

Anne Givaudan

Formes - Pensées

Tome 2

ÉDITIONS S.O.I.S.

TABLE DES MATIÈRES

<i>PRÉFACE</i>	11
<i>INTRODUCTION</i>	12

PREMIÈRE PARTIE

Les 6 étapes vers le bonheur

I - L'acceptation	21
II - L'attention à notre blessure	31
III - Mourir à soi-même	39
IV - Nous ne sommes pas nos FP	43
V - La confiance	52
VI - Couper les vivres	61

DEUXIÈME PARTIE

Les 7 Grands principes de la Transmutation

I - Prière et méditation	72
II - Le rire et la joie	79
III - Le choix	85
IV - Penser différemment	93
V - Le rôle de l'eau	99
VI - Le pardon	103
VII - Le silence	111

TROISIÈME PARTIE

Transmutation et Reprogrammation

Méditation de transmutation	119
Au sujet des visualisations	129
Témoignages	131
Conclusion	145

PRÉFACE

Ce deuxième volume est essentiellement consacré aux pratiques et méditations qui vont vous permettre de devenir les alchimistes, les transmutateurs de vos Formes-Pensées.

Pour cela, il est indispensable de comprendre que le premier dialogue à rétablir est celui qui nous conduit vers cette partie de nous, non reconnue, non voulue et délaissée jusqu'à ce jour.

L'enfant que nous portons en nous que nous le voulions ou non ne peut être ignoré et ce n'est pas en prenant les autres personnes sur nos épaules que nous le guéirons.

Transformer une Forme-Pensée demande à aimer profondément tous les aspects qui font que nous sommes tels aujourd'hui. Ombre et Lumière cheminent ensemble semblables et opposés, au plus profond de nous et en périphérie de notre être, jusqu'à ce que nous dépassions cette dualité pour entrer en communion avec l'Unité. À cet instant, ces énergies opposées s'uniront tel un immense Soleil créé par l'Alchimie de l'Amour.

Lisez simplement ce qui suit, pratiquez si vous le voulez mais ne jugez rien, ni vous, ni ce qui est proposé. Il est possible que vous ayez envie de dire après quelque temps d'exercice :

« Je suis nulle, je n'arrive à rien » ou

« Encore un livre qui ne peut pas m'aider, il ne vaut rien » ou encore,

« J'ai essayé pourtant rien ne change ! »

Tout simplement parce que ces pratiques ne peuvent s'essayer. Elles sont à vivre au quotidien, sans effort particulier, sans lutter contre quoi que ce soit ni qui que ce soit, sans mesurer son temps, sans se donner un but ou des limites, sans même vouloir atteindre un objectif car « Le but n'est pas extérieur à nous, nous sommes le but ».

Ces exercices sont des pratiques d'auto-guérison et l'énergie qui les habite est transmutatrice. L'usage que vous en ferez vous appartient entièrement car ils sont destinés à chacun de vous individuellement et s'adapteront à ce que vous êtes dans l'instant présent.

Pensez cependant que 21 jours sont nécessaires pour changer la programmation de votre cerveau et pour nettoyer l'ancien « programme » de ses vieux schémas.

INTRODUCTION

Nous sommes la guérison

« Vous êtes créateurs par vos pensées; ce sont ces pensées qui, en ce royaume puis en d'autres, se doivent de transmuier puis de créer la matière comme escalier de l'Esprit. » — Un pas vers Soi.

Nous avons vu dans le livre « Formes-Pensées » tome 1 combien nous sommes d'habiles créateurs de Formes-Pensées dont bien souvent par la suite nous ne savons que faire et que, le temps passant, nous oublions.

Elles seules ne nous oublient pas et comme des enfants en mal de parents, elles crient leur souffrance de ne pas être vues et entendues par nous, parents malheureux toujours en quête d'un « bonheur » extérieur.

