

« Et toi, comment vas-tu ? »



.II.

3 novembre 2011 

Je vais très bien !!!

Confiance, sérénité, gratitude et joie sont les compagnes qui m'accompagnent.

Parmi les arbres, les herbes, les plantes et les fleurs, mes cellules respirent et s'unissent au végétal.

La Vie danse ; ça danse en moi au Parc Floral !

Dans la rue, il y a des sourires échangés et des regards aussi.

Je marche dans Paris la joie au corps, ça pétille !, caressant la Terre de chacun de mes pas.

Je suis en amour avec la Terre, notre Terre-Mère. Je lui offre mon amour, ma lumière, ma gratitude.

Je la porte dans mon cœur et elle me porte dans son cœur. Un jour, peut-être, je ne me reconnaitrai plus, c'est l'intuition que j'ai : le personnage Pascale se sera effacé ...?

Bienvenue à l'Inconnu que Je Suis !

Bienvenue à ce qui n'a ni commencement ni fin !

Gratitude Infinie !!! *Pascale*



J'ai vécu intensément ces derniers mois avec l'impression de m'approcher de plus en plus de moi (de *ma vérité* ?) et maintenant je me demande « Et après ? ». C'est un peu la même impression qu'après une passion amoureuse, quand le calme revient avec une grande sensation de vide et qu'on se regarde en se disant « Et maintenant, on fait quoi ? » Peut-être que c'est une période de choix, ou d'engagement, ou de confiance, ou de lâcher-prise... En tout cas c'est ce que je ressens et ce n'est pas facile.

Voilà comment je vais... Merci pour cette question. *Jacques*



« Et toi, comment vas-tu ? »

Et bien... que de chemin parcouru ces derniers temps ! Je viens juste d'aller à la déchetterie... me libérer de plusieurs choses accumulées depuis des années... dont je n'avais que faire... et pourtant... c'était toujours là, à prendre la poussière! Et je me suis « réellement » décidée aujourd'hui, 28 octobre... de m'en libérer... je vais te l'avouer... c'était presque une délectation !

Au revoir, l'ancien et bonjour, le nouveau !

Ces derniers temps, je me respecte d'avantage, j'écoute mon cœur... où il me dit d'aller... je suis confiante. J'ai fait déjà (naturellement et sans contrainte) un nettoyage avec la nourriture... et, simultanément, la vie m'a proposé un changement de situation !!!.. que je n'attendais pas (mais que je ressentais depuis quelque temps). Quelque chose qui n'est pas facile à vivre, j'ai même eu une courte période de dépression (autogérée) mais ce changement de situation est JUSTE pour moi et pour l'autre. Je le sais, en plus ! Il est si facile de se raccrocher à l'ancien car le futur est inconnu !... Et pourtant, je suis confiante... je me sens légère... je me sens pousser des ailes... j'aime de plus en plus la vie... et je fais de plus en plus de magnifiques rencontres ! Comme celle d'Amma ! Je me rends compte que j'ai beaucoup de chance de vivre ce que je vis même si je sais que j'ai énormément à apprendre de moi-même et des autres !

Voilà comment je vais en ce moment. Je côtoie, j'habite la joie de plus en plus, même s'il y a des moments où je retombe dans des endroits moins lumineux...

Voilà ce que j'ai à partager. *Nathalie*



Je ressens de plus en plus souvent des choses bizarres...

Par exemple, je me réveille en pleine nuit (en général vers quatre heures), d'un seul coup, et je suis complètement éveillée ! Ou alors, j'éprouve le besoin de dormir à n'importe quel moment de la journée (heureusement que je peux le faire !...) et lorsque je reviens je ne sais plus où je suis et j'ai l'impression d'être partie très loin.

J'ai souvent des sensations dans ma tête comme si mes centres nerveux et mon cerveau *bougeaient* ! C'est très déstabilisant...

J'ai des fringales brutales alors que ça ne m'arrivait jamais avant.

Je sens tous mes nerfs, mes muscles et mes os et parfois mes cellules vibrent comme une guirlande de Noël !

