé chez l'homme et chez l'animal. Il parlait de « musique des sphères » et développa une théorie de l'harmonie qui décrit l'interaction entre notre monde et les astres, en relation avec notre corps.

Il n'est donc pas étonnant que la science actuelle s'efforce activement d'établir les effets des sons et des vibrations sur la trinité que constituent le corps, l'esprit et l'âme.

Hans Jenny, médecin et savant en sciences naturelles, a par exemple prouvé que chaque cellule individuelle possède sa fréquence particulière et sa vibration propre.

La fréquence propre, ou vibration, de chaque cellule se laisse modifier par la qualité des sons.

Elle est donc fonction des différents sons, ou en résonance avec eux. On peut imaginer rapidement comment l'ensemble de notre système réagit à la musique. Quand nous écoutons une merveilleuse musique, une musique qui élève, chaque cellule de notre corps s'épanouit d'une rayonnante beauté.

Plus la musique que nous écoutons
est harmonieuse et pure,
plus nous entrons nous-même en résonance
avec la beauté et la grâce.

Cette loi universelle de l'harmonie dérive de la série harmonique. Les harmoniques sont une suite déterminée d'intervalles de sons. De telles harmoniques naissent toujours quand apparaît une vibration harmonieuse. La note d'octave, par exemple, est la première harmonique et en même temps la plus riche en énergie. La quinte est la deuxième harmonique. Cet intervalle est le plus souvent utilisé dans ce qu'il est convenu d'appeler la musique sacrée. Le son ainsi obtenu est considéré comme harmonie universelle.

Or, la science moderne a découvert que ce sont justement les harmoniques qui peuvent aider l'homme à se syntoniser de façon parfaite avec un modèle de fréquences sain et curatif.

À proprement parler, le corps humain est comparable à un instrument de musique. Nous possédons une caisse de résonance qui s'accorde à telle ou telle fréquence, modifiant en conséquence sa forme ou son modèle.

Nous pouvons nous harmoniser très rapidement en écoutant une musique qui nous est agréable, ou en prêtant l'oreille aux timbres instrumentaux correspondants.

Les bols chantants tibétains font partie des instruments qui déclenchent rapidement l'harmonisation de notre corps tout entier et de notre âme.

Chaque fois qu'on ne se sent pas en paix ou en harmonie, qu'on se sent surmené, fatigué et abattu, il suffit souvent de quelques minutes où l'on s'abandonne au timbre d'un bol chantant pour se rééquilibrer.

Le merveilleux, c'est que cet instrument ne nécessite pas un long apprentissage. On pose le bol sur la paume de la main et l'on fait glisser le long de son bord une baguette en bois jusqu'à ce que le bol se mette à vibrer.

Très vite, nous n'entendons plus un seul son, mais beaucoup d'autres, appelés *harmoniques*, qui vibrent avec. En l'espace de quelques minutes, tout notre système se redresse complètement. Ce qui, pour beaucoup, passe peut-être pour un miracle n'est rien d'autre que l'entrée en résonance de notre être avec l'ordre sacré et l'harmonie.

De simples diapasons peuvent de même être mis en œuvre de façon ciblée pour notre détente. On a découvert que des diapasons de diverses fréquences remettent en circulation le liquide céphalo-rachidien. C'est le liquide qui se trouve directement en contact avec notre système nerveux. Ce qu'il

y a de merveilleux, dans un simple diapason, c'est qu'il agit par l'intermédiaire du subconscient. Nous n'avons pas besoin d'y réfléchir, nous n'avons rien à comprendre, le son à lui seul réorganise l'ensemble de notre champ de résonance. Nous retrouvons l'harmonie avec nous-même.

Tandis que nous prêtons l'oreille au son d'un diapason, nos pensées et nos sentiments se modifient – et tout notre corps adopte une attitude complètement nouvelle. Sans qu'il soit besoin de mettre notre entendement à contribution, nous sommes de nouveau très vite en harmonie avec nous-même.

Toutes les dysharmonies de notre corps peuvent se dissoudre et être mises en résonance avec une fréquence universelle.

C'est ainsi qu'il peut arriver par exemple que nous concevions soudainement des idées tout à fait nouvelles, ou qu'il en résulte des solutions à des problèmes – solutions auxquelles nous ne serions pas parvenu auparavant.

En état de détente parfaite, nous pouvons considérer et dissoudre de vieux modèles et de vieilles blessures.

Il n'y a rien qui aille plus profond, rien qui ne nous touche autant que le fait d'entrer en relation avec une résonance curative. Peut-être auras-tu envie de te procurer un diapason ou un bol chantant. Essaye-les simplement – surtout quand tu es fatigué(e) ou abattu(e), irrité(e) ou en état de déséquilibre. Frappe alors un diapason, écoute le son et observe ce qui arrive.

Il est parfois très simple, en effet, d'élever la vibration dans notre champ de résonance.

OFFRE-TOI ATTENTION ET RECONNAISSANCE

Tout dépend de la façon de penser.
Tout part de la pensée, tout est guidé et créé par elle.
Qui parle ou agit mal
est poursuivi par la souffrance
comme le sabot de la bête de somme est poursuivi par la roue.
BOUDDHA

Il existe une autre possibilité, très simple et efficace, pour construire notre champ de résonance. Plus la vibration de notre champ de résonance est élevée, plus notre énergie émise est claire et positive. Plus notre vibration est élevée, moins le doute, la tristesse ou le désespoir ont de chance de s'imposer.

La manière la plus rapide de construire un champ de résonance optimal est celle-ci :

Chante tes propres louanges !

Et cela est moins facile qu'il n'y paraît au premier abord. Habituellement, nous n'avons pas bonne opinion de nos prestations. En fin de compte, c'est ce qu'on nous a inculqué. La plupart d'entre nous ont vraisemblablement appris qu'il est suspect de faire son propre éloge. Beaucoup, dès leur plus jeune âge, ont entendu des proverbes tels que : « Il ne faut pas louer le jour avant le soir », « Quand la souris va bien, le chat l'emporte le soir venu », « Quand l'âne va trop bien, il va danser sur la glace » ou bien « Exubérance fait rarement du bien ». Ces proverbes, et beaucoup d'autres, ont été les piliers de notre éducation. Nous connaissons tous, vraisemblablement, un grand nombre de telles sentences, qui ont tempéré notre joie et ont concouru à nous garder sous contrôle.

À un certain moment, nous avons commencé à adopter ces règles comme notre propre vérité et à nous limiter nous-même. Ce comportement est devenu pour nous si normal que nous l'avons aussi transmis à d'autres. Si quelqu'un se montre incroyablement fier de ses prestations, ou bien s'il exprime trop bruyamment sa joie à propos de ces dernières, il n'est pas rare que nous utilisions les mêmes sentences que celles qu'on nous a servies jadis. Pas étonnant que nous ayons toujours été incité à l'autocritique. Quand nous nous sommes montré fier de nos prestations, on nous a souvent dit de ne pas nous vanter, de ne pas être arrogant, voire prétentieux.

Par conséquent, nous ne sommes pas habitué à faire notre propre éloge.

Nous avons maintenant
tellement perfectionné notre esprit d'autocritique
que nous ne croyons même plus les autres
quand ils font notre éloge.

Donc, nous ne réussissons plus à être fier de nous-même et, en outre, nous rejetons toute reconnaissance venant des autres.

Quel champ de résonance crois-tu donc que construit une telle façon de penser et d'agir ? Crois-tu donc que, de cette manière, on attire dans sa vie des choses dont on puisse être fier ? Certainement pas. C'est pourquoi il est grand temps d'abandonner ce comportement de négation de soi – au moins quand nous souhaiterons à l'avenir recevoir attention et reconnaissance dans notre vie.

Combien ce comportement de négation est profondément ancré en nous, c'est ce qui apparaît sans cesse dans mes séminaires. Quand je prie les participants de se mettre par groupes de quatre et de consacrer une minute entière à raconter aux autres ce qu'il y a en eux d'extraordinaire et d'aimable, il se passe le plus souvent la même chose : dans la première seconde, on est presque effrayé. Pas étonnant. Sur ce qu'il y a de mauvais, d'effrayant en nous, nous avons beaucoup de connaissances et sommes prêt à en discourir pendant des heures. Pendant des journées entières s'il le faut. Mais quand nous devons

rapporter ce qu'il y a de merveilleux, d'extraordinaire en nous, nous avons le plus souvent beaucoup de difficulté à le faire.

Dès que la première frayeur est passée, la plupart se mettent à rire. Dans ce cas, le rire n'est rien d'autre qu'une manière courtoise de se défendre. Quand nous rions d'une chose, nous n'avons pas besoin d'entrer véritablement en elle.

Quand le rire s'est calmé, la plupart commencent l'exercice avec un manque évident d'assurance. Beaucoup sont même hésitants. C'est qu'il n'est pas si facile de souligner ses propres qualités et d'en faire part aux autres. Mais, au bout de peu de temps, il règne déjà dans la pièce une vivacité incroyable. Et, après cette première minute, beaucoup ne veulent même plus s'arrêter. L'énergie est si élevée qu'il m'est souvent difficile de rétablir le calme dans la salle.

Les participants changent alors de rôle. C'est maintenant le suivant qui raconte aux autres ce qu'il y a en lui de merveilleux. À chaque nouveau changement, l'humeur euphorique augmente. À la fin, tout le monde est si expansif qu'ils ne font plus que rire, s'approuver mutuellement et se montrer des visages rayonnants de bonheur.

Que s'est-il passé ? Nous n'avons fait que nous raconter chacun une minute ce que nous trouvions de bon en nous-même. Il n'y a rien eu d'autre. D'où vient donc toute cette euphorie ? Très simple : elle gît en nous. Elle y a toujours été. Nous n'avons fait que l'oublier. Parfois, nous l'avons même

tenue secrète envers nous-même. Il n'est pas rare que nous l'ayons réprimée tout à fait sciemment.

Quand nous libérons cette merveilleuse énergie, nous nous sentons plus vigoureux que nous ne l'avons jamais été. Libérée, cette énergie déborde. Car oui, c'est vraiment épatant de pouvoir montrer ce que l'on est vraiment.

Si tu veux te créer un champ de résonance plein d'attention et de reconnaissance, tu peux aussi très bien faire seul(e) l'exercice décrit plus haut.

Écris sur une feuille de papier, ou mieux sur un carnet, tout ce dont tu es fier/fière en secret.

Souviens-toi. Il y a tant de choses qui t'ont réussi.

Souligne toutes tes qualités.

Et puis, réfléchis encore. Qu'y a-t-il d'autre dont tu pourrais être fier/fière si tu te le permettais ?

Inspire une fois profondément, puis expire. Relis lentement ta liste.

Observe ton ressenti.

Ressens la force qui gît en toi. Ressens ton indomptable fierté. Ressens le plaisir que cela donne d'être fier/fière de soi. C'est merveilleux d'avoir fait tout cela.

Complète cette liste aussi souvent que tu en as envie. Porte-la sur toi. Et, chaque fois qu'une idée te vient, rajoute-la. Plus tu t'en occupes, plus tu auras de nouvelles idées au cours des jours suivants.

Tu seras surpris(e) de la quantité de choses que tu as réussies dans ta vie. Plus tu as d'idées, mieux cela vaut. Car toutes ces reconnaissances sont ton potentiel actuel et futur. Tu es capable de tout cela, aujourd'hui encore. Peut-être n'as-tu fait que l'oublier. Inconsciemment, tu t'es coupé(e) de cette énergie. Mais, quand nous nous en séparons, nous n'en disposons plus.

Relie-toi donc de nouveau avec cette énergie. C'est très simple. À partir du moment où tu t'en souviens, à partir du moment où tu ressens la merveilleuse sensation d'autrefois, à partir du moment où tu récupères les images d'alors, tu es de nouveau relié(e) avec la totalité du potentiel de tes capacités.

Relie-toi à tes succès passés.

Ce potentiel, tu peux le rappeler immédiatement dans le présent. Tu fais cela en commençant à t'en louer : « Je suis cela. Je puis tout cela. J'en suis capable. »

L'énergie est notablement plus forte quand tu le répètes à haute voix – de préférence devant un miroir.

Quand nous n'avons envers nous-même ni estime ni considération, personne ne nous estime ni ne nous considère.

Concernant l'exercice décrit, il y a une gradation. Je la pratique très souvent dans mes séminaires.

La gradation consiste à dire à quelqu'un *d'autre* ce que nous trouvons d'extraordinaire chez *lui*. Nous confirmons à notre vis-à-vis les raisons pour lesquelles nous l'aimons bien, ce que nous trouvons en lui de sympathique et ce que nous avons découvert de positif en lui. Même quand on ne se connaît pas, il y a des choses que nous éprouvons comme positives chez l'autre.

Cet exercice crée le plus souvent aussi quelque chose d'étonnant : au bout de peu de temps, il n'y a plus que des visages rayonnants et souriants. Beaucoup s'embrassent par gratitude. Ils sont soudain devenus proches. En fin de compte, ils se sont eux-mêmes rapprochés.

La proximité crée vivacité et euphorie.

En ces instants, nous devenons si proches que nous sommes heureux. Une seule minute a suffi pour changer complètement de point de vue. Il ne nous faut qu'une minute pour ressentir la proximité de personnes qui nous sont entièrement étrangères. En une minute, nous avons simplement élevé la vibration de notre champ de résonance.

Bien que, apparemment, nous ayons dirigé notre regard vers l'extérieur, notre propre champ de résonance s'est aussi élargi. Pourquoi en est-il ainsi ?

Chez les autres, nous ne pouvons rien voir d'autre que ce qui résonne avec nous-même. À la seconde même où nous voulons découvrir les qualités positives d'une autre personne, et où nous nous concentrons sur elles, nous trouvons énergétiquement aussi ces qualités en nous et les réveillons en nous-même. Quand nous louons les autres, nous nous élevons nous-même dans le plan vibratoire de la louange.