Des pensées, nous en avons tous, à chaque seconde de notre vie. Les unes se dissoudront comme elles sont venues, après avoir fait souffler sur nos têtes un vent de destruction passager ou un souffle léger empreint de sérénité. Nous ne nous attarderons pas sur les fugitives mais sur celles qui, répétitives et émises avec force, vont devenir des Formes-Pensées actives qui s'attacheront à nos pas,

jusqu'au jour béni où, enfin, nous les prendrons en compte pour décider de les regarder en face.

Nous pensons très souvent que nous sommes libres de tout conditionnement, surtout lorsque nous sommes jeunes et rebelles, pour au fil du temps qui passe, nous apercevoir que chacune de nos attitudes, chacun de nos maux qu'ils soient physiques ou non sont directement activés par ces FP qui sont nôtres.

Nous avons tous des FP et c'est aussi par elles que nous sommes tels aujourd'hui.

Une FP n'est pas une maladie et si après le premier tome « FORMES-PENSÉES » un grand nombre de lecteurs ont écrit parce qu'ils voulaient connaître les FP qui les encombrant et les empêchent d'accéder au « bonheur », je leur dois des explications.

De la même façon que nous sommes tous entourés par l'air que nous respirons, les FP se promènent autour de nous ou s'accrochent à nous selon l'énergie que nous avons émises pour les créer.

L'objectif n'est donc pas d'éliminer les FP mais avant tout de les comprendre. Cette compréhension permet à chacun de nous de reprendre possession de son itinéraire, de faire des choix conscients avant d'accéder à la « guérison ».

Une FP à laquelle d'autres vont s'ajouter durant notre parcours de vie et qui, à leur tour, nourriront un égrégore, ne sont pas nocives en elles-mêmes. Elles sont simplement là pour nous montrer ce qui n'est pas « juste » pour nous et en nous.

Qui a trahi qui ? Quelle partie de nous, que ce soit de notre âme, de notre corps ou de notre Esprit, se sent lésée, non écoutée, peu prise en compte ou complètement rejetée ?

Les FP sont là pour nous dire :

« Assieds-toi un moment et cesse de courir ou de chercher autour de toi ce qui te blesse.

La Blessure est là si proche que tu ne la vois plus. Cette douleur lovée au fond de toi et réveillée par tous ceux qui t'approchent, regarde-la ! Avec quelle partie de toi es-tu en guerre ? Laquelle te demande de respirer ? Où est cet enfant que tu as emmuré et qui ne demande qu'à être aimé, qu'à grandir ? »

Il ne s'agit pas de jugement de valeur, de bien ou de mal, de vrai ou de faux. En fait, tout cela n'a que peu d'importance pour la guérison des FP et varie selon les critères fluctuants d'une civilisation en mutation.

Nous sommes nombreux à ressentir que notre vie n'est pas comme nous le souhaiterions et qu'un obstacle sur lequel nous ne pouvons mettre un nom ou un visage alourdit notre avance. La tentation est alors grande de chercher une cause puis une aide extérieure, avant même de regarder en nous...

Il y a un grand nombre de FP qui gravitent, dansent ou stagnent autour de nous, paralysant nos choix, activant nos colères et nos impulsivités, renforçant nos peurs. Pourtant, le fait de lutter contre elles ne résoudra en rien notre mal-être et par un effet contraire leur donnera plus de puissance encore. Nous en reparlerons plus loin...

Les FP nocives pour nous et notre environnement se présentent de deux manières :

Soit elles finissent par générer une maladie physique importante, soit elles nous entraînent à des comportements que certains appellent « déviants » ou « nocifs » pour nous, comme pour notre prochain.

Maintenant que nous connaissons le principe des FP, leur nature, leur fonctionnement et leurs actions diverses (voir le tome I), le lecteur est en droit de se poser la question : « Et maintenant que faire ? »

À cette question je peux simplement répondre qu'il n'y a pas de recettes, de méthode miracle et bien évidemment, rapide comme le voudrait notre époque.