Je suis épuisée, ou triste, ou découragée et quelques minutes de méditation ou dire à voix haute « JE SUIS » suffisent à me recentrer. Ça me fait penser à la carte de « La Présence » du tarot de Cristal que j'ai tirée dernièrement et qui dit : « Ose dire simplement, je suis avec ma tristesse, je suis avec ma joie, je suis avec ma douleur, j'y suis et j'y demeure jusqu'à l'instant suivant. »

Je remarque que les réponses à mes questions arrivent de plus en plus vite. Chaque jour, j'écris une pensée dans un petit carnet et je me suis aperçue que la pensée du lundi répond à celle du lundi précédent, celle du mardi à celle du mardi... comme si une part de moi suivait le fil de mon voyage intérieur alors que mon mental a oublié ce que j'ai écrit.

Je trouve tout ça très rassurant ! *Patricia*



Le chaos de ce début d'année a été fort et difficile... Il a permis de déployer des ressources et des solutions. Un gros travail intérieur et extérieur. J'ai appris à me positionner, à m'affirmer... Je me suis surprise moi-même...

Avec son lot de douleur et de souffrance....

Je me sens ballottée par un mouvement qui ne dépend pas de moi... Il y a des hauts de vague et des creux de vague !...

Je me sens bousculée, cela m'invite à vivre des changements dans ma vie et sur tous les plans... Le travail, l'argent, la vie de couple, la relation à moi-même, la confiance, l'indépendance, l'autonomie, l'insécurité, le lâcher-prise, l'acceptation, la solitude...

Un dépouillement... Je me sens dépouillée pour aller vers *l'essence-ciel*... Tout est remis en question !!!...

La face cachée de Dieu est en chacun de nous. Je LE remercie de m'avoir permis de l'aimer à travers l'homme qui est parti de ma vie et je l'implore pour qu'IL m'aide à ouvrir mon esprit pour que je puisse voir la vérité.

Que le chemin est long... Combien encore de temps et de rencontres avant l'amour pur ?

J'apprends à me donner le droit de me tromper, avec mon coeur comme seul guide. Mon coeur est encore en convalescence, il a encore besoin de trouver la paix, la lumière et que mon essence puisse y pénétrer pour guérir ses blessures.

Le temps est venu de construire quelque chose dans ma vie, sans que ce soit relié à lui, vraiment à moi et de moi, pour que je vois ma force et ma beauté, de ce coeur si pur qui souhaite être reconnu...

Et même si je sens au plus profond de moi-même que tout cela a du sens... Ce n'est pas sans inquiétude !!!

Alors, j'ose espérer que la CREATION est bien mieux équipée et organisée que NOUS ici-bas... Et je me surprends, lors d'un sursaut, à faire confiance à la VIE...

Voici mon partage... Beaucoup de chaleur, *Joëlle*.



Je sens de plus en plus de douceur, de paix et de joie.

Je sens que j'ai la capacité de voir de mieux en mieux le monde invisible qui m'entoure.

Je sens que j'entends de mieux en mieux les sons inaudibles qui m'entourent.

Je sens que je me reconnecte à mes visions et à mes dons d'enfant.

Je sens que ma capacité à donner et à recevoir de l'amour - *la vibration d'Amour* - augmente chaque jour davantage.

Je me sens de plus en plus reliée.

Et je suis pleine de Gratitude... *Marie*



« Et toi, comment vas-tu ? »



.I.