Cela ne fonctionne pas autrement. Car nous ne pouvons rien voir d'autre chez autrui que ce qui gît en nous-même. Nous ne pouvons reconnaître chez l'autre que ce qui résonne avec nos propres vibrations.

Quand nous reconnaissons le potentiel divin chez les autres, nous ne voyons rien d'autre que nous-même.

Si donc tu souhaites élever ta propre fréquence vibratoire, focalise ton regard sur ce qu'il y a de merveilleux chez ton vis-à-vis.

Penses-y toujours : il s'agit d'abondance ! Quand nous nous trouvons dans l'abondance – ne serait-ce que mentalement, pour l'instant – nous créons un champ de résonance d'abondance. Le semblable attire le semblable. L'énergie émise cherche une énergie syntone, dans le cas présent un champ d'abondance.

Si tu veux être dans l'abondance et la plénitude, rends-toi mentalement dans l'abondance et la plénitude en reconnaissant ta propre abondance et ta propre plénitude.

PEUT-ON GUÉRIR PAR LA FORCE DES PENSÉES ?

Tu es ta propre limite,
élève-toi en-dessus.
HAFIZ

À en croire les dernières acquisitions scientifiques, on peut tout à fait répondre « oui » à cette question. Toutefois, cette dernière doit être abordée avec quelque prudence. Il serait fatal d'éveiller de faux espoirs car, pour pouvoir emprunter cette voie avec succès, de nombreux facteurs doivent être pris en compte.

Quoi qu'il en soit, il y a aujourd'hui plusieurs branches de la médecine où l'on explore l'action de nos pensées et de nos sentiments sur nos possibilités d'autoguérison. Avec un succès étonnant, d'ailleurs, comme le montre partout l'effet placebo.

Mais il existe aussi un « désir d'être malade », également connu sous le nom d'*effet nocebo*[15]. C'est la possibilité de nuire à notre corps et de le faire tomber malade par les pensées et par les convictions.

À l'une de mes conférences, un soir, un homme vint à moi et me raconta l'histoire suivante.

Il possédait une entreprise avec plusieurs employés. Un jour, un cancer du sein fut détecté chez l'une de ses collaboratrices. Pleinement convaincue, la femme dit : « C'est de ça que je mourrai. Dans un an, je serai morte. » Rien ni personne ne put la convaincre que le cancer du sein dont elle souffrait était guérissable. L'opération s'était déroulée avec succès. Mais aucun argument ne pouvait lui ôter sa conviction. Exactement un an après qu'elle eut pour la première fois fait cette déclaration destructrice pour son propre corps, au jour près, elle mourut dans un hôpital. Exemple impressionnant de la force avec laquelle la volonté propre peut agir – dans toutes les directions.

Mais aujourd'hui on utilise avec beaucoup de succès la force de la volonté propre en médecine alternative. Citons ici, parmi de nombreux exemples, la méthode du biofeedback contre la migraine. Dans ce système, des palpeurs mesurent des fonctions corporelles, comme la pression artérielle ou la tension musculaire. Ces valeurs sont indiquées sur un écran d'ordinateur. Chaque fois que le patient se détend, le symbole se modifie sur le moniteur. L'objectif est maintenant de faire apparaître le symbole *correct* sur l'écran – un travail purement

mental. La pensée consciente modifie les courants cérébraux, et cela est rendu visible sur le moniteur.

Le patient apprend ainsi – en utilisant la force des pensées – à influencer les processus qui se déroulent dans son propre corps. Selon une étude du CHU de Marburg, cette méthode réussit aussi bien que n'importe quelle sorte de médicaments.

Par la force de nos pensées,
nous réussissons en maint domaine
mieux que ne le feraient des produits chimiques.

Aujourd'hui, de telles expériences sont légion. Mais la médecine n'en est qu'au seuil de ses découvertes. Selon la médecine quantique, il n'y a à cet égard aucune limite. Tout est possible, même la réversion de maladies graves apparemment incurables.

Les événements suivants montrent aussi combien efficace peut être la force de nos pensées en interaction avec notre corps.

Hello, mes chers,

Je suis tombée malade d'un cancer. Des métastases dans tout le corps, il n'y a plus rien à faire. Les médecins m'ont déclaré que, si j'avais de la chance, je vivrais encore quatre à six mois ; je devais améliorer un peu ma « qualité de vie » avec la chimio et les rayons.

Après quelques jours de « retour en moi-même », je décidai – à la stupéfaction de mon entourage et de mon mari – d'accepter que mon temps était fini, s'il devait en être ainsi.

Je ne voulais pas sombrer dans la misère d'une chimiothérapie. J'acceptais ma maladie et remerciais la vie pour ce qu'elle m'avait apporté jusque-là. Jamais auparavant je n'avais éprouvé cela. Ma vie s'était déroulée sur les chapeaux de roue : le travail par-dessus tout. Soudain, rien de tout cela n'était plus important.

Je mis le cap sur la guérison. Je déménageai à la campagne et voulus utiliser le temps qui me restait pour faire mon ménage intérieur. Je commençai à vivre intensément ma vie, consciente que chaque journée était un cadeau. Je ne vivais plus la vie de mon mari, je ne vivais plus la vie de mes clients. Je cessais de fonctionner. Une doctoresse amie me soutenait mentalement sur la voie que j'avais choisie.

Un an plus tard, aucune métastase, aucun cancer n'était plus décelable.

Cornelia[16].

Lorsqu'on entend parler de tels retournements du destin, on est profondément touché. Et c'est un même temps un merveilleux encouragement pour nous – de ne jamais négliger la force de nos propres pensées.

Combien on peut parler en bons termes de son propre corps, je l'ai expérimenté sur moi-même.

Quand j'avais 17 ans, j'avais des cheveux blonds qui me tombaient jusque sur les épaules. C'était toute ma fierté et l'expression de ma rébellion adolescente. C'était l'époque des Beatles et des Rolling Stones, le temps de Woodstock et de Jimmy Hendrix. Il y avait les Byrds, les Mamans et les Papas, les Beach Boys et moi. Je fus l'un des rares garçons de mon âge à qui il était permis d'avoir de si longs cheveux. J'étais

envié et admiré. Je jouais de la guitare, avais un petit orchestre et étais plongé dans la liberté du mouvement Flower-Power.

Et puis commença la catastrophe… Mes cheveux tombèrent ! Je présentais nettement un début de calvitie, d'une calvitie tout à fait typique, ce qui paraissait non seulement affreux, mais me ridiculisait passablement en tant que « pionnier » du mouvement hippie. J'étais épouvanté, mortellement malheureux, atterré. Je visitai secrètement quelques salons de coiffure munichois, où l'on ne trouva pas la cause de cette chute de cheveux. Dans l'un d'entre eux, on me fit la coûteuse proposition d'implanter au mieux de nouveaux cheveux.

Il existe à Munich une clinique capillaire où je me fis examiner plusieurs fois. On constata toujours que se constituait une nette calvitie. Tout à fait normal, disaient les médecins. Toutefois un peu précoce, à mon âge.

Il y eut des nuits de larmes et de désespoir. Je ne pouvais ni ne voulais tout simplement pas admettre que soit ridiculisé le symbole de mon mouvement libertaire. Mais on n'y pouvait rien changer.

Et puis il arriva ce qui suit.

Pour gagner un peu d'argent et pouvoir fréquenter les cours de psychologie, qui m'eussent été autrement inaccessibles, j'aidai quelques organisateurs de congrès. C'est ainsi qu'il me fut donné de rencontrer le psychologue des couleurs Lüscher

ainsi que Konrad Lorenz, Erich von Däniken et beaucoup d'autres. J'ai aussi fait la connaissance d'un chaman – lequel remarqua qu'un jour j'abordais mon travail avec beaucoup moins d'euphorie et d'enthousiasme. Pas étonnant, j'étais déprimé. Même ma mère, qui s'efforçait constamment de me consoler, ne pouvait me tirer de mes soucis.

Lorsque le chaman me demanda ce qui me chagrinait ainsi, je lui montrai, plein de reproche, le cercle rond qui s'était formé au milieu de mon crâne, entouré de cheveux blonds qui me tombaient sur les épaules.

Le chaman me regarda avec de grands yeux étonnés. Il ne pouvait toujours pas comprendre où était mon problème. « Ici » lui criai-je, les yeux remplis de larmes, en indiquant l'endroit chauve au milieu de ma tête.

Le chaman se contenta de rire et dit : « Pourquoi ne parles-tu pas avec tes cheveux ? »

Je trouvai cette déclaration aussi déplacée qu'inutile, et j'avais perdu toute envie de préparer des documents pour lui.

Le lendemain, il m'interrogea de nouveau pour savoir si j'avais parlé avec mes cheveux. J'étais sur le point de réagir avec indignation quand je remarquai qu'il n'avait pas plaisanté, mais était tout à fait sérieux. Il hocha la tête et dit : « Tu peux parler avec tant de gens. Et, je t'ai observé, tu sais très bien parler. Pourquoi ne parles-tu pas avec toi-même ? Pourquoi

crois-tu plus dans les médecins ou les spécialistes qu'en toi-même ? Personne n'a sur nous une aussi grande influence que nous-même. Je ne confierais jamais à personne la responsabilité de mon corps. Cela, je voudrais toujours le garder en main. Mais, naturellement, c'est ta décision. » Il sourit et se consacra de nouveau à son travail.

Je commençai ce soir-là à parler à mes cheveux, bien que, au début, je trouvasse cela quelque peu ridicule. Je leur dis où ils devraient pousser. Et je me représentais comment ce cercle dépourvu de cheveux se comblerait. Au moins, cela m'encourageait.

Le lendemain, jour du départ du chaman, il ne me jeta qu'un coup d'œil et reconnut dans mes yeux une certaine confiance. « Bien, dit-il, tu as donc commencé. »

« Oui » dis-je – et soudain je ne me trouvais plus ridicule.

« Bien, dit-il, mais n'oublie pas que ce n'est que le début d'un voyage. Ce ne sont que tes cheveux. Ne l'oublie pas. Ce n'est que du tissu mort. Quand pourras-tu commencer avec du tissu vivant ? »

À partir de ce moment, je parlai matin et soir à mes cheveux.

Et soudain, une semaine plus tard, on vit le premier duvet sur la surface chauve. Quinze jours plus tard, sur cet endroit rond et duveteux, il y avait déjà une petite « brosse ». Pendant un mois, je parus presque joyeux, car l'endroit chauve était

comblé, mais ces nouveaux cheveux étaient encore si courts qu'ils se dressaient en hauteur au milieu du crâne comme une houppe, alors que tout autour poussaient des cheveux qui tombaient jusqu'aux épaules. Six mois plus tard, cette histoire navrante était oubliée.

Aujourd'hui, à 55 ans, j'ai encore une chevelure dense et complète. Pour moi rien d'étonnant. Ce qui m'étonne, c'est plutôt le fait que j'aie complètement oublié le processus. Avec mes yeux d'aujourd'hui, avec mon savoir actuel, tout apparaît dans une lumière différente. J'avais cru à l'époque que le chaman m'avait un peu aidé de ses pouvoirs magiques. Je sais maintenant qu'il n'a fait que m'inciter à croire en mes propres forces magiques.

Même si aujourd'hui je ne sais plus ton nom, cher chaman, grand merci pour ta merveilleuse aide de vie. Qui sait quel cours aurait pris ma vie, sans toi ?

Bien que j'aie oublié cet événement depuis longtemps, je me suis habitué à toujours communiquer avec mon corps.

Si nous désirons la santé, ce n'est pas à proprement parler un désir que nous n'éprouvons qu'une fois, puis oublions, mais un désir dont nous devrions nous occuper en permanence.

Si nous voulons recouvrer rapidement la santé, il ne s'agit pas seulement de désirer la santé, mais de fortifier tout notre corps par la force de la pensée. C'est là le catalyseur proprement dit de notre désir de santé.

Soutiens-toi toi-même par la pensée positive. Tous les ordres autodestructeurs qui jusque-là étaient dirigés contre ton corps disparaîtront peu à peu. Tous les mauvais modèles de pensée du passé peuvent se dissoudre et sont remplacés par une force nouvelle et merveilleuse. De cette manière, tu peux recouvrer rapidement la santé, et rester en bonne santé, car tu approvisionnes constamment ton corps en énergie fraîche et bénéfique.

Représente-toi sciemment comment c'est quand tu es déjà en bonne santé. Devant ton œil intérieur, contemple-toi en train de cabrioler, de faire du vélo, de jouer au ballon, de faire du ski, de danser, de faire du jogging, de nager, de courir ou de faire l'amour avec ton/ta partenaire.

Tout ce qui te donnerait de la joie, tu devrais te le dépeindre dans les tons les plus colorés. Tout cela dope et accélère énormément les forces d'autoguérison, parce que tu te mets en résonance avec les événements producteurs de santé.

Et si tu es à la recherche d'affirmations appropriées, va sur mon site Internet ou relis mon livre *Désire-le simplement, mais avec légèreté*. Tout un chapitre y est consacré à la « santé ».

LA FORCE D'ATTRACTION ENTRE DEUX PARTENAIRES SELON L'ÂME

Lorsqu'il n'existe aucun accord sur l'essentiel,
il est insensé de forger des projets communs.
CONFUCIUS

Un couple heureux et satisfait est sans doute – à côté de la santé – le désir le plus souvent nourri. Pour amener dans notre vie le partenaire idéal, il importe naturellement, ici encore, de construire le champ de résonance convenable.

Comment, d'une manière générale, un homme et une femme se trouvent-ils – même par-delà les océans ?

Très simple : la force d'attraction est pour cela déterminante. L'éloignement ne joue ici aucun rôle, non plus que

les différences sociales ou culturelles ; et les autres obstacles, pas davantage. Quand deux personnes entrent en résonance mutuelle, tous les obstacles apparents sont surmontables. Souvent, les deux personnes sont déjà en route, sans s'en douter, et sont ensuite très surprises quand elles rencontrent le/la partenaire de leurs rêves.