Lorsque l'on veut *guérir*, une seconde peut suffire mais pour en arriver là et prendre cette décision de tout notre être, combien de temps mettrons-nous à dire :

« Je veux guérir et j'accepte ce qui va permettre cette guérison ».

Nous pouvons nous soigner, prendre soin de nous, aller à de multiples ateliers et nourrir notre mental pendant longtemps et puis un jour on est guéri sans que l'on sache toujours à quel moment exact la « guérison » totale a pris place.

Il n'y a pas de règle au cheminement de chacun et si tous les thérapeutes peuvent apporter leur aide, la « Guérison » est une affaire privée, de nous envers Nous, du moi envers SOI, où personne d'autre ne peut intervenir.

Il n'y a ni bon ni mauvais thérapeute, de même qu'il n'y a ni bonne ni mauvaise technique de guérison. Simplement parce que la *guérison* ne dépend d'aucun élément extérieur. Elle est en nous parce que nous sommes le guérisseur de nos blessures.

À ceux qui cherchent des recettes dans ce domaine, je dirais de passer leur route, ce que je vais proposer ne peut les intéresser. Je n'ai aucune recette, simplement des éléments qui peuvent créer le déclic d'une ouverture ou d'un lâcher-prise qui sera porteur de guérison.

Il s'agit là d'une histoire où l'âme et le corps se rencontrent dans un ballet amoureux qui n'a jamais cessé et où l'on est toujours seul avec Soi. Je ne peux que vous aider à réveiller ce qui sommeille en vous, à rendre visible ce que vous ne voyez pas.

À l'époque Essénienne, je me souviens que lorsque le maître *Jésus* donnait ses enseignements les plus privés auxquels j'avais le privilège d'assister, il ne nous parlait jamais de « travail sur Soi » ni « d'effort à faire » mais « d'état d'être ». Il était évident pour lui que, ce qui se passait en nous, ne pouvait prendre les allures d'un « travail » extérieur. Il nous répétait souvent que la vie était notre meilleur instructeur et que nos véritables enseignements commençaient lorsque nous nous confrontions au quotidien.

« La Joie est le premier critère d'une véritable guérison » nous enseignait-il, à nous les thérapeutes.

« Nul n'est besoin de vous réunir en élite privilégiée. Toute parcelle de vous est apte à guérir mais sachez que la guérison ne viendra jamais de vous. Elle appartient au seul être concerné par la disharmonie qu'il nourrit. »

Nous allons donc procéder par étapes et nous installer confortablement, nous et nos FP, pour un voyage au cœur de nous-mêmes, afin d'y trouver un espace vide où tout est encore possible et dont nous sommes roi ou reine.

Je vous propose de laisser ce moment être comme il est, en disant *oui* à la vie durant le temps que prendra cette lecture.

Ce *oui* est déjà le début d'un « lâcher-prise » que nous verrons par la suite comme un élément indispensable pour que notre *ego*, toujours en manque et qui se nourrit de nos FP les plus denses, puisse enfin reprendre sa place.

I - L'ACCEPTATION

*REGARDER NOTRE VIE
TELLE QU'ELLE SE PRÉSENTE À NOUS
ET SURTOUT TELLE QUE NOUS L'AVONS CHOISIE*

« Avec qui avons-nous pris rendez-vous si ce n'est avec cet atome du fond de notre cœur qui, de toute Éternité a tout compris et qu'incroyablement nous continuons de museler jour après jour ? » — Un pas vers Soi.

Tant que notre mental veut réformer le monde, notre monde, nous nous contentons de porter un masque de plus, le masque du sauveur ou de l'Être parfait « sous tout rapport », auquel rien ne peut être reproché. Nous pouvons aussi être le rebelle qui cherche l'attention et veut qu'on le regarde... et derrière ces multiples identités, nous espérons un peu de reconnaissance, une justification à notre présence sur terre et surtout un peu d'amour... tout en cheminant de désillusions en désillusions.