19 octobre 2011 

Comment je vais ? Bonne question dans cette période de changement total pour moi. À la lecture de ce texte je me dis qu'effectivement tous mes bobos ou sensations qui me semblaient inexplicables sont plus clairs. J'ai de très grosses fatigues brusques au point de ne rien pouvoir faire que subir, des douleurs diverses et passagères autant que diffuses ainsi que les idées un peu embrouillées et l'impression de faire du sur place tout en avançant. C'est un moment d'augmentation de mon niveau énergétique avec fibrillation intense des cellules. *Philippe*



Je confirme : pour moi c'est tsunami. Que dire de plus ? Je ne sais pas. Grosses inquiétudes, une situation qui me met en panique, des envies de quitter des personnes, des relices importantes jusqu'ici, et même Paris. Des colères et des inhibitions. Pas beaucoup de confiance ni de foi stables. Besoin de nature et puis ici je n'arrive pas à y aller. L'été a été pourtant très nourricier et généreux. Je suis confrontée à la peur, à la non-envie, au sentiment de devoir tout changer. Est-ce assez de dire tout cela ou devrais-je plutôt me taire que de répandre si peu d'enthousiasme ? *Sandra*



La question « Et toi, comment vas-tu ? » résonne beaucoup en moi. J'aimerais savoir comment chacun de nous va vraiment car pour moi aussi il se passe des choses bizarres dans mes poignets et mes chevilles et dans ma vie. Je réalise à l'instant que je suis un peu *solo* avec cela n'ayant plus de groupe de partage actuellement et, en effet, je me demande *comment Tu vas*, pour de vrai. Ça n'a pas l'air d'être rien ce calendrier maya et je souhaite que la multiplicité de nos lanternes lors de nos retrouvailles me permettent d'y voir plus clair. *Martine*



Je vis cette période dans un très grand bonheur de calme joyeux. Les personnes qui viennent à moi sont lumineuses et leur présence m'apporte beaucoup. Elles sont dans la simplicité d'être ce qui me convient tout à fait.

De mon côté, je m'ouvre de plus en plus aux anges ce qui facilite mon quotidien. J'écris des méditations guidées où ils sont conviés et les méditant sont ravis d'approcher leurs vibrations. Les échanges nous font grandir mutuellement.

Je constate que, dans les échanges Reiki principalement, la clairvoyance se développe plus intensément et des messages arrivent.

Un ami est actuellement en Inde pour une retraite spirituelle, il relit la vie des Maîtres que je me suis empressée de relire et tous les mails qu'il envoie sont des vibrations qui me rapprochent de son vécu spirituel actuel.

Je suis dans une immense gratitude pour tout ce qui arrive actuellement. *Evelyne*



« Et toi, comment vas-tu ? »... Devant cette question, je suis resté muet. Tellement de réponses. Toutes issues de mes croyances. Débarrassé de tout cela ce matin au réveil je projetais d'y répondre. Je suis allé sur le site et j'ai lu ton nouveau message « Ce que je crois ». J'y ai trouvé beaucoup de similitudes avec mon ressenti actuel.

Je n'utiliserai pas le verbe *transformer*. Le verbe *métamorphoser* me semble plus propice.

Nous avons la vie, il n'y a pas de doute. Il n'y a pas de doute non plus sur le fait que la vie est LIBRE.

Voyons le plus souvent possible que nous ne sommes plus ce nous pensons être et nous serons libres. Les croyances ne s'inviteront plus. La vie sera notre guide. Ce n'est pas une croyance. Ce n'est pas non plus un but. *C'est un chemin.*

Deux phrases m'aident : « La vie n'est pas un problème à résoudre mais une vérité à expérimenter » et « Avant toi rien, sans toi rien, fais de moi ta demeure » (je parle de la Vie). *Joseph*



J'ai des choix professionnels à faire, des directions à prendre et je me dis: « Ne le fais pas par peur mais par amour. » J'ai rencontré un homme et, il y a encore peu de temps, j'aurai pensé qu'il n'est pas assez disponible pour moi. Maintenant, je profite du moment présent et, petit à petit, il trouve plus de temps pour nous. *Dalila*



Comment vas-tu ? C'est la question que je te pose (!) ce matin. C'est celle aussi que tu m'adresses depuis quelques jours. Après avoir lu ton texte sur *Être plus*, j'en vois une autre en filigrane, celle concernant ma perception des signes du changement. Etre attentif aux signes, c'est déjà ce que préconise Handke dans un de ces textes. Ce changement je l'imagine à la fois intérieur et extérieur, les deux interagissant l'un avec l'autre...