Quand deux personnes se reconnaissent,
elles se reconnaissent elles-mêmes en tout premier lieu.

Quand nous entrons en résonance avec une autre personne, il n'y a plus alors qu'une absolue proximité. Il n'est plus besoin de paroles pour s'entendre. Être en résonance avec une autre personne est le plus grand accomplissement que l'on puisse connaître. Nous sommes enfin arrivé. Arrivé chez nous-même. Car en vérité nous ne ressentons « que » nous-même, nous ne nous sommes rapproché « que » de nous-même. L'autre se reflète en nous. Ce que nous désignons par « amour » est la reconnaissance de l'amour envers nous-même, le fait d'être « un » avec soi et avec l'autre.

Tout couple qui se rencontre est, dès le début, à la recherche d'éléments communs. Plus les deux personnes en trouvent, plus elles croient s'appartenir, et plus elles sont sûres que leur amour sera durable.

En vérité, nous ne cherchons jamais en l'autre que nous-même.

Si, fondamentalement, nous avons la même manière d'éprouver que notre partenaire, même les crises ne peuvent

nous arracher l'un à l'autre, ni les divergences d'opinion opérer une cassure dans l'appartenance mutuelle.

Tout couple traversera des crises, surtout quand il dure longtemps. Mais « crise » signifie aussi *catharsis* et *guérison*. C'est là le sens profond d'une crise. Nous grandirons, nous guérirons nos blessures d'enfant non encore cicatrisées. C'est parfois fatigant et représente souvent une lourde charge pour le couple. Mais un couple qui est en résonance résistera à toute épreuve. Les crises sont maîtrisées en commun. Rien au monde ne peut remettre en question le sentiment d'appartenance.

Quand, en revanche, un couple se forme qui *n'est pas* en résonance parfaite, la partie sera inégalement difficile pour chacun des deux, car ils ne possèdent pas ce lien de la force d'attraction absolue. Quand un couple qui *ne se trouve pas* en résonance décide d'un itinéraire commun, le chemin sera inégalement difficile. Tous deux ressentent que cette force d'attraction leur manque. Et si elle manque, pensent-ils souvent, c'est qu'ils n'ont pas un amour suffisant. Ce qui manque en vérité, c'est une énergie syntone, l'écho des qualités.

Pourquoi n'attirons-nous pas tout de suite, dans notre vie, notre partenaire selon l'âme ?

La réponse est en nous-même. Très souvent, notre champ de résonance n'est pas orienté sur notre partenaire selon l'âme. Parfois, nous construisons des points d'attraction tout autres. Il arrive que nous attachions plus d'importance à la satis-

faction sexuelle, ou encore à une certaine forme de sécurité financière ; ou bien nous ne pouvons pas être seul(e), ou nous avons besoin de quelqu'un pour voyager, etc. La liste pourrait s'allonger à l'infini. Peut-être que nous ne sommes pas encore prêt(e) à pouvoir admettre intimité et dévouement absolus. Peut-être que nous ne pourrions pas être à la hauteur d'un amour aussi profond, aussi engageant. Peut-être qu'il nous ferait peur. Peut-être nous ferions-nous du souci pour le cas où il viendrait à se rompre.

Ne sois donc pas injuste envers toi-même. Nous apprenons de nos partenariats, et chaque amour nous rend capable d'un amour plus grand – jusqu'à ce que nous osions, un jour, inviter dans notre vie notre partenaire selon l'âme.

COMMENT CONSTRUIT-ON LE CHAMP DE RÉSONANCE POUR LE PARTENAIRE IDÉAL ?

On ne peut pas offrir l'amour
quand on ne le possède pas ;
et on ne le possède que quand on l'offre.
SAINT AUGUSTIN

Être en *résonance* ne signifie rien d'autre que d'être en *harmonie* l'un avec l'autre, c'est-à-dire de vibrer avec quelqu'un ou avec quelque chose sur la même longueur d'onde. La loi de résonance repose sur le principe que ce qui se passe entre deux personnes ne peut être éprouvé que réciproquement.

Le principe de résonance ne peut jamais être unilatéral.

Si nous émettons de l'énergie, elle rencontre forcément une énergie qui vibre semblablement à elle. Et chaque fois que cela se passe, quand nous sommes en résonance avec quelqu'un d'autre, nous nous sentons léger/légère et gai(e) ; nous nous sentons des ailes, et nous sommes même parfois euphorique.

Quand de puissantes forces d'attraction opèrent, c'est loin de signifier encore que nous avons trouvé notre partenaire selon l'âme ; cela signifie simplement que l'on se trouve en présence d'une forte similitude. Cela peut signifier que nous pensons ou ressentons pareil en *certaines* choses, que nous avons subi des blessures semblables ou connu des expériences analogues, ou encore que nous partageons les mêmes nostalgies sensuelles.

Quand nous sommes en résonance, nous pouvons parfois nous sentir attiré(e) par quelqu'un de façon tout à fait surprenante. La force d'attraction peut même être si puissante que nous ne sommes plus maître de nos propres sentiments. Cela nous submerge. *Nous ne pouvons pas nous y soustraire.* La force d'attraction peut être si intense que nous tremblons, pleurons ou sommes sexuellement excité(e) à la simple pensée de l'autre personne. Nos pensées ne font plus que tourner autour de cette personne.

Et puis soudain, quelques semaines plus tard, nous n'éprouvons plus rien. Plus la moindre trace d'une force d'attraction. La magie qui nous avait saisi a également disparu et nous nous *réveillons* lentement. Parfois, nous ne comprenons plus comment nous avons pu avoir de tout autres impressions

quelques jours seulement auparavant. Il n'est pas rare que nous commencions même à douter de nous-même. Ou bien nous nous faisons de gros reproches.

En vérité, notre champ de résonance a changé. Ou bien le champ de résonance de l'autre personne s'est transformé et nous ne vibrons plus en syntonie avec elle.

Dès que nous nous focalisons sur d'autres choses, et donc que nous nous modifions, ces champs de résonance syntones se dissolvent et nous n'éprouvons plus rien du tout pour la personne considérée. À moins qu'elle ne connaisse une transformation analogue à la nôtre, et donc qu'elle se transforme avec nous.

Si les champs de résonance communs ne se fondent que sur des pensées et désirs momentanés, et non pas sur des similitudes et des convictions plus profondes et de longue durée, l'existence du couple ne sera pas non plus de longue durée. C'est pourquoi, lorsqu'on est à la recherche d'un(e) vrai(e) partenaire de vie, il est essentiel de produire les champs de résonance *corrects* afin qu'agissent aussi véritablement *les* forces d'attraction qui nous amèneront un(e) partenaire pour une relation vraie et profonde.

C'est précisément ce dernier point qui est d'une grande importance pour notre choix de partenaire. Car nous devrions réaliser que, par notre champ de résonance, nous communiquons depuis déjà longtemps sur ce sujet avec le reste du monde.

Ton champ de résonance raconte tout à tout le monde – en permanence et sans qu'il soit besoin de poser des questions.

Sur le plan non verbal, il n'y a pas de secrets. L'échange silencieux passe par tous les plans. Ton champ de résonance communique non seulement par l'intermédiaire de tes composantes conscientes, mais aussi par tes composantes inconscientes. Et c'est bien ainsi. Car c'est seulement de cette manière que nous attirons le partenaire idéal.

Le/la partenaire idéal(e) est pour nous sans conteste celui/celle qui est le/la plus semblable à notre personnalité. Car alors nous avons les mêmes objectifs, les mêmes désirs et les mêmes aspirations. Nous ne voulons à aucun prix d'un(e) autre partenaire. Cela signifie que la structure de notre personnalité prédétermine le résultat, dans le choix d'un(e) partenaire, et par conséquent aussi le contenu de notre relation. Dans nos partenariats, nous trouverons forcément les partenaires qui nous correspondent le plus en de nombreuses composantes – dans le positif comme dans le négatif.

Si, par exemple, le passé nous a appris qu'il est préférable pour nous de ne rechercher que le physique, et pas trop d'intimité, nous attirerons quelqu'un qui correspond exactement à ce modèle. Sur ce point, nous atteindrons avec notre partenaire la concordance maximale. Ce que nous obtiendrons vraisemblablement alors, c'est une aventure fugace sans profondeur ni confiance mutuelle. Rien de plus n'avait été « convenu ». À la fin de l'aventure, l'expérience que nous avons nous-même

choisie nous confortera naturellement dans l'opinion que trop d'intimité n'aurait fait que nous blesser davantage.

« Peut-être aussi qu'on se fera mettre la pression, parce que le/la partenaire attend davantage de vous. Mais les blessures du passé n'autorisent pas une intimité plus intense. Le conflit vous met tellement la pression que *soit* on se dérobe et on prend la tangente, *soit* on évolue et on admet plus d'intimité. En tout cas, on viendra toujours en contact avec cette carence. Même si on ne le veut pas. Lutte, haine et agressivité naîtront. Finalement, c'est de cela – la peur de l'intimité – qu'on voudra s'occuper. C'est ainsi que notre champ de résonance se cherchera exactement la personne qui nous renverra à notre carence. Encore et encore. Et cela peut faire assez mal[17].»

Comment sortiras-tu de ce cercle vicieux ? Sûrement pas en te cherchant un(e) autre partenaire, qui doit te « sauver ». Ni en faisant semblant d'être autre que tu n'es. Cela réussit à la rigueur au début d'une relation. Être quelqu'un d'autre est passablement fatigant. Tu seras bientôt à bout de souffle. Il est vraisemblable que tu auras de l'amertume pour avoir dû tant te fatiguer. Et alors ta véritable nature reprendra le dessus et tu te montreras tel/telle que tu es réellement.

Mais, ce qui est juste, ton/ta partenaire connaît un vécu semblable. Lui/elle aussi ne montre au début que ses meilleurs côtés. Naturellement, ce *show* ne peut pas non plus tenir le coup très longtemps. Et soudain se trouvent face à face deux

personnes qui sont déçues parce qu'elles découvrent de nouveau ce qu'elles voulaient justement éviter.

Seules se sentiront attirées par toi les personnes
qui correspondent à toutes tes composantes.
Elles te renvoient exactement ce que tu émets.

Et maintenant, nous comprenons aussi pourquoi nous attirons sans cesse la même sorte de personnes, pourquoi nous *tombons* toujours sur les mêmes, pourquoi il nous faut toujours faire des expériences analogues. C'est seulement en changeant notre champ de résonance que nous serons en mesure d'inviter d'autres partenaires dans notre vie.

Le mieux est de considérer avec plus d'attention les champs de résonance que tu construis en ce moment. Il est relativement facile de le découvrir. La condition est que tu sois absolument honnête envers toi-même. Tu ne peux pas tromper ton champ de résonance.

Examine quelles personnes gravitent autour de toi en ce moment. Tu sauras alors quelle énergie tu émets.

Examine tes pensées relativement au couple. Le couple est-il quelque chose de merveilleux ou quelque chose de fatigant ? Un couple t'enrichirait-il, ou crois-tu devoir en rabattre ?

Es-tu vraiment ouvert(e) et prêt(e), ou bien y a-t-il quelque part des réserves ?

Y a-t-il quelque chose que tu ne veuilles plus vivre ? Ce sont les situations que tu attires, parce que tu ne les as pas encore lâchées. Tu les maintiens encore énergétiquement dans ton champ environnant.

T'est-il facile de te représenter la vie commune avec un(e) partenaire ? Ou bien des images perturbatrices surgissent-elles aussi ? Ces pensées et images perturbatrices sont les énergies que tu émets le plus fortement, car elles sont tes convictions. Souviens-toi : les convictions sont émises par le centre cardiaque avec une force 5 000 fois supérieure à celle des pensées émises par le cerveau.

Qu'es-tu prêt(e) à offrir dans une relation ? As-tu déjà offert cela dans des relations antérieures? Pourrais-tu donc aussi vivre cela dans d'autres relations ? Si ce n'est pas le cas, tu en as peut-être la nostalgie, mais tu ne vis pas véritablement ces « qualités ». Alors, tu ne fais qu'émettre cette carence.

Réfléchis à ce qui te constitue. Considère tes forces et tes faiblesses. Commence à te réconcilier avec tes faiblesses, alors, ton/ta futur(e) partenaire le fera aussi. Mais cela signifie aussi que tu prends conscience de tes faiblesses.

Tu ne peux attirer dans ta vie que ce que tu es toi-même. Dès que tu acceptes cela, tu es authentique et tu attireras dans ta vie un(e) partenaire qui te correspond. Et qui n'a pas non plus besoin de se cacher.

Es-tu véritablement une personne relationnelle, ou suis-tu un modèle que tu voudrais accomplir sans savoir si tu le veux vraiment ?

Le mieux que nous puissions faire est donc de gérer très honnêtement nos zones d'ombre, car notre champ de résonance ne construit pas seulement nos désirs conscients, mais aussi nos désirs inconscients.

Tu peux parvenir assez vite sur la trace de tes zones d'ombre. Trouve simplement la suite des phrases suivantes, et cela sans trop réfléchir. La première chose qui te vient à l'esprit est toujours la bonne :

« J'ai peur que… »

« Je ne voudrais plus jamais revivre… »

« Je trouve moche dans les couples que… »

« Je n'aime pas les femmes/les hommes parce que… »

Tes *peurs* ne sont rien d'autre que tes *désirs inconscients* et, comme nous le savons, les peurs exercent une force d'attraction notablement plus puissante et plus durable. Tout ce que tu ne veux *plus jamais* revivre est aussi marqué dans ta structure émotionnelle. De même que tes convictions sur les couples et tes opinions sur le sexe opposé. Tout cela marque ton énergie, l'énergie que tu émets.

Il est plus aisé qu'on ne le croit de sortir de cette boucle négative. Mais, pour le comprendre, il nous faut considérer

d'abord un autre aspect, tout à fait essentiel, de nos zones d'ombre.

Nos zones d'ombre sont constituées des qualités que nous ne pouvons pas apporter nous-même.