Quoi que nous fassions pour cacher notre blessure, rien n'y fait et le monde continue de tourner comme si nous n'étions pas là !

Personne ne nous reconnaît comme nous aimerions l'être, nous ne sommes pas aimés ou du moins le croyons-nous et nous sommes loin d'être parfaits.

Puisque la *Vie*, notre *Vie*, n'est pas comme nous l'aurions voulue, qu'à cela ne tienne, nous allons nous en inventer une... ainsi, jour après jour, nous contribuons à notre désarroi grandissant et à notre autodestruction programmée.

Dès lors, nous nous confondons avec notre personnalité du moment et avec le rôle que nous avons choisi pour cette vie... et l'acteur s'identifiant à son rôle, glisse doucement vers la folie de l'Oubli de *Soi*.

Un matin, les informations annonçaient qu'un grand cuisinier venait de se suicider car il avait perdu deux points (qui ne sont pas les étoiles) sur son classement prestigieux habituel.

Était-il lui aussi à la recherche de cette reconnaissance et de cette perfection qu'il aurait aimé trouver dans le regard des autres mais qu'il était incapable de s'offrir à lui-même ?

Pour reconnaître les FP qui nous encombrent et ralentissent notre route, un acte d'humilité vraie, demeure indispensable. Il est celui qui va nous permettre enfin d'accepter ce que nous sommes et ce qu'est notre vie, sans orgueil et sans peur. Lorsque nous posons l'acte Sacré d'enlever les masques derrière lesquels nous pensions nous protéger, nous accomplissons un acte de courage et un acte d'amour. C'est cet Amour qui renverse les montagnes et va tout rendre possible.

Il est le premier témoin de ce face-à-face avec nous-mêmes que nous craignons tant. Ainsi, l'enfant que nous

étions, indépendamment de notre âge et qui se déplaçait à quatre pattes, décide un jour de se tenir debout.

Nous ne sommes pas des êtres parfaits (même si cette perfection est en nous) et tant que nous refuserons de voir les zones d'ombre que nous portons ou qui font partie de notre vie, nous ne pourrons les éclairer d'une lumière nouvelle.

Comme la plupart, nous nous réfugions derrière un mécanisme simple : celui de l'oubli de ce pourquoi nous avons dit oui à la Vie.

Enfants, lorsqu'il nous était impossible d'agir devant les souffrances que nous éprouvions ou faisons éprouver, submergés ou incapables du moindre recul dû à notre âge et à notre état de dépendance, il ne nous restait que la fuite dans l'oubli ou dans l'imaginaire.

Nos parents ne nous désirent pas, ils ne s'aiment pas ou plus, ils sont trop vieux ou trop jeunes, nous arrivons en fille alors qu'ils souhaitent un garçon, nous sommes le septième d'une longue tribu, nous remplaçons l'enfant mort avant nous. Bref ! nous ne sommes pas attendus, voire rejetés ou encore abandonnés. Derrière cette terrible souffrance qui est la nôtre, derrière cette colère fondamentale qui nous envahit et qui se dirige autant envers eux, les « mal aimants », qu'envers nous les « coupables », les « non adéquats », les « mal aimés », nous préférons changer le scénario tout en sachant qu'il repose sur le vent de la rébellion et de la non-acceptation.

Dès ce moment, nous décidons de croire que nous n'avons pas choisi cette vie, que nous voulons retourner d'où nous venons, que nous ne voulons plus vivre et que nous en voulons au monde entier. De victime en coupable

nous naviguons en eaux troubles où l'avance est difficile... parce que, en nous trompant d'histoire, en refusant le scénario pour lequel nous sommes là, en entrant en guerre, nous trahissons celui ou celle qui, en nous, sait que nous avons dit *oui*.

Dès cet instant, nous voilà aux prises avec une histoire de vie qui peut n'avoir aucune réalité objective mais qui n'en existe pas moins, pour nous. Cette « réalité » que nous venons de fabriquer en tant que « mal aimé » vient de créer en nous l'impact qui va nous suivre toute notre vie et faire de nous des êtres réactifs à tout.