Dans mon économie à moi, il est question des autres. Leur répondre passe avant toute chose, au détriment très souvent de ce que je pense avoir à faire... Hier matin, écoutant France Culture pour la première fois depuis très longtemps, dans une émission sur l'habitat collectif, l'interviuvé (!) préconisait de se regrouper pour ce faire avec des personnes très différentes plutôt qu'avec des personnes semblables. Cela a résonné comme une confirmation pour moi qui depuis toujours ai été vers l'autre, plutôt que vers le même ; ceci dans des limites relativement raisonnable ; mais quand même. Ma mère voulait que j'épouse une Juive. Je ne me suis jamais marié... et toutes mes compagnes, toutes mes amantes, ne furent pas, et ne sont pas juives... Et je m'en félicite. De fait pour moi, les femmes me permettent une belle approche de l'altérité. Est-ce un hasard si j'anime des ateliers d'écriture, où souvent la majorité des participants sont des participantes ? Je ne le pense pas.

Au-delà de la question des signes - je crois fermement que lorsqu'on s'ouvre à lui, l'univers nous donne des réponses, et l'écriture spontanée aussi - se pose en fait pour moi la question du sens. J'adhère assez à la pensée de celui qui a écrit qu'il y a crise, lorsque le système ancien ne veut pas mourir et que le système à venir n'a pas encore vu le jour. Nous sommes me semble-t-il dans ce type d'époque. Il s'agit de sortir de ce que produit le capitalisme sauvage (avec, en particulier en France, toutes les discriminations induites

par l'absence d'habitat ou sa nature, par l'absence de papiers ou leur nature...) et d'aller vers quelque chose d'autre, une ère ou l'être humain serait encore plus au centre et non pas le profit. Une ère de solidarités nouvelles... très loin d'être en place chez nous comme presque partout ailleurs. Face à la perspective de cette nouvelle ère, que faire ?

Pour moi la réponse est évidente. Persévérer dans mon être vers plus d'être encore, vers plus de capacités d'amour et de création. Malgré les empêchements que je me donne trop souvent, et qui m'interrogent, je sens que mon choix est juste. De fait, c'est la justesse qui m'importe. Le fait de vivre de temps en temps une *vivenzia* [vécue dans la Biodanza] contribue à cette justesse...

Bref, je vais bien. Te répondre y a contribué. Merci ! *Pierre*



Je vais très bien, un peu exaltée par tous les changements issus des choix que j'ai posés en septembre, et les nouvelles aventures (ou expériences) qui commencent.

Je vis également, désormais, instant par instant, et j'accueille tous les signes de l'Univers qui me guident sur mon chemin.

Je remercie la Vie à longueur de journée.

Je tisse beaucoup de nouvelles relations, dans le partage, la solidarité, les échanges de services, l'amitié, l'amour.

Je suis imprégnée de la Conscience de l'Unité, ainsi vois-je en chacun un être divin, qui a oublié parfois qu'il (elle) l'est.

Je médite beaucoup.

Je suis très souvent dans la Nature, puisque je vais notamment m'installer sur un terrain avec vue sur la mer, pour y cultiver mes légumes bio.

Bref, je vis dans la Lumière depuis mi-septembre (Jour 6 de la Vague Maya), et je me connecte comme jamais auparavant, la Terre & le Ciel dans le Cœur. *Elodie*



Les messages sont des informations : il y en a à prendre et d'autres à laisser. Certaines d'entre elles nous dérangent et ont un écho, d'autres nous laissent indifférents ou en colère. Toutes sont à vérifier au fond de nous au fur et à mesure de notre expérience de la Vie (et j'allais dire de la Mort) en fonction de notre avancement.

Il faut faire le tri, c'est indispensable et c'est aussi « ce qui nous est demandé ». Faire le tri dans nos vies, dans nos habitudes, dans nos certitudes et dans nos peurs.