Peut-être désirons-nous ardemment qu'on nous accorde enfin une profonde confiance – mais que nous ne pouvons nous-même à peine faire confiance.

La méfiance sera alors ce que nous introduisons dans le couple. Et, parce que la méfiance est dans notre champ énergétique, nous attirons naturellement par notre champ de résonance exactement le/la partenaire qui ne cessera de mettre ce thème en exergue – et cela jusqu'à ce que cette composante soit guérie.

Nos zones d'ombre déterminent donc la base du couple dans une mesure essentielle. C'est pourquoi la liste de nos désirs – tout ce que nous voulons vivre dans le couple – n'est provisoirement pas tellement importante. Beaucoup plus importante est la question suivante :

Qu'es-tu prêt(e) à apporter dans une relation ?
Que peux-tu donner ?

Si par exemple tu voulais que ton/ta futur(e) partenaire soit toujours honnête envers toi, alors « honnêteté absolue » figurera sûrement sur ta liste de désirs. C'est là ton attente. Tu ne seras pas satisfait(e) à moins. Pas de bluff, pas de cachotteries, pas d'infidélité, pas de mensonges, pas de duperies, pas

de secrets. Si c'est réalisé, tout va bien. Mais ce que tu exiges, tu dois aussi l'apporter toi-même.

Alors se pose la question : peux-tu vraiment offrir cela dans une relation ? Pas de bluff, pas de cachotteries, pas d'infidélité, pas de mensonges, pas de duperies et pas non plus de secrets ? Cela correspond-il à la manière dont tu te vois toi-même ?

C'est l'exigence que tu as vis-à-vis de toi-même. Sinon, tu te souhaites peut-être beaucoup de choses, mais tu ne peux pas toi-même être à la hauteur de tes exigences. Si tu souhaites une fidélité absolue ou une honnêteté parfaite, tu dois les offrir également. Ces composantes devraient être déjà imprimées en toi.

Malheureusement, la vérité est que nous ne disposons pas de la plupart des « choses » que nous désirons pour nous-même. Sinon, en effet, nous ne les désirerions pas.

Si quelque chose n'est pas en notre possession, c'est que nous n'avons pas construit le champ de résonance correct pour cela.

C'est que quelque chose d'autre vibre plus fortement en nous. Dans le choix d'un(e) partenaire, c'est notre vrai caractère. Il est l'émetteur le plus fort. Il construit notre plus grand champ de résonance. C'est la raison pour laquelle nous ne recevons jamais que ce qui correspond à notre véritable caractère. Notre partenaire correspondra à notre image reflétée. Car ce sont nos propres convictions inconscientes, nos facultés ou nos incapacités inconscientes qui construisent ce champ de résonance.

Comme partenaire, nous n'obtenons jamais que nous-même.

Nous obtenons toujours exactement ce que nous sommes déjà, ce que nous apportons nous-même.

Tu l'as peut-être déjà remarqué : nous nous trouvons ici dans un cercle vicieux intéressant. D'un côté, nous manquons de la plupart des aptitudes pour voir réalisé dans le couple tout ce que nous désirons pour nous-même. Mais de l'autre, nous avons besoin d'un couple pour pouvoir former ces aptitudes manquantes, car c'est seulement là que nous pouvons expérimenter et apprendre la fidélité, l'honnêteté, l'attention, l'intimité, la confiance, la sensualité, la patience, etc., et que nous pouvons construire là-dessus.

C'est assez paradoxal : nous n'avons pas de couple parce que beaucoup de choses nous manquent pour cela. Mais, pour compenser nos manques, nous avons besoin d'un couple.

Comment sortir de ce cercle vicieux ?

Au fond, c'est très facile. Le plus souvent, ce sont les méthodes les plus simples qui sont les plus efficaces.

Fais la liste de tes désirs, et inscris-les tous ! Sans aucune réserve. La liste peut être indéfiniment longue. Le moindre détail a sa place dans cette liste. Toutes les aspirations, tous les espoirs, les idées les plus secrètes.

La grande différence est la suivante : nous *ne* désirons *pas* que notre futur(e) partenaire apporte ces « choses ». Ce n'est pas une liste d'exigences adressée à notre futur(e) partenaire – non,

c'est *notre liste d'évolution*. C'est notre *potentiel*. Notre *objectif* commun dans le couple.

Nous désirons pour nous un(e) partenaire qui soit exactement comme nous, qui soit notre égal(e) dans toutes ses composantes agréables, mais aussi notre égal(e) dans toutes ses incapacités. Mais il/elle doit être pourvu(e) des mêmes aspirations à *évoluer* en direction de ces désirs !

De cette façon, notre partenaire est notre égal(e). Il/elle aura les mêmes désirs que nous et voudra travailler sur soi. Il/elle n'attendra pas de nous que nous le/la sauvions ou que nous compensions toutes ses carences ; nous n'attendrons pas non plus cela de lui/d'elle. Nous n'avons plus besoin de nous faire accroire mutuellement que nous pouvons déjà tout. Cela supprime la pression et l'attitude d'attente. Nous avons le droit d'être ce que nous sommes. Nous sommes authentique.

Et soudain nous nous trouvons en résonance complète avec notre partenaire, nous avons la même vibration, les mêmes objectifs, les mêmes aspirations et n'avons plus besoin de nous cacher. Nous savons que nous ne sommes pas encore parfait, mais suffisamment fort(e) pour nous mettre ensemble sur le chemin. Les deux partenaires mûriront et croîtront ensemble. Tous deux savent de quoi il s'agit et à quoi ils veulent travailler. On ne sera pas toujours parfait, c'est absolument o.k., mais on n'attend pas non plus que le/la partenaire le soit. En outre, la future relation a une tâche, un sens plus profond.

La voie la plus rapide pour attirer dans notre vie un merveilleux partenaire – une personne qui nous corresponde, qui nous comprenne, qui nous soit proche et familière, et qui soit également prête à maîtriser les écarts – est la suivante :

Nous désirons pour nous-même un(e) partenaire qui nous accompagne dans notre développement. Nous sommes prêt(e) à accompagner notre partenaire dans son développement.

Nous ne nous rapprochons de nous-même que quand nous reconnaissons que beaucoup de choses, chez nous, sont dans l'impur, que nous ne sommes pas obligé(e) d'être génial(e), extraordinaire ou parfaitement relationnel, mais que nous avons le droit d'être entaché(e) de nombreux défauts. C'est seulement alors que notre partenaire peut aussi nous être proche. Auparavant, nous ne le laissions pas approcher assez près – par crainte qu'il puisse éventer nos petits secrets et découvrir la vérité. De cette façon, nous tenions notre partenaire à distance.

C'est seulement quand nous nous sommes rapproché de nous-même que notre partenaire trouve assez de confiance pour se montrer tel qu'il/telle qu'elle est. C'est seulement alors que nous nous rapprochons de lui/d'elle. Le jeu de cache-cache a pris fin.

Et enfin nous pouvons partir sur le chemin commun, main dans la main avec notre bien-aimé(e), et découvrir le monde – parce que nous ne consumons plus nos forces à l'intérieur

du couple. La vie devient facile et légère. Nous allons nous transformer en même temps que notre partenaire ; nous nous développons pour devenir un merveilleux/une merveilleuse partenaire selon l'âme.

EN RÉSONANCE AVEC TOI-MÊME ET TES VRAIS SENTIMENTS

Le vrai bonheur
ne naît pas dans l'occupation de soi-même,
mais dans l'engagement en faveur d'un objectif vital.
Hélen Keller

Dans ton monde, rien ne peut arriver que tu ne sois toi-même. Tu ne peux même pas percevoir autre chose. Tu n'attirerais rien d'autre, tu ne pourrais même pas te sentir attiré(e) par autre chose.

Plus tu viens rapidement en résonance avec toi-même, plus ton monde se modifiera précocement, d'une manière que, de ton point de vue actuel, tu qualifierais peut-être de miracle.

Quand nous ne sommes pas en résonance avec notre être véritable, avec nos sentiments, nos aspirations et nos désirs, nos nostalgies sont très fréquemment absorbées par des satisfactions de substitution. C'est précisément parce que nos aspirations ne nous sont pas conscientes, ou que nous ne les acceptons pas totalement, qu'elles peuvent être très facilement exploitées. L'aspiration au bonheur, par exemple, est un de ces besoins qui très vite devient un enjeu pour d'autres. Aujourd'hui, il existe une industrie colossale qui a pour objectif d'exploiter les aspirations des hommes et d'en tirer des capitaux pour elle-même. Des magasins attirants, des paradis d'achat nous détournent délibérément des vraies nostalgies, des aspirations profondes, et nous leurrent en nous faisant accroire que nous trouverons rapidement le bonheur si nous succombons à la tentation. Quand nous avons pris conscience que ce « bonheur » est un leurre, nous sommes envoyé par le consumérisme vers les achats suivants.

Mais, dès que nous sommes de nouveau en résonance avec nos vrais sentiments, il nous est facile d'identifier quelles choses et quelles personnes enrichiront durablement notre vie. Nous ne sommes plus le jouet de toutes les illusions ; nous ne les percevons même plus, pour la plus grande part. Notre conscience filtre les offres illusoires et les tient hors de notre perception. Nous savons certes que tout cela continue de s'agiter autour de nous, mais nous ne nous sentons plus attiré par cela.

Comment entrons-nous en résonance avec nous-même ?

Vérifie ton opinion sur les questions suivantes :

De quoi as-tu besoin pour être heureux/heureuse ?

O.k., et de quoi as-tu besoin pour être *vraiment* heureux/heureuse ?

Sans quoi ne peux-tu pas vivre ?

Qu'est-ce que tu aimes bien chez toi ?

Qu'est-ce que personne ne doit savoir de toi ? Qu'est-ce que tu « dois » dissimuler ?

Qu'est-ce que tu te dissimules même à toi-même ?

De quoi as-tu honte ?

Pour quoi te condamnes-tu ?

Quelles sont les qualités que tu n'oses pas vivre complètement ?

Toutes tes réponses montrent tes vraies aspirations et tes peurs. Plus tu les rejettes, plus tu t'éloignes de toi-même. Plus tu fais corps avec elles, plus tu te reconnais en elles, et plus tu deviens authentique.

Fais corps avec toi-même – avec toutes les facettes de ton être.

Nous avons tous nos zones d'ombre. Mais qui les considère comme telles ? C'est peut-être justement là que nous trouverons

notre lumière. C'est peut-être là-derrière que se cache notre créativité, notre salut ou notre forme de survie.

Tu es merveilleux/merveilleuse. Tu es unique.

Oui, au cours de ton voyage, tu as aussi emporté du ballast. Aime-toi pour ton ballast. Aime-toi pour tes détours. C'est ce que tu es. Cela te constitue aussi. Cela fait de toi un être humain – un merveilleux être humain. Si tu étais parfait(e), tu serais déjà illuminé(e), et il y a longtemps que tu ne serais plus ici. Et, très honnêtement, qui s'intéresse à un être humain parfait ? Les êtres parfaits ne font que donner aux autres des complexes d'infériorité.

Mieux tu fais corps avec tes zones d'ombre, plus tôt tu les acceptes et tu les places dans une lumière relaxante, et plus complètement s'installera ton sentiment de bonheur.

Quand tu peux faire corps avec toi-même,
tel/telle que tu es véritablement,
tu es arrivé(e) chez toi.

Bienvenue au club des inachevés ! Quand nous cessons de jouer, quand nous n'avons plus rien à affirmer, tous les simulacres de combat prennent fin. Nous pouvons laisser tous les êtres tels qu'ils sont.

Sois simplement toi-même. Il n'y a pas de plus grand cadeau. Il n'y a pas de plus grand cadeau que toi-même. Fais corps avec tous les plans de ton être.

UTILISER LA FORCE DES PRÉJUGÉS

Les hommes qui ont une idée neuve passent pour fous jusqu'à ce que la chose se soit imposée.
MARK TWAIN

Souvent, nous nous posons la question de savoir si nous pouvons sciemment influencer les autres par notre champ de résonance. Pouvons-nous même, par la force de nos pensées, amener autrui à changer de comportement ?

Une enquête intéressante a été présentée récemment à la télévision : dans quelle mesure les préjugés ont-ils une influence sur les futures prestations ?

On cherchait à découvrir ici comment les blondes s'en tireraient dans ce test. Auraient-elles des résultats plus mauvais

que les femmes ayant d'autres teintes de cheveux ? Confirmeraient-elles ainsi le préjugé selon lequel les blondes sont simplettes, voire stupides ? Ou bien s'en tireraient-elles aussi bien, ou peut-être même mieux?

(Avant de continuer à lire, essaie de répondre toi-même à la question.)

Le résultat de l'enquête est en tout cas aussi déconcertant que riche d'enseignement : si on fait passer le test à des personnes sans les influencer préalablement d'aucune sorte, elles s'en tirent aussi bien que les autres. Mais, si l'on ajoute au début du test une question tendancieuse, par exemple : « Êtes-vous blonde ou brune ? », et que l'on fait cocher la case correspondante, alors surgit le souvenir de tous les préjugés entendus et endurés jusque-là, et cela marque effectivement le comportement actuel.

Dans le cas présent, les blondes qui avaient été confrontées au début avec les préjuges relatifs aux blondes s'en tirèrent effectivement plus mal que les brunes – mais également plus mal que les blondes qui avaient subi le test sans être préalablement « déstabilisées ».

Plus grave encore s'est révélé l'effet de préjugés sur les personnes concernées lors d'un test effectué aux États-Unis : des citoyens noirs devaient cocher la case « noir » avant le début des tests. Et effectivement, ces personnes eurent des résultats notablement plus mauvais que d'autres citoyens noirs

auxquels on n'avait pas posé cette question avant le début de ce même test.

La seule évocation de préjugés fait immédiatement tomber une personne dans le piège, même quand on ne veut pas tenir compte de ce préjugé, qu'on le nie ou qu'on le combat. Tout ce qu'on a régulièrement entendu pendant des décennies est immédiatement déclenché à ce moment-là. En d'autres termes, nous résonnons immédiatement avec ce préjugé et nous y assujettissons.