Aidés par les somnifères, les drogues ou les alcools mis à notre disposition par cette société que nous formons et qui a peur de la souffrance, notre vie devient peu à peu une course d'obstacle où la seule survie est à l'ordre du jour. Nous sommes presque toujours mal à l'aise ou malade et nos actions ne sont guère plus que des réactions dont l'objectif est de nous aider à trouver le « bonheur » ou un peu moins de « malheur » ou peut-être « un peu plus d'amour » mais en vain.

La quête du bonheur, que dans notre mal être nous situons à la périphérie de notre vie, demeure toujours inaccessible.

Dieu, que nous accusons souvent, n'y est pour rien. Il n'est pas celui qui nous laisse tomber.

La Vie n'est pas injuste, et les Autres ne sont pas les fautive de notre malheur. Eux aussi ont dit *oui* pour faire partie de la même pièce de théâtre...

Un jour, après un tel constat, épuisés d'avoir joué et rejoué la même scène, n'ayant plus rien à quoi nous rac-

crocher, nous nous apercevons que, quoi que nous fassions, nous souffrons et nous décidons de revoir le scénario. Nous commençons, dès cet instant, nos premiers pas vers la Libération.

Ce moment n'a ni lieu ni règle et peut survenir à n'importe quel instant de notre vie, souvent là où nous l'attendons le moins et où notre mental surpris n'oppose plus de résistance.

« Nous n'avions pas lu toute la pièce et ce passage-là, si douloureux lorsque nous l'avons joué dans cette vie, paraissait beaucoup moins dramatique lors de la première lecture. » Dirons-nous pour toute excuse !

« Vu de plus haut, avant que nous n'entrions dans le ventre de notre mère, tout semblait plus facile et réalisable. »

Les excuses se profilent, mais cette fois nous ne les acceptons plus, car nous n'y croyons plus...

JOSÉE OU LA FIN D'UNE ILLUSION

« Vous voulez que les hommes aient des ailes alors qu'ils n'ont pas encore de pieds. S'ils ne reconnaissent pas la Terre comme mère nourricière, attendez-vous à ce que leur existence entière, ils soient désespérément en quête du père. » — Un pas vers Soi.

Lorsque Josée accepte de voir ses parents comme ils sont et non comme elle les aurait voulus, elle a un choc. Cette petite femme à la retraite avait idéalisé père et mère et vivait avec cette illusion d'amour parental et de perfection. Et puis, un jour en apparence comme les autres, tout a

basculé. Une cousine un peu plus âgée qu'elle, lui raconte combien ses parents à elle ont été durs, combien ils l'ont empêchée de « vivre sa vie » et ce pourquoi elle est encore vieille fille aujourd'hui. Josée essaie de la consoler, mais en même temps l'histoire de sa cousine sonne d'une étrange façon, dérangeante et presque culpabilisante.

Le soir lorsqu'elle rentre chez elle, Josée revoit des scènes de son enfance qu'elle avait soigneusement mises de côté et, déroutée puis, prise de panique, elle commence à sentir une vieille colère qui monte en elle et la submerge. Les jours suivants, les scènes continuent à venir vers elle et bien malgré elle. Elle se sent mal et tellement triste. Elle revoit des scènes avec sa mère et voit combien celle-ci ne s'est jamais occupée que d'elle-même. Une mère égoïste et apparemment sans amour, c'est à présent l'image qui lui vient. Ni son père ni elle n'avait d'importance à ses yeux. Elle se servait de tous ceux qui l'entouraient pour assouvir son besoin de contrôle et d'autorité.

Josée est brisée, ça ne peut être vrai et pourtant... Le fiancé qu'elle aimait tant, c'est sa mère qui lui a interdit de le revoir et son père qui ne disait jamais rien...