Je comprends depuis des lustres que chaque information, chaque « message », chaque pensée, chaque émotion sont des phénomènes de réfléchissement (nous émettons, nous percevons) dans le système dual dans lequel nous sommes profondément inscrits. Mais en même temps cette conscience que j'ai de ne pas vivre dans une réalité parfaite qui ne serait qu'UNE, est insoutenable et impossible à tenir... je ne suis qu'une femme après tout !

Je *réfléchis*, quel beau verbe ! J'imagine le petit miroir que je suis, qui réfléchit et dans lequel réfléchissent toutes les informations, tous les messages, toutes les émotions, toutes les idées que j'émet et que je reçois....! C'est très fatigant ce monde de l'information, des idées et des messages... Parfois j'ai très envie de partir à nouveau de cette planète pour aller voir ailleurs... si J'y SUIS !

Blague à part, en ce moment c'est dur et magnifique à la fois : cette OBLIGATION de lâcher sinon bonjour la claque et elle fait de plus en plus mal... cette nécessité de croire en Soi et seulement en Soi. Cette application à AIMER sans système marchand (marchandage des sentiments, espoir de retour sur investissement... !) et dans une pureté de plus en plus éclatante.... Voilà les trois commandements qui me paraissent être les plus évidents

lorsqu'on demande une réponse en haut de la montagne. Et le chemin est parfois très escarpé.

De petites récompenses toutefois... une vieille amie qui demande des nouvelles, une autre qui se met à la méditation, un autre encore qui vient nettoyer la maison de ses miasmes sans demander de contrepartie... Finalement, rien de très nouveau sur la planète, seulement l'impérieuse nécessité d'être JUSTE. *Rose*



Lorsque je sens l'amour en moi, je me sens pleine d'énergie qui diffuse. Mais je peux me sentir éteinte si cet amour n'est pas reçu par quelqu'un. Le partage de cet amour me rend plus légère et me donne le sentiment d'exister. *Evelyne*



Pour ma part, de façon nettement plus évidente chaque jour, je ressens sans arrêt deux forces opposées qui cherchent à trouver leur point d'harmonie, à dépasser à chaque instant leurs propres tendances négatives.

Des exemples dans différents domaines :

L'envie d'aller partout rejoindre tout le monde pour partager ces moments d'union spirituelle et d'expansion, d'élévation des vibrations...

**Et**

Rester tranquille, ralentir, les vivre intérieurement en étant consciente et présente dans mon quotidien.

Aller sur Internet, me nourrir de ces messages d'évolution, je sens l'accélération du temps, son raccourcissement, je ressens le vide...

**Et**

Aller marcher dans la nature, faire silence, je ressens le ressourcement, l'allongement du temps, la plénitude.

Fatigue, épuisement, sensation de dérèglement d'une partie de mon corps (foie), doutes sombres sur l'état de ma santé, passage prochain possible sur un autre plan rapidement, vieillissement...

**Et**

Récupération, légèreté, fluidité dans tout le corps, homogénéité, rajeunissement.

Exigence affective, focalisation sur un être, attente, projection...

**Et**

Démolition du rêve, ouverture, sensation que l'amour est partout, homme ou femme, qu'il n'y a qu'à s'ouvrir pour le partager.

Inquiétudes financières, insécurité...

**Et**

Total lâcher -prise, confiance dans la protection.

Ces alternances rapides de perceptions, de sensations, d'états intérieurs opposés, me font prendre conscience comme d'un troisième état suspendu entre les deux et neutre : le *présent présent* - au-delà de ces couples extrêmes - et qui les réconcilie dans l'attitude de détachement et d'acceptation de ce qui est.

Sensation globale d'un **grand décapage** sur tous les plans, et **tout est relié**.

Je constate aussi souvent que mes questions trouvent des réponses ou des solutions de plus en plus rapidement.

Voilà comment je vais dans cette période sans doute spéciale. *Michèle*



Je vais bien.

Je suis en Inde depuis un mois et c'est très riche.

Je suis à l'Ashram de Sri sri Ravi Shankar et l'Energie est intense.

Je me régale. Je viens d'apprendre à faire une Guru Pooja.

Je vous souhaite tout le meilleur. *Marie-Thérèse*