Consciemment ou inconsciemment, nous nous rapprochons toujours de ce que l'on dit de nous.

La même enquête a donné ceci : si l'on renforce les blondes dans l'idée qu'elles peuvent faire d'excellentes choses, elles accompliront leurs tâches notablement mieux qu'il ne leur eût été possible auparavant.

Si nous voulons passer des examens ou des tests avec succès, il est essentiel non seulement qu'on nous dise combien nous sommes bon et pouvons réussir, mais aussi de rechercher un champ environnant qui nous fortifie dans cette conviction.

Fais-toi soutenir mentalement par tes amis ou par ta famille.

On a même découvert que les préjugés n'ont pas besoin d'être toujours exprimés ou nettement indiqués. Il suffit que nous les *pensions* à propos de quelqu'un pour produire un effet chez autrui.

J'ai lu récemment une information concernant le test d'un institut de recherches sur le comportement. Des devoirs de mathématiques furent présentés à un jeune. Avant le premier test, on informait le professeur de mathématiques surveillant que le jeune à tester était un génie des mathématiques. Pendant tout le test, le professeur était intérieurement bien disposé envers le jeune. Ce dernier fournit une très bonne prestation, et son cerveau, qui était relié à des électrodes, travailla particulièrement bien.

Lors du second test, le professeur de mathématiques fut changé, le jeune resta le même. Cette fois-ci, on dit au professeur que le jeune avait un blocage d'apprentissage. Dès le moment où le jeune franchit la porte pour se soumettre au test, les électrodes mesurèrent un blocage dans son cerveau. Uniquement du fait du préjugé que nourrissait le professeur à l'égard du jeune, un blocage mesurable était apparu dans le cerveau de ce jeune. Les électrodes indiquaient nettement que le cerveau ne travaillait plus soudain que de façon réduite. Et naturellement, le jeune ne s'en tira pas aussi bien, cette fois-ci, dans ce test de mathématiques.

Les préjugés ne sont rien d'autre que de puissantes convictions ciblées, qui ont la force d'exercer une influence sur d'autres personnes – par la seule émission d'énergie.

Nous pouvons inhiber ou promouvoir d'autres personnes par l'opinion que nous avons d'elles.

Combien cette opinion que nous avons des autres peut être puissance, c'est ce que montre aussi un test que je pratique souvent dans mes séminaires. Il est issu de la kinésiologie et est volontiers utilisé dans l'entraînement mental de la Ligue fédérale de football, en Allemagne, pour montrer aux joueurs combien l'opinion qu'ils ont de leurs coéquipiers se répercute sur eux.

Pour ce test, je prie une personne de s'avancer et de lever le bras à l'horizontale. Je teste en premier la force de base. À cet effet, la personne doit maintenir son bras levé avec vigueur pendant que j'essaie de l'abaisser. Selon la « force » de la personne ce jour-là, cela réussit plus ou moins bien.

Ensuite, je me place derrière la personne, afin qu'elle ne puisse pas me voir, et je montre aux autres participants ce qu'ils doivent penser de la personne : si mon pouce est dirigé vers le haut, tous les participants ne doivent penser que du bien et du merveilleux de cette personne ; si mon pouce est dirigé vers le bas, ils doivent envisager le pire à son encontre.

Ce qui se passe alors abasourdit chaque fois les participants : si le pouce est dirigé vers le haut – et, notez-le bien, derrière le dos de la personne testée –, et si chacun ne pense d'elle que du bien, le bras reste dressé et je ne puis, avec la meilleure volonté, l'abaisser. Si en revanche le pouce est dirigé vers le bas, deux doigts me suffisent pour abaisser le bras. Toute force a disparu.

Si nos pensées à l'égard d'une personne sont positives,
nous la fortifions.
Si nos pensées sont négatives à son égard, nous l'affaiblissons.

Aujourd'hui, cette acquisition est également utilisée dans le sport de haut niveau.

L'entraîneur de l'équipe de football de la Ligue fédérale (Allemagne) a montré, au cours d'une émission télévisée, combien l'opinion des joueurs les uns envers les autres avait d'influence sur la prestation. Si les coéquipiers croient d'un autre joueur qu'il est capable de recevoir une passe ou qu'il est en mesure de marquer un but, cela se répercute sur sa prestation. Du seul fait de l'opinion des autres, il gagne en confiance, en force et également en pouvoir.

Les préjugés « positifs » peuvent donc avoir un effet de dopage, par exemple quand nous faisons confiance à notre partenaire ou à notre enfant. Mais, ici encore, on peut affirmer : la simulation ne sert à rien. On ne peut pas tromper le champ de résonance. C'est seulement quand nous y croyons vraiment et que nous sommes convaincu des capacités de l'autre que la force offerte arrive effectivement chez l'autre.

Si nous offrons à notre enfant la confiance que nous faisons en sa force, il croira en ses propres capacités.

Si nous sommes pleinement confiant dans les capacités de notre partenaire, sa propre confiance en son potentiel croîtra.

Si nous faisons seulement semblant, nous obtiendrons exactement le contraire.

Il ne tient qu'à nous de changer notre champ environnant. Nous l'influençons déjà par notre opinion.

Réfléchis à qui tu offres ta confiance.

Qui vas-tu promouvoir par tes pensées ?

Qui entraves-tu par ton mépris ou ta méfiance ?

Regarde ton champ environnant. Comment pourrais-tu participer à l'évolution qu'il a entreprise ? Peut-être cela correspond-il à tes attentes inconscientes ?

Par nos convictions, nous pilotons notre champ environnant bien plus que nous ne le pensons.

Voudrais-tu changer les personnes que tu aimes ? Change ton opinion à leur égard. Désires-tu l'harmonie dans ta famille ? Crois que cette harmonie peut s'instaurer. Rayonne cette énergie d'amour, et tu verras que tes congénères ont le choix de réagir aussi autrement que selon leurs modèles habituels. Quand tu modifies ton opinion envers d'autres personnes, elles ont la chance de montrer un autre côté d'elles-mêmes.

Mais, surtout, elles modifient aussi leur opinion à ton égard. Car le semblable attire le semblable. Les champs de résonance syntones se complètent. Et soudain, tu reçois également de la force et de la confiance de la part des autres.

Plus nous donnons, plus nous recevons.

Alors, pourquoi ne pas utiliser une fois *positivement* la force des préjugés ?

PEUT-ON CHANGER LE MONDE DURABLEMENT PAR LA PENSÉE POSITIVE ?

Si nous faisions tout
ce dont nous sommes capable
nous serions vraisemblablement très étonné.
THOMAS A. EDISON

Grâce à nos propres vibrations, nous pouvons donc améliorer le champ de résonance d'autres personnes. Mais pouvons-nous faire un pas de plus ? Pouvons-nous, par nos convictions intérieures, influencer non seulement la qualité d'individus, mais encore celle de tout un groupe de personnes ?

La réponse est décidément « oui » !

Combien puissante est notre pensée, et de combien peu de personnes on a besoin pour modifier tout l'environnement,

cela est aujourd'hui abondamment documenté ; nous nous contenterons de deux exemples représentatifs.

Une étude intéressante a été menée dès 1972 sous la direction de Maharishi Mahesh Yogi dans plus de 24 villes d'Amérique du Nord, impliquant plus de 10 000 habitants. Il avait déclaré que la violence et le crime régresseraient sensiblement si, dans chaque commune, *un pour cent* seulement de la population se livrait à une technique bien précise de méditation, celle qui est appelée *méditation transcendantale*. Cette méditation consiste à réaliser une expérience intérieure de paix. Maharishi partait du principe que cette paix intérieure, que les participants produisaient en eux-mêmes dans la méditation, se refléterait forcément aussi dans l'environnement.

Les résultats furent plus qu'impressionnants : bien que un pour cent seulement de la population eût pris part à cette étude, le changement était nettement mesurable. Tant que la méditation dura, les délits régressèrent notablement. Il y eut moins de cambriolages, moins de vols, moins de violence et même moins d'accidents. Même les services d'urgence des hôpitaux furent moins sollicités.

Et cela pas seulement dans *une* ville. Non, ce résultat fut constaté dans les 24 villes. Il ne s'agissait donc pas d'un cas isolé. Bien que les résultats ne pussent être expliqués scientifiquement, ils ne pouvaient être niés. Ce phénomène est, depuis lors, qualifié d'« effet Maharishi ».

Quelques années plus tard, l'« International Peace Project in the Middle East » effectua une étude analogue. Les résultats, fort étonnants, furent publiés en 1988 dans le *Journal of Conflict Resolution.*

Dans cette étude également, des personnes formées en technique de méditation transcendantale furent priées de méditer et d'établir en elles la paix intérieure. Mais, cette fois, les conditions étaient incomparablement plus difficiles. Au début des années 80, les opérations militaires entre le Liban et Israël avaient atteint leur point culminant et choquaient le monde par leurs cruautés. Et c'était précisément dans cette région en crise que l'essai devait être effectué. À cette fin, on transporta les participants dans les zones de trouble, et cela à des jours et à des heures bien précis. Et effectivement, le résultat fut, là encore, stupéfiant.

Pendant que les participants étaient plongés dans leur méditation et établissaient la paix intérieure, le nombre des crimes et des attentats se réduisait. Même les accidents de la circulation diminuaient, et les services d'urgence des hôpitaux avaient nettement moins à faire.

Mais, dès que les participants à l'étude avaient cessé leur méditation, tout reprenait son cours habituel.

Dans cette étude, on enregistra toutes les possibilités ayant pu influencer les résultats. On prit en compte les jours de fête, les jours de semaine et même les cycles lunaires. On procéda

même aux essais les jours où le nombre des attentats et des accidents aurait dû augmenter. Pourtant, ils diminuèrent chaque fois aux heures de la méditation. Les résultats étaient si clairs et nets que les scientifiques impliqués purent même fixer sans le moindre doute l'effectif minimum des méditants pour que la paix intérieure produite se répercute à l'extérieur.

L'étonnant, dans l'affaire, c'est qu'il y faut moins de personnes qu'on ne le supposait. Il suffit de la racine carrée de un pour cent de la population sur laquelle on veut agir. Cela paraît compliqué, mais c'est en fait très simple. Pour une population de 1 million d'habitants, cela fait 100 personnes.

Une ville de 1 million d'habitants nécessite seulement 100 personnes pour être influencée par elles.

La population totale de notre Terre, qui est d'environ 6 milliards, ne nécessite qu'environ 8 000 personnes pour être influencée.

Quand seulement une petite partie de la population produit la paix en elle, cette paix se reflète de façon *mesurable* sur notre environnement.

Pour la physique quantique et la bioénergétique, cela est tout à fait explicable. Pour elles, les résultats de ces études démontrent ce qu'elles supposaient depuis longtemps, à savoir que la force de nos convictions intérieures se potentialise quand un groupe accepte une conviction commune et l'irradie vers l'extérieur.

Nos convictions peuvent changer le monde.

Nos convictions le font constamment. Maintenant encore, en cette seconde. Mais de quoi sommes-nous convaincu ? Combien d'entre nous croient que nous ne pouvons plus rien faire dans le vaste monde, avec toute sa complexité, ses problèmes et les nombreux habitants de cette Terre ? « Que peut faire un individu en face de 6 milliards ? »

Bien sûr, nous pouvons d'abord penser ainsi. Cela paraît même évident. Mais nous devrions savoir que cela aussi n'est qu'une *conviction*. Et les convictions ont la force de modeler le monde.

Quand nous nous rallions à l'opinion générale selon laquelle les problèmes de ce monde nous échappent, selon laquelle nous nous précipitons dans l'abîme à la vitesse grand V, selon laquelle la violence ne fera que croître, etc., nous travaillons assez sciemment, par nos convictions, à cette évolution. Nous contribuons à la construction de ce monde de terreur et d'attente négative.

Ne reprends pas simplement à ton compte l'opinion des autres, et ne la déclare pas à la légère valable pour toi-même, car cette opinion se diffuse à travers toi. Pense avec ta propre tête.

Si tu es convaincu(e) que tu comptes dans le monde, tu rencontreras de plus en plus de personnes qui ont la même conviction.

Pense toujours à ceci : il suffit de 100 personnes pour changer un groupe de 1 million de personnes dans leur comportement.

Combien puissant peut être un groupe de personnes animées des mêmes idées, un groupe de personnes qui désirent en commun à une heure précise de la journée, ou bien pensent à des choses positives, c'est ce que l'on pourra constater sur mon site Web. On y trouvera un forum où chacun pourra échanger avec d'autres. Assez vite, un participant a eu l'idée d'introduire pour les membres un jour de désir particulier, c'est-à-dire un moment où tous pensent simultanément à leurs désirs et émettent une énergie positive. Chaque vendredi à 20 h, tous les membres « se rencontrent », se réunissent mentalement et laissent agir la force commune de leurs désirs. Ensuite, ils se racontent mutuellement ce qu'ils ont ressenti, et comment ils ont vécu l'expérience. Le feedback est touchant, étonnant et merveilleux. Tous sont heureux et vivifiés, et ils ont même ressenti dans leur corps cette force extraordinaire. Cette rubrique est d'ailleurs celle qui est consultée le plus fréquemment. Faire naître une conscience commune va plus vite qu'on ne pense.

Eh bien oui ! Tu es important(e) !
Tu comptes dans ce monde !
En quoi exactement ? Toi seul(e) peux en décider.

Comme des traces de pied dans le sable,
les empreintes d'une vie depuis longtemps passée
restent en nous.

Bien que celui/celle qui les a provoquées
laisse ailleurs de nouvelles traces depuis longtemps,
les empreintes sont toujours en nous.

Nous-même laissons constamment, chaque jour,
de telles traces,
également en nous-même
– sans les percevoir consciemment.
Cependant, elles déterminent notre pensée, notre ressenti
et nos convictions.

