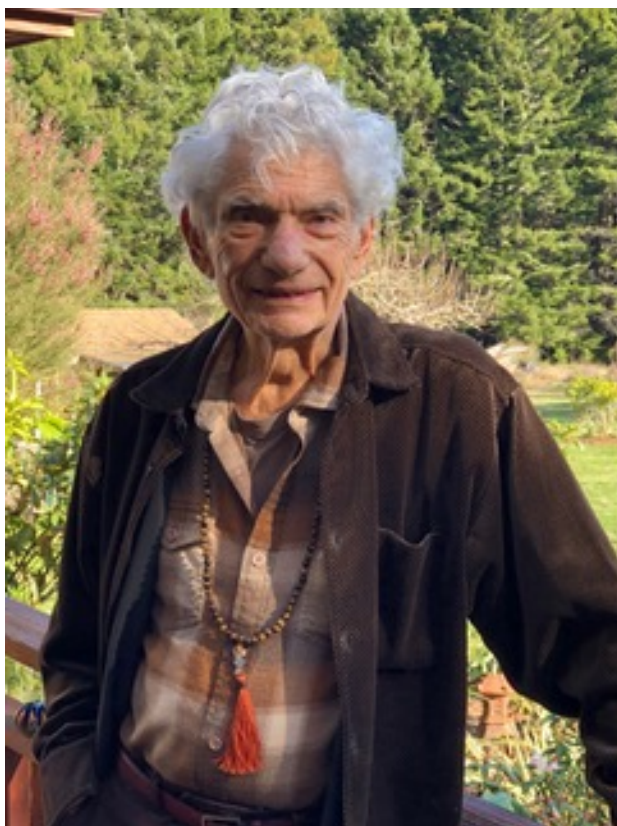


*Il existe quelque chose de précieux en cette période de vie où nous revoyons nos vies dans toute leur complexité. Chaque instant de notre vie est fait de nombreuses strates, de souvenirs d'évènements passés qui se mêlent au moment présent, chacun apportant sa contribution unique.*

*Nos histoires changent tandis que nous nous séparons des plus anciennes - celles racontées par le système primaire qui était le nôtre à l'origine. Au fur et à mesure que le processus d'Ego Conscient évolue, des subpersonnalités nouvelles et différentes ajoutent leurs propres expériences, idées et découvertes au récit de notre vie - l'enrichissant à mesure que ces nouvelles parties trouvent de nouvelles significations et amènent de nouveaux messages.*

*Cet article est la dernière section de "Notes de mon voyage" de Hal, notes dans lesquelles il passe en revue ses rêves et le chemin qu'il a parcouru au cours de ces dernières années. Les rêves de Hal ont toujours eu une influence majeure sur sa vie, il est naturel que ce soit à travers ces rêves - et son appréciation changeante et toujours plus riche de ceux-ci - qu'il soit le mieux à même de partager son récit de vie avec nous. Je vous invite à profiter de ce cadeau ! Pour lire l'intégralité de l'essai, et d'autres semblables, voir sa mise à jour de ["Notes From My Journey"](#).<sup>1</sup>*

*Sidra Stone, PhD*



## **CE QUE JE SAIS AUJOURD'HUI**

Pour moi, mes rêves expriment aujourd'hui une phase nouvelle et plus profonde de l'évolution dans laquelle le processus d'Ego Conscient nous entraîne. Au cours de ces derniers mois, j'ai eu l'impression de laisser quelque chose derrière moi et d'être doucement poussé vers une nouvelle sorte d'expérience. Dans cette expérience, la connaissance qui était mienne dans le passé ne me semble plus pertinente.

La manière la plus simple d'exprimer ce que je ressens est de dire que, à ce stade de ma vie, je sais de moins en moins ce qui a été.

J'aimerais partager avec vous certaines des choses qui me viennent maintenant, à ce moment précis de ma vie.

---

<sup>1</sup>[www.voicedialogue.org/articles/Notes\\_From\\_My\\_Journey.htm](http://www.voicedialogue.org/articles/Notes_From_My_Journey.htm)

*Je sais maintenant* que « je suis ». Je sais que « la Vie est ». Je sais aussi qu'il y a une vie éternelle<sup>2</sup> - non pas comme quelque chose que nous devons gagner, mais comme une réalité.

*Je sais* que cette vie que nous vivons est d'une importance capitale. Beaucoup de gens pensent que ce que nous faisons ici sur Terre n'est qu'un rêve ou que cela ne compte pas, que ce n'est pas vraiment important, c'est simplement une projection de nos origines énergétiques trans-générationnelle et trans-incarnationnelle. Ne laissez pas la passion de vos vies être transformée en « rien » ! Ce que nous faisons, et comment nous le faisons, est essentiel aux plans de cet ordre supérieur qui a créé la réalité dans laquelle nous vivons. Nous n'avons pas été incarnés sur cette planète pour passer notre vie à essayer de devenir désincarnés.

*Je sais aussi* que les schémas d'ancrage durent toute notre vie - tout comme la respiration - mais la façon dont nous les vivons change - Dieu merci. Je pense que vous serez tous heureux de savoir que Sidra et moi sommes pleinement impliqués dans nos schémas d'ancrage ; en effet, le fait de vieillir nous rend très vulnérables et nous plonge dans ces schémas d'une manière que nous n'aurions jamais pu comprendre sans vivre sur cette planète. Ces ancrages nous appartiennent, ils font partie intégrante de la vie. Ils font partie du « JE SUIS » qui fonde notre existence.

Essayez, si vous pouvez, de ne pas vous perdre dans le Voice Dialogue. C'est une méthodologie remarquable pour activer un processus d'Ego Conscient ; elle est disponible pour tous. Mais si vous vous perdez dans le fait de vouloir pratiquer le Voice Dialogue *de la bonne manière*, vous risquez de devenir des prisonniers, pris dans le ciment toujours plus épais du dogme. Le système de Voice Dialogue est un système de travail créatif, en prise directe avec l'âme. Un tel système ne peut que soutenir la passion que nous partageons tous lorsque nous faisons l'expérience de notre propre processus de révélation de qui nous sommes.

*Je sais aussi* que lorsque vous *essayez* d'être toujours plus aimants et plus compatissants pour résoudre les problèmes de la vie, vous créez des dépôts d'ordures dans le ciel. Lorsque vous *essayez* d'aimer, vous enterrez vos énergies reniées ; elles reviennent à surface de manière inattendue pour agir à *leur* façon dans le monde. Lorsque vous *essayez* d'aimer, les parties de vous qui n'aiment pas se cachent. C'est l'une des raisons pour lesquelles le jugement devient de plus en plus fort chez nombre