Perdue, la petite femme pleure, pleure, des jours et des nuits, larmes amères de colère et de tristesse, de dépit et de dégoût d'elle-même pour sa « lâcheté ». Et ce jusqu'à ce matin gris où, vide et sans rien à qui ou à quoi s'accrocher, elle trouve en elle une énergie qu'elle ne soupçonnait pas. Une force la propulse vers un itinéraire qu'elle ne connaît pas, celui d'elle-même enfin dépouillée de ses illusions et de ses rêves d'enfant.

Josée n'a plus rien à perdre. C'est à cet instant précis que tout peut alors commencer. Elle accepte de se regarder et

de percevoir enfin combien elle s'est si longtemps menti à elle-même.

Josée ne s'est jamais mariée et n'a vécu que pour ses parents, notamment pour sa vieille mère qui est morte depuis deux ans et auprès de laquelle elle s'est toujours dévouée. Dévouée, elle l'est, certes. Toutes les causes humanitaires vont trouver en elle une bénévole infatigable et organisée, elle s'occupe de tout et de tous à l'exception d'une personne, celle qui ne la quitte jamais depuis tant d'années, celle qui la supporte et l'accompagne partout dans tous les bons et mauvais moments de sa vie : Elle-même.

Cette personne-là, Josée ne la voit même pas, elle la méprise et lui impose beaucoup de restrictions, elle la traite comme sa mère le faisait autrefois : Une moins que rien qui doit être sage, faire tout ce qu'elle peut pour se faire oublier et prouver qu'elle vaut la peine d'exister.

Cette fois, la gentille petite fille qui cohabite avec Josée sort peu à peu de sa léthargie. Elle en a assez et c'est cette colère qui, libérée, va lui donner le courage d'avancer.

Les FP qu'elle traîne derrière elle dans un grand sac de matière subtile lui pèsent trop. Elle décide de les poser, mais se demande comment s'y prendre ?

La démarche est simple, trop simple sans doute pour qu'elle puisse y croire mais « simple » ne veut pas dire « facile ». Pour découvrir la simplicité, il est avant toute chose, nécessaire que l'on se débarrasse de tout ce qui est superflu. Regardons chez nous et autour de nous combien il est difficile de lâcher le superflu que nous croyons si souvent indispensable.

Dans un domaine très concret, combien sommes-nous à éprouver un déchirement à nous libérer des vieilleries que

nous traînons avec nous depuis des années. Dans un même registre, ne conservons-nous pas soigneusement au fond de nous, de vieilles rancunes, d'intenses colères, envers ceux qui, un jour, nous ont blessés... il y a parfois si longtemps.

Partout nous clamons avec force que nous voulons la liberté ou que nous sommes libres de penser ce que nous voulons, sans nous apercevoir que, la plupart de nos actes, de nos paroles, de nos pensées ne sont que des conditionnements. La peur « de perdre » se cache derrière eux.

Combien de fois pensons-nous qu'il nous manque quelque chose sans nous apercevoir que c'est de trop-plein dont nous souffrons.

Josée a accepté de regarder en elle, et ce qu'elle y a vu l'a terrassée. En se penchant sur cette vieille dame active qu'elle est aujourd'hui, elle a vu une petite fille qui se croyait sans intérêt et qui avait décidé de devenir parfaite. Cette perfection passait pour elle par le don de sa vie aux autres, non par amour pour eux mais par non-amour d'elle-même et pour mendier un peu de reconnaissance. Josée a vu et compris. Sa blessure est béante, anesthésiée depuis trop longtemps mais non guérie, elle continue de tuméfier les tissus de son Âme. Elle qui croyait être une femme dévouée, presque parfaite dans le don de sa personne aux causes perdues, elle regarde courageusement en face qui elle est, sans se raconter d'histoire, sans embellir quoi que ce soit.

Ce constat, elle sent combien il est essentiel pour elle. Durant des jours et des nuits, elle démonte l'une après l'autre les belles histoires qu'elle s'était construites pour survivre. Sans relâche, avec obstination, elle pose devant