Au lieu d'effacer les traces venant de notre âme,
nous les revivons encore après-coup :
dans nos rêves, nos nostalgies
et nos désirs inconscients.

Dressé sur notre propre scène,
nous incitons nos partenaires
à jouer notre scénario.
Un scénario qui convient à notre monde
– même si ce dernier n'est pas le nôtre,
même s'il ne nous plaît pas du tout.

Ce ne sont que des traces des temps passés,
que nous ne voulons pas lâcher.

COMMENT PEUT-ON TRANSFORMER LES VIEILLES CONVICTIONS ?

Pour accablant qu'ait pu être l'hier,
toujours tu peux commencer à nouveau dans l'aujourd'hui.
BOUDDHA

Quand les désirs ne se réalisent pas, c'est le plus souvent qu'il existe un second désir, inconscient celui-là, qui est plus fort que le premier. Ce second désir travaille alors avec sûreté contre le premier, durablement et avec une force notablement plus grande. Ce second désir, qui va à contre-courant, se déguise souvent sous la forme d'un doute ou d'une autre conviction, solidement ancrée. La plupart de ces convictions perturbatrices ne viennent pas de nous.

« Très souvent, ce sont les convictions de nos parents, de nos grands-parents ou de nos frères et sœurs. Parfois aussi de nos maîtres, de nos amis et connaissances. Il n'est pas rare que ce soit aussi les convictions de notre curé, du jardin d'enfants, de l'école, de la télévision, de la publicité, des journaux illustrés… Ce sont le plus souvent leurs opinions et conceptions morales. À proprement parler, toute personne qui a joué un rôle décisif dans notre vie, d'une manière ou d'une autre, a une part dans nos croyances. Il y a très, très longtemps, quand nous sommes venu au monde, et bien longtemps avant que nous ayons commencé à penser, on nous a déjà inculqué qui nous sommes et comment nous avons à nous conduire en ce monde[18]. »

On nous a surtout inculqué ce qui est faux et ce qui est vrai, ce qui doit être considéré comme beau et ce qui doit être considéré comme laid, ce qui est bon et ce qui est mauvais – et quelles conceptions morales nous avons à faire nôtres.

Nous avons appris très tôt à juger et à condamner. Ce que nous condamnons aujourd'hui se fonde le plus souvent sur la morale et les valeurs de nos parents, de nos connaissances, de nos instituteurs et de nos amis. Ce sont le plus souvent leur credo et leurs visions que nous essayons encore de reproduire aujourd'hui. Mais nous ne jugeons pas seulement les autres ; nous nous jugeons aussi nous-même ; et cela, le plus souvent, à la même aune que celle utilisée par nos parents pour nous évaluer.

Et ainsi viennent encore s'ajouter à tous ces credo tout ce que nous pensons sur nous-même, par exemple : « Je n'arriverai

jamais à faire cela correctement. Je n'ai jamais d'argent. Je suis un looser. Je ne suis pas assez beau/belle. Cela ne me revient pas. De toute façon, je ne sais rien faire. Je ne crois pas qu'il en sortira quelque chose. Les autres sont bien meilleurs, plus intelligents, plus rapides. »

Quand on pense cela, ou des choses semblables, on devrait se demander qui, de longue date, a préparé le terrain avant que nous les adoptions comme vérité propre.

Pour mettre au jour ces vieux modèles de croyance – en partie refoulés dans le subconscient –, il est très utile de les mettre par écrit.

Nous écrivons d'abord toutes les choses qu'on n'a cessé de nous reprocher dans l'enfance – c'est-à-dire tout ce dont nous avons gardé un souvenir négatif. Toutes les phrases terribles, humiliantes et blessantes que nous avons dû entendre dans l'enfance. « Tu ne sais pas faire ça, je le ferai mieux que toi, tu n'es qu'un bon à rien ; espèce de noix, comme tu es ficelée, tu ne trouveras jamais un mari. »

Accorde-toi du temps. Tout le monde connaît de telles phrases, souviens-t-en simplement et note-les.

Cette liste peut être très longue. Mais ne t'inquiète pas, tu n'es pas le/la seul(e), chacun(e) d'entre nous a une liste conséquente. Bien que le travail de sape de la plupart de ces phrases soit déjà très ancien – parfois trente, quarante ou même

cinquante ans –, on ne cesse de s'étonner de la force exercée par elles aujourd'hui encore ; bien que nous soyons devenu adulte et « mûr », elles agissent et influencent toute notre vie.

Le seul fait d'écrire ces phrases en fait remonter qui sont depuis longtemps enterrées, et dont on avait cru qu'elles étaient loin derrière. Mais, en y regardant de plus près, on s'apercevra très souvent que ce sont précisément ces déclarations qui agissent encore profondément en nous. Parce que nous continuons d'être convaincu – parfois tout à fait inconsciemment – de la vérité des sentences irréfléchies de nos parents, nous ramenons constamment dans notre vie la confirmation de notre (soi-disant) insuffisance.

Moi aussi, j'ai adopté de telles phrases comme des vérités. La toute première phrase prononcée par ma mère à ma naissance a survécu pendant des décennies. À peine me tenait-elle dans ses bras qu'elle me salua – elle me l'avoua plus tard avec honte – par ces mots : « Tu n'es pas précisément le plus beau ! »

Cette phrase fut ma vérité pendant de longues années et m'assura de puissants complexes d'infériorité. Ma mère ne pensait sûrement pas à mal, et pourtant cette opinion me colla à la peau. Elle devint *ma* vérité. Quand d'autres, plus tard, me trouvèrent attirant, sexy ou de belle apparence, je ne les croyais pas. En revanche, quand quelqu'un me renforçait dans l'opinion que j'avais plutôt mauvais caractère parce que

je n'avais pas belle apparence, je pouvais me rallier sans réserve à cette opinion.

Tu n'es pas seul(e) avec toutes tes sentences héritées des parents et qui sont devenues *ta* vérité.

Il peut se faire que, en écrivant ta liste, tu te sentes triste ou irrité(e), ou encore fatigué(e) et avachi(e). Admets tous les sentiments qui montent en toi. Tous ces sentiments, tu les portes en toi et tu les trimballes depuis longtemps, très longtemps.

Une fois que tu as dressé la liste de toutes ces phrases qui ont déterminé ta vie, tu commences à les convertir en formules positives. Des phrases telles que : « Tu ne pourras jamais », tu pourrais par exemple les modifier en : « Je peux faire tout ce que je veux. » « Tu ne trouveras jamais un mari » devient : « Je suis un cadeau pour tout homme ! » « Tu n'apportes que des malheurs » devient : « Je suis un cadeau pour toute personne qui est dans ma vie ! » « Tu es trop gros » devient : « Je m'aime comme je suis. »

Quand nous convertissons ces phrases positivement, il se produit quelque chose qui va très en profondeur. Notre entendement commence à se réajuster. Nous apprenons qu'il existe une alternative à ce que nous avons tenu pour « vrai » jusqu'ici.

Et maintenant, quand nous nous poserons la question : « Qui nous a dit cela autrefois ? », nous constaterons souvent que la personne qui nous a fait ce reproche était elle-même

prisonnière de divers modèles, que vraisemblablement elle ne nous visait pas personnellement. Elle n'a fait que se voir elle-même. Peut-être était-elle engluée dans ses propres problèmes, surmenée, impatiente ; peut-être était-elle en crise avec son/sa partenaire, dans des difficultés financières ou complètement dépassée par la situation.

Les adultes – par exemple nos parents – ne font souvent que répéter les phrases qu'ils ont eux-mêmes entendues lorsqu'ils étaient enfants. Ils n'avaient pas d'autres moyens que ceux qu'on leur avait donnés en chemin. Et ainsi ils ont simplement reporté cela sur leurs enfants, c'est-à-dire sur nous.

Nous pouvons maintenant sortir de ce cercle vicieux. Dès que nous pouvons accepter que nous n'étions pas personnellement visé ; que l'on n'a pas reconnu la créativité, la curiosité, la vivacité et le potentiel que portait l'enfant que nous étions ; que nos parents, par suite de leur surmenage, n'ont souvent cherché qu'à avoir la paix… Dès que nos yeux se sont ouverts, il nous devient beaucoup plus facile de nous distancier par rapport à ces sentences. Les phrases converties positivement nous y aident.

Nous avons maintenant la chance de transformer les vieux modèles négatifs ; entendez : de les lâcher. Cela est d'autant plus facile que nous ne nourrissons aucune rancune envers la personne qui nous a fait ces reproches, quand au contraire nous renvoyons à leurs auteurs ces sentences, *pleines d'amour et d'affection.*

Représente-toi ton troisième œil, imagine comme tu remets à la personne qui t'a fait ces reproches la liste des phrases négatives, comme tu te détournes et t'en vas simplement.

Ce faisant, nous devrions réaliser que les personnes qui nous ont alors inoculé ces phrases ont fait du mieux qu'elles pouvaient faire. Elles n'étaient pas capables de plus. Cela ne signifie pas qu'elles sont de bonnes ou de mauvaises personnes. Elles sont simplement des personnes avec leurs défauts et leurs limitations. À l'époque, elles n'étaient tout simplement pas capables de mieux.

Tant que nous nous trimbalons encore avec rancune et colère, nous ne pouvons nous défaire de nos modèles négatifs ni de nos croyances négatives.

C'est pourquoi le mieux est de se concentrer et de se focaliser sur les phrases positives.

Sens la force et la joie qui émanent de cette correspondance positive. Identifie-toi à elles et tu noteras comme l'effet des sentences négatives cède du terrain, et comme peu à peu elles prennent congé de ta vie.

Le plus efficace, c'est de procéder à un petit rituel au cours duquel tu brûles en lieu sûr les vieilles phrases que tu as écrites.

Et, tandis que tu fais cela, ressens profondément en toi comme tu lâches les vieux modèles, qui ne sont plus valables. Laisse monter et sortir de ta vie tous les sentiments qui naissent en toi en rapport avec cet abandon.

Remplis maintenant l'espace laissé vide avec tes affirmations positives. Concentre-toi sur elles.

Prononce-les à haute voix et distinctement. Laisse-les devenir ta nouvelle conviction. Plus tu ressens leur force, plus vite s'édifiera le champ de résonance désiré.

Nous pouvons changer notre vie, parfois même du jour au lendemain. L'essentiel, c'est d'offrir du temps et de l'espace, pendant quelque temps, à cette nouvelle expérience. Nous devrions répéter les convictions nouvellement définies jusqu'à ce qu'elles s'ancrent profondément dans notre conscience.

Le changement intervient parfois plus vite que nous ne le pensions.

L'une des participantes à mes séminaires m'a communiqué que sa vie avait complètement changé le soir même du jour où nous avions brûlé en commun les vieilles phrases modélisées et où nous les avions remplacées par des positives. Sa phrase modélisée était qu'elle n'était pas digne d'amour et que, d'une façon générale, elle ne valait pas qu'on soit tendre et gentil avec elle. Et ainsi se trouvait-elle dans un mariage où son mari lui renvoyait exactement cela, s'abstenant de toute tendresse à son égard.

Le lendemain, elle nous raconta, les yeux rayonnants : sans qu'elle eût informé son mari de ce qu'elle avait réalisé énergétiquement dans le séminaire de la veille, il l'avait prise dans

ses bras la veille au soir très, très longuement, sans lui poser de questions, et l'avait tendrement caressée, la gardant même dans ses bras quand elle s'était mise à pleurer. Et, le lendemain matin, elle s'était réveillée dans ses bras.

Quand nous changeons notre champ de résonance, tout notre environnement change. Souvent, nous n'avons besoin d'aucune parole. Il est beaucoup plus efficace de changer son propre champ énergétique de résonance, sa vibration. Ce faisant, nous ne dissolvons pas seulement nos modèles, mais influençons aussi le comportement de nos congénères. Et soudain les situations se modifient, au point que nous soupçonnons la manifestation d'un miracle. Mais en vérité, nous savons que ce ne sont pas des miracles. Il n'y a là-derrière que notre propre disposition et le courage que nous mettons à changer et à nous transformer.

AVEC CHAQUE PARDON A LIEU UN NOUVEAU DÉPART

On n'est pas seulement responsable
de ce que l'on fait,
on l'est aussi de ce que l'on ne fait pas.
LAO-TSEU

« Il n'est pas si facile de lâcher prise » disent beaucoup de gens. C'est vrai, avouons-le. Mais c'est souvent un seul aspect qui nous empêche de lâcher les choses anciennes : c'est l'impuissance à pardonner.

Nous ne pouvons ou ne voulons pas pardonner – d'abord à ceux qui nous ont profondément blessé. Rien que pour cette raison, nous ne pouvons pas laisser le passé reposer en paix. Nous voulons que ceux qui nous ont infligé tout cela paient pour ce qu'ils ont fait. Mais, la mauvaise nouvelle, c'est

qu'ils ne le feront pas. Nous sommes seul(e) à supporter les conséquences.

Nous nous empêchons de vivre notre vie
tant que nous n'avons pas pardonné.

Cela n'est ni bon ni mauvais. Personne ne peut nous obliger à pardonner quelque chose à autrui. Cependant, nous payons pour cela un prix élevé sur le plan émotionnel.

Si par exemple nous pensons très souvent à des blessures ou à des injustices que nous avons subies, et si nous ne parvenons pas à les lâcher, nous subirons sans cesse des blessures et des injustices analogues, parce que nous les attirons régulièrement dans notre vie en vertu de la loi de résonance.

Nous sommes seul(e) à porter les conséquences de ces blessures, même si cela peut paraître injuste. Même si nous sommes d'avis que cette personne, qui nous a tellement maltraité, devrait expier pour cela.

Il est vraisemblable que celui/celle à qui nous ne pouvons pardonner est depuis longtemps hors d'atteinte. Peut-être a-t-il/elle déjà tout oublié, commencé une autre vie et est-il/elle très heureux/heureuse.

Quand nous ne pouvons lâcher et conservons notre tristesse et notre soif de vengeance, nous sommes seul(e) à en payer la facture. Nous restons prisonnier de ce champ de résonance, et tout notre champ environnant se réglera en fonction de cela.

Le monde nous paraîtra injuste. Peut-être même subirons-nous encore plus d'injustices, qui nous conforteront dans l'idée que le monde n'est pas o.k. Peut-être entendrons-nous parler de beaucoup d'histoires tristes qui nous renforceront dans la conviction que non seulement notre vécu, mais aussi le vécu de beaucoup d'autres, prend le même chemin. On trouvera ainsi beaucoup d'autres personnes dans le même état d'esprit, car… le semblable attire le semblable.

En fin de compte, il nous incombe toujours totalement de décider quel champ de résonance, c'est-à-dire quelle perception du monde, nous voulons édifier.

Nous connaissons tous des gens qui, depuis des années, parfois depuis des décennies – et même de toute leur vie –, n'ont ni oublié ni lâché prise. Nous pouvons même parfois lire sur la personne cette impuissance à pardonner. L'amertume prolongée creuse ses sillons dans le visage. Très fréquemment, ces personnes tiennent en permanence les mêmes discours, prises dans des ruminations que personne ne voudrait plus entendre. Nous connaissons tous de telles gens, qui sont de plus en plus solitaires et qui s'isolent du monde. Le plus souvent, des maladies viennent s'ajouter à leurs pensées.

Veux-tu devenir l'une de ces personnes ?

Bon, d'accord, on t'a fait du mal. Peut-être était-ce injuste et bas, profondément blessant et même méchant. Mais as-tu encore envie de donner à cette personne – aujourd'hui et

jusqu'à la fin de ta vie – autant de pouvoir sur toi et sur ton existence ?

Le pardon a toujours quelque chose à voir avec nous-même. Quand nous ne pardonnons pas, nous nous décidons à ne plus avancer ! Nous nous arrêtons et ménageons à d'autres du pouvoir dans notre vie. Peut-être sont-ils morts depuis longtemps, ou mènent-ils une vie heureuse avec d'autres partenaires. Il n'y a que nous qui soyons pris dans le piège de l'irréconciliable.

Quand tu ne pardonnes pas à d'autres,
ils ont toujours du pouvoir sur ta vie.
Est-ce cela que tu veux ?

Tant que tu ne pardonnes pas et que tu ne lâches pas tes vieilles blessures, aucune expérience nouvelle, aucune merveilleuse expérience n'arrivera dans ta vie. Tu restes prisonnier/prisonnière dans le champ de résonance de la vengeance et de la tristesse, et tu ne fais qu'attirer de pareils événements dans ta vie.

C'est pourquoi il est essentiel que, après un certain temps de deuil (qui nous revient naturellement, car c'est seulement au-delà du deuil que nous lâchons les impressions correspondantes), nous nous réorientions dans la vie et avancions, édifiions de nouvelles visions et ne donnions plus de force à ce qui est passé, car sinon le passé détermine notre vie présente.

Parfois, les blessures remontent à des décennies, nous en avons même peut-être oublié la cause initiale, mais nous nous cramponnons toujours à l'émotion qui y est liée. Très souvent,

ces sentiments sont diffus et difficiles à saisir. Dans cette mesure, il est secourable de se remémorer les blessures dont on a souffert dans le courant de sa vie. La meilleure façon d'y parvenir est d'en dresser la liste.

Inscris toutes les blessures qu'on t'a infligées dans ta vie. Ne sois pas surpris(e) si beaucoup d'énergie bloquée se libère du fait de cette écriture. Il se peut que tu reviennes dans ta colère ou dans ta tristesse. Admets-les et ne les juge pas.

Inscris chaque détail. Peut-être ont-ils été pour d'autres sans importance, mais ils ont été essentiels pour toi.

Ne te limite pas. Tout ce qui monte a sa justification.

Accorde-toi du temps. Peut-être as-tu besoin de plusieurs jours pour cela. Quand tu commences à t'occuper de cela, même des canaux de la mémoire obstrués depuis longtemps s'ouvrent.

Sois conscient(e) que toute personne a accumulé d'innombrables blessures. Tu n'es pas seul(e) dans ton cas.

Considère maintenant ta liste en toute tranquillité. Beaucoup de faits vont peut-être remonter très loin en arrière. Tu en avais presque oublié certains. Et cependant cela ne t'a pas lâché(e) et a déterminé ta vie.

Et maintenant, pose-toi la question suivante : à qui, des personnes de cette liste, voudrais-tu encore accorder du pouvoir sur ta vie ? Et qui crois-tu pouvoir lâcher ?

Barre les personnes et les événements à qui tu aimerais donner congé. Donner congé, cela veut dire *se libérer*. Chaque pardon donne lieu à un nouveau départ.

Décide des thèmes auxquels tu voudrais encore t'accrocher. Sois franc/franche et honnête. Il est insensé de s'en faire accroire. On ne peut tromper le champ de résonance.

Tout ce que tu peux pardonner, personnes ou événements, tu l'élimines de ta liste. Découpe-le simplement avec des ciseaux.

Toutes les bandes de papier, tu les places dans une coupe réfractaire et tu les brûles en lieu sûr. Ce faisant, imagine que tu remercies les personnes concernées pour toutes les leçons, riches d'enseignement, qu'elles t'ont données. Tu les congédies de ta vie sans rancune. Sois reconnaissant(e) d'avoir fait ces expériences. Tu en es sorti(e) plus mûr(e) et plus conscient(e). Plein(e) d'amour et d'affection, tu prends congé de ces « accompagnateurs » et tu leur souhaites merveilleuse vie.

Sens comme cela te libère, comme tu respires, comme s'ouvrent de nouveaux espaces.

Va dormir avec cette nouvelle conscience.

Ne sois pas étonné(e) si, les jours prochains, l'une ou l'autre personne surgit du passé. Les autres sentent très vite, énergétiquement, quand on les congédie de sa vie. Considère cela comme un bon signe, preuve de l'efficacité de ton travail.

Et peut-être même auras-tu envie de te consacrer à d'autres personnes de ta liste.

Plus tu lâches rapidement, plus vite le champ de résonance se modifie, et des impressions ou des offres jusque-là inconnues viendront vers toi. Arrête-toi sur elles, même si elles te paraissent inhabituelles et nouvelles. Tu as enfin la possibilité de t'engager sur de nouvelles voies. Et de nouvelles démarches en font aussi partie.

CHANGER LE PASSÉ

Qui veut lire dans l'avenir
doit feuilleter le passé.
André Malraux

Le passé – prétendent beaucoup – ne peut être changé ; mais l'avenir, oui. Cependant, notre avenir naît en grande partie de notre passé. Il serait donc tout à fait bien que nous puissions agir sur notre passé – fût-ce un petit peu.

Mais nous le pouvons, disent les physiciens quantiques, et ils l'ont déjà démontré de façon impressionnante. Ces nouvelles acquisitions, je m'en occuperai sûrement dans un prochain livre ; ici, je n'aborderai qu'un petit aspect de cette question.

Au fond, nous savons depuis longtemps comment nous pouvons changer notre passé et, à partir de là, nous construire un nouvel avenir, un avenir agréable. À proprement parler, nous le faisons même en permanence. Mais, malheureusement, nous modifions très souvent notre passé à notre désavantage et, ce faisant, nous influençons aussi notre futur négativement.

Comment cela est-il possible ?

Comme nous le savons tous, il n'y a pas de vérité absolue. Il n'y a qu'une vérité subjective. Chacun d'entre nous aura donc le même événement de façon tout à fait différente dans sa mémoire. Napoléon Bonaparte a dit une fois : « L'histoire est un mensonge sur lequel la plupart des hommes se sont mis d'accord. » Ainsi, notre souvenir repose aussi sur une perception subjective du passé, sur laquelle nous nous sommes mis d'accord – avec nous-même. Il n'a pas besoin de correspondre à la vérité effective. Souvent, des scènes ne se sont déroulées telles dans notre mental que parce que nous les avons éprouvées subjectivement. Peut-être nous sommes-nous senti(e), en certains points de notre passé, blessé(e), humilié(e) ou rejeté(e) et, à partir de cette impression, avons-nous jugé tout le reste différemment.

Qui tient un journal peut éprouver, après-coup, cette expérience, car même le souvenir d'un événement se modifie quand on l'écrit. Parfois, on l'embellit aussi, ou bien on veut simplement le voir autrement qu'il ne s'est passé.

Le souvenir se modifie également quand on raconte sans cesse un même événement. Ce dernier reçoit, jour après jour, une nouvelle teinte. Il devient plus beau et plus coloré quand nous le racontons à d'autres. Nous ajoutons des phrases que nous sommes censés avoir dites, entremêlons d'intelligents arguments, de sages actions, et devenons de plus en plus de petits héros. Ou bien nous peignons les choses négatives qui nous sont arrivées de couleurs encore plus drastiques.

Ainsi, déjà dans le quotidien, nous modifions inconsciemment notre passé, notre propre histoire personnelle car, avec le temps, nous commençons à croire à nos propres paroles et à notre version de l'histoire.

C'est avec cette forme modifiée du souvenir que nous nous identifions aujourd'hui, et avec laquelle nous résonnons. Nous l'acceptons et la laissons devenir, de plus en plus, notre propre *vérité*. Ce comportement – parfaitement humain – est maintenant essentiel pour notre avenir.

John Wheeler, physicien de Princeton et collègue d'Albert Einstein, a constaté que, en *observant* simplement les choses, nous modifions leur comportement. Il est parvenu à la conclusion que la pure observation agit déjà de façon créatrice.

Cela n'est pas étonnant. Pour tout ce que nous considérons, nous avons déjà une opinion, un sentiment ou une conviction préconçus. Nous évaluons. Et cette évaluation suffit pour édifier

des champs de résonance à travers lesquels nous entrons en relation avec le monde.

Quand nous considérons notre vie, nos prestations et notre carrière, nos plus grands succès et échecs, nos partenariats et relations, notre prospérité ou notre dénuement, nous voyons d'une part dans le miroir de nos convictions, avec lesquelles nous avons fait naître tout cela dans le passé. D'autre part, nous créons déjà, simultanément, du neuf – selon la manière dont nous jugeons et évaluons les événements passés.

En considérant notre passé,
nous modifions notre avenir.

Ce processus créateur, nous pouvons naturellement le mettre en œuvre sciemment, en laissant se dérouler de façon nouvelle ce qui est passé. Autrement dit, en le transformant mentalement.

Nous pourrions par exemple nous remémorer sciemment les points forts des différentes situations : qu'en avons-nous appris ? Avec quelles forces en sommes-nous sorti(e) ? À quelles nouvelles démarches cela nous a-t-il induit ? Pourrions-nous mener aujourd'hui cette vie, celle que nous menons aujourd'hui, si à l'époque tout s'était déroulé différemment ? Posséderions-nous cette force ou cette endurance ?

À travers les crises et les drames que nous avons surmontés, nous sommes devenu(e) cette merveilleuse personne que nous sommes aujourd'hui. Ce sont précisément les drames et les défaites passés qui nous ont souvent ouvert les yeux, qui nous

ont reconduit là d'où nous avons pu repartir, avec courage et bravoure, vers de nouvelles démarches.

Il n'y a pas de vie sans défaites. Une vie sans problèmes ou sans difficultés n'existe que dans la pensée revendicative.

La vie nous pose de nombreux obstacles. Mais les obstacles n'ont rien de négatif, même si nous avons tendance à les considérer comme tels. Les obstacles nous aident à devenir plus fort(e) et plus vigoureux/vigoureuse. Seul(e) celui/celle qui a résolu de nombreux problèmes, surmonté de nombreuses crises dans sa vie, peut relever de nouveaux défis avec calme et sûreté – et les surmonter avec facilité.

Les crises passées constituent pour nous un gros potentiel.

Nous devons seulement les considérer correctement afin de ne pas rester accroché à de vieilles blessures, mais de mettre à profit le potentiel qui en est résulté pour nous.

C'est seulement alors que nous transformons notre propre histoire, notre passé, en une petite *success-story*. Et cette histoire n'est même pas mensongère, elle correspond à la vérité. Nous l'avons faite. Nous sommes merveilleux, extraordinaire, formidable, chaque fois nous nous sommes remis debout et avons continué d'avancer. Quand nous considérons notre vie de cette façon, nous reconnaissons que chaque fois nous avons continué de nous développer.

Et soudain nous avons ce potentiel à notre disposition. Nous résonnons avec la réussite de notre propre vie. C'est-à-dire

que nous émettons notre potentiel de réussite dans l'Univers et que – conformément à la loi de résonance – nous attirons d'autres succès dans notre vie.

Notre avenir se modifie
par la façon dont nous considérons notre passé.

Reconnais quelles facultés tu as développées à partir de ton passé.

Considère tes points forts, ceux dont tu as fait preuve en surmontant les crises.

Quelles voies nouvelles, quelles facultés nouvelles en est-il résulté ?

Que n'aurais-tu vécu s'il n'y avait pas eu aussi une défaite dans ta vie ?

Dresse la liste de tout ce qui t'a rendu fort(e).

Écris ta propre petite *success-story*. Écris la merveilleuse histoire de ta vie. Tu es le héros/l'héroïne dans cette histoire. Tu as accompli tant de choses impossibles, tu n'as cessé de te relever et de prouver ta grandeur. Tu as franchi des obstacles, résolu des problèmes.

Sois fier/fière de toi.

Perfectionne ta *success-story* aussi souvent que l'idée t'en vient. Occupe-t'en.

Plus tu t'occupes de ta *success-story*, plus grandit le champ de résonance d'une personne à succès. Et cette personne, c'est toi !

Le passé se laisse donc modifier, surtout du point de vue de ce que nous en faisons. Notre avenir se modèle à partir de la façon dont nous considérons notre passé. Le profit que nous tirons de cette prise de conscience réside exclusivement dans notre pouvoir de décision.

Décide maintenant, en cet instant, de construire un champ de résonance tout à fait nouveau.

Cette force gît en toi, elle a toujours été en toi. Peut-être n'a-t-elle fait que sommeiller jusqu'aujourd'hui et a-t-elle seulement attendu d'être réveillée par toi.

Si tu te trouves en résonance
avec tes vrais désirs,
tu n'as pas besoin de lutter
ni de mettre en œuvre une force exagérée.
Tu es porté(e) par la légèreté et la chance.
Tu es protégé(e) dans ta propre plénitude.
C'est exactement cela qui gît en toi.

NE TE SURMÈNE PAS

Ce qui est devant nous et ce qui est derrière nous
sont sans commune mesure
avec ce qui est en nous.
Et quand nous portons à l'extérieur, dans le monde,
ce qui est en nous,
des miracles se produisent.
HENRY DAVID THOREAU

Commence ta « nouvelle vie » avec précaution et avec une gentille patience, afin de ne pas te surmener complètement. Avance plutôt pas à pas dans le changement projeté.

Commence surtout par les projets qui te sont le plus faciles, car ainsi tu puises du courage pour les projets plus ambitieux. Ne quitte jamais tes objectifs des yeux, mais ne te sens pas

non plus obligé(e) de t'attaquer à eux sur-le-champ. Quand tu maintiens vivants dans tes pensées tes futurs projets, tu ne dois rien contraindre ; de nouvelles possibilités apparaîtront de manière ludique. Des portes s'ouvriront – ou des gens apparaîtront à tes côtés, qui t'aideront dans ton projet. Quand nous serons en résonance avec nos désirs, nous aurons certes encore à prendre des décisions, à oser de nouvelles démarches, mais cela nous sera notablement plus facile. À celui/celle qui croit pouvoir tout changer d'un seul coup, en revanche, il peut arriver qu'il/elle se surmène – parce qu'il/elle n'a pas encore suffisamment intégré ses désirs et ne peut pas maintenir consciemment les champs de résonance transformés.

Naturellement, nous pouvons tout atteindre et tout attirer dans notre vie, mais l'objectif poursuivi n'est pas toujours porteur de bonheur pour nous. Parfois, nous ne sommes pas à la hauteur de nos propres exigences ; un complexe d'infériorité ou le sentiment de ne pas être aimé(e) empêche le vrai bonheur. Si en revanche nous avançons pas à pas, nous croissons avec nos tâches. Nous continuons à nous développer nous-même avec les changements que nous induisons en chemin, obtenant souvent ainsi plus vite que prévu des résultats que nous tenions jusqu'ici pour impossibles. Mais surtout, nous sommes heureux/heureuse. Nous sommes heureux sur le chemin, et nous sommes aussi heureux au but. Arrivé(e) au but, nous trouvons de nouveaux projets, parce que nous avons continué d'évoluer entre-temps et que nous découvrons

pour la poursuite du chemin de nouvelles visions, des visions excitantes et plus grandes.

Nous sommes constamment en mouvement et le serons toujours. La seule chose qui soit assurée, dans notre vie, c'est le changement.

Mais nous pouvons influencer et guider les changements dans notre vie. C'est comme dans la conduite automobile : en fin de compte, la conduite nous procure de la joie, et pas seulement l'atteinte d'un but. Sinon, nous souffririons pendant tout le trajet.

Mais si, chemin faisant, nous éprouvons déjà de la joie, et si nous nous sentons assuré(e) au volant de notre existence, nous pouvons conduire sciemment notre vie dans n'importe quelle direction que nous nous choisissons.

Pour te mettre parfaitement au clair sur ce que tu veux changer ou développer dans ta vie, il est très utile de dresser la liste de toutes les choses ou qualités que tu voudrais volontiers réaliser dans ta vie.

Vois les choses en grand ! Ne te limite pas, quelles que puissent être la « difficulté » ou l'« impossibilité » des changements désirés dans ta vie.

Inscris tout, et cela de façon aussi détaillée et précise que possible, idéalement de telle sorte que des images intérieures naissent en toi.

Cherche la plus grande envolée dans ta vie.

Pense aux cycles : où veux-tu être dans dix ans ? Dans vingt ans ? Offre-toi les plus belles visions de toi-même, les plus belles que tu puisses imaginer.

Les champs de résonance que nous maintenons sur le long terme développent une force énorme. Pense aux effets à long terme !

Notre peur la plus profonde n'est pas
que nous soyons insuffisant.
Notre peur la plus profonde est
que nous soyons infiniment puissant.
C'est notre lumière que nous redoutons,
et non notre obscurité.

Nous nous demandons : « Qui suis-je donc,
pour avoir le droit d'être lumineux, exaltant,
favorisé et fantastique ? »

Tu es un enfant de Dieu.

Quand tu te fais petit, cela ne sert pas le monde.
Cela n'a rien à voir avec l'illumination,
quand tu te rétrécis afin que d'autres, alentour,
ne se sentent pas insécurisés.

Nous sommes né pour réaliser
la splendeur de Dieu qui est en nous.
Elle n'est pas seulement dans quelques-uns d'entre nous,
elle est en chaque être humain.

Et, quand nous laissons rayonner notre propre lumière,
nous donnons inconsciemment aux autres hommes
la permission d'en faire autant.

Quand nous nous sommes libéré
de notre propre peur,
notre présence libère les autres
sans notre intervention.

(Nelson Mandela,
ancien Président d'Afrique du Sud,
discours inaugural, 1994)

SIMPLEMENT MERCI

Chers amis, je vous remercie pour la merveilleuse confiance que vous m'avez témoignée par vos lettres et vos courriels, et j'espère continuer à en être digne. Lettres et courriels sont toujours un vrai cadeau. Et vous me gâtez abondamment. Soyez-en cordialement remerciés. Vous trouverez toutes informations complémentaires, sur moi et mes activités actuelles, sur mon site Web. Qui veut recevoir (gratuitement !), toutes les deux semaines, ma *newsletter* peut s'inscrire sur ma *homepage* ou m'envoyer un bref *mail* : ***www.pierrefranckh.de***
On y trouvera aussi un vaste forum où peuvent échanger les personnes se trouvant dans le même état d'esprit. Je vous y souhaite beaucoup de plaisir.

Pierre Franckh organise aussi des séminaires de week-end

- Comment est-ce que j'entre en résonance avec mes désirs ?
- Comment est-ce que je désire correctement ?
- Comment est-ce que je construis au plus vite un champ de résonance *positif* ?
- Comment est-ce que je confère de la force à mes désirs ?
- Comment est-ce que je reconnais mes champs de résonance inconscients ?
- Qu'est-ce qui torpille mes désirs conscients, et que puis-je y changer ?
- Comment se débarrasse-t-on de ses doutes ?
- Comment est-ce que je détecte mes modèles de croyance ?
- Comment est-ce que je libère la voie intérieure pour admettre mes désirs ?
- Comment parviens-je à réaliser mes désirs ?
- Comment puis-je structurer ma vie de manière qu'elle devienne merveilleuse ?
- Comment parviens-je à être heureux/heureuse dans ma vie ?
- Comment est-ce que j'atteins mes objectifs, dans ma vie professionnelle et dans mon couple ?

L'étude des questions et affaires personnelles, pendant les séminaires, vous donne une vue plus profonde des comportements propres antérieurs en matière de désir et vous indique les possibilités de sortir des cercles vicieux des modèles limitatifs et de gagner une nouvelle qualité de vie.

Quand nous avons senti une fois la force du désir, et ainsi le pouvoir personnel de changer des choses dans notre vie selon notre volonté, nous récupérons non seulement l'estime de nous-même, mais aussi le sentiment d'être une personne équilibrée. Quand nous commençons à mettre en œuvre avec succès nos objectifs et nos désirs, nous nous sentons heureux ; nous nous percevons comme un élément actif du monde, que nous modelons selon nos désirs ; nous nous dégageons de la dépendance impuissante des autres pour nous engager dans l'indépendance et l'autonomie.
L'édification de champs de résonance positifs modifie notre monde tout entier : notre vécu, notre façon d'envisager les choses, notre perception, notre couple et l'amour que nous nous témoignons à nous-même.
Dès que nous aurons non seulement compris le principe du désir réussi, mais l'aurons aussi effectivement expérimenté (vérifié qu'il fonctionne, et *comment* il fonctionne), la structure de la vie tout entière changera.
Des miracles se produisent chaque jour. Pourquoi pas aussi dans ta vie ? Tu trouveras toutes les dates sur le site Internet de Pierre Franckh : ***www.pierrefranckh.de***

Formation de coach

La formation de coach *Désirer avec succès,* avec Pierre Franckh, s'adresse à tous ceux qui voudraient travailler comme coach ou ont l'intention d'intégrer cet entraînement dans leur activité de conseil antérieure.

Le coaching est un travail excitant et exigeant. Vous pouvez soutenir des personnes dans leur développement professionnel et personnel et participer en même temps à leur changement. Dans la formation de coach et dans le travail ultérieur, vous aussi évoluerez et changerez.
Seul(e) celui/celle qui a vécu le processus du coaching, et a de ce fait évolué, peut coacher avec succès. Avec cette formation complète, vous recevez exactement l'outillage pour soutenir les personnes de façon professionnelle et exhaustive.

La formation comporte 5 séminaires intensifs.

Durée de la formation : 1 an.

Informations complémentaires sur

www.pierrefranckh.de ou W. Gillessen
Schönstr. 72b
81543 München
Tél. 089/68 07 07 02
e-mail : wgillessen@t-online.de

NOTES

[1] L'épigénétique traite des mécanismes qui régulent l'activité génique.

[2] Qui souhaite en savoir davantage sur ces excitantes découvertes peut se reporter au site Web de l'institut HeartMath : *www.heartmathbenelux.com/index.php?lang=de*

[3] Extrait de *Im Einklang mit der göttlichen Matrix* [*En harmonie avec la matrice divine*], de Gregg Braden, avec l'aimable autorisation des éditions KOHA.

[4] Matthieu, XXI, 21-22.

[5] Le résultat du test a été publié dans un article : *Local and Non Local Effects of Coherent Heart Frequencies on Conformational Changes of DNA.*

[6] Toute personne qui envoie un « événement de désir » personnel reçoit, en remerciement, deux exemplaires dédicacés du livre quand son histoire paraît dans le livre concerné.

[7] Cela a été découvert dès 1980 par le mathématicien John G. Cramer, professeur de physique à l'université Washington de Seattle (États-Unis). Depuis, tout cela a été non seulement confirmé et documenté, mais aussi développé.

[8] Extrait de *Die Entstehung der Realität* [*la Naissance de la Réalité*], de Jörg Starkmuth.

[9] d°.

[10] Avec le projet très coûteux « Large Hadron Collider », les chercheurs veulent explorer le big-bang au moyen d'un canon à particules long de 27 kilomètres, construit à 150 mètres sous terre. L'ensemble de cette installation circulaire doit, à cet effet, être refroidi à moins 271 °C. C'est seulement à ces basses températures que les 1 800 aimants spéciaux peuvent produire l'intensité de champ nécessaire. La nouvelle super-machine de physique élémentaire n'est pas sans danger car, bien que les noyaux rapides d'atomes ne pèsent même pas un milliardième de gramme, ils ont, une fois accélérés, une énergie équivalente à un train

de marchandises de 800 tonnes lancé à 100 km/h. Au moyen d'instruments de mesure hauts comme des maisons (46 m de long et 25 m de haut), on essaie d'appréhender et d'enregistrer toutes les mesures. Et, une fois encore, il ne s'agit « que » d'énergie. Car c'est là qu'est la véritable énigme. Selon les conceptions actuelles, il n'aurait dû rester que de l'énergie après le big-bang, et pas de matière. Lors du big-bang, matière et antimatière doivent avoir été produites en parties égales, et celles-ci auraient dû s'anéantir mutuellement et complètement, à la fin. « La question est donc, en dernière analyse : pourquoi sommes-nous là ? Cela est tout à fait mystérieux » pense notamment le professeur de physique munichois Siegfried Bethke, intéressé au projet.

[11] Extrait de *Die Entstehung der Realität* [*la Naissance de la réalité*], de Jörg Starkmuth.

[12] d°.

[13] Matthieu, VIII, 13.

[14] Voir http://idw-online.de/pages/de/news2211768

[15] Latin *placebo* = je plairai ; *nocebo* = je nuirai.

[16] Extrait de *Wunschgeschichten für die Seele* [*Histoires de désirs pour l'âme*], de Pierre Franckh. On trouvera dans ce volume de nombreuses histoires de réussites, merveilleuses et encourageantes, qu'ont vécues lectrices et lecteurs de Pierre Franckh.

[17] Extrait de *Glücksregeln für die Liebe* [*Règles de bonheur pour l'amour*], de Pierre Franckh.

[18] Extrait de *Einfach glücklich sein, 7 Schlüssel zur Leichtigkeit des Seins* [*Simplement être heureux, 7 clés pour la légèreté de l'être*], de Pierre Franckh.

Achevé d'imprimer en mars 2012 par EMD S.A.S. – 53110 Lassay-les-Châteaux
N° d'impression : 26457 – Dépôt légal : avril 2012

Imprimé en France

La Loi de résonance nous apprend que toutes les choses et tous les êtres vivants dans le monde possèdent une vibration propre. Quelques-uns vibrent avec une fréquence analogue : le semblable attire toujours le semblable.

Or ce sont précisément nos pensées, nos sentiments et nos convictions qui constituent notre propre champ de résonance. Si nous sommes capables de les utiliser, de les diriger de façon ciblée, alors par leurs seules forces, nous pouvons créer notre réalité et ainsi, entrer en résonance avec les choses que nous aimerions voir se réaliser dans notre vie.

Ce livre est un outil puissant qui vous apprend à utiliser la loi de la résonance dans tous les domaines de votre vie : affectif, professionnel, spirituel. Vous pouvez influer sur votre futur… bien plus que vous ne l'imaginez.

978-2-84933-233-7 **16** €

9 782849 332337

www.editions-tredaniel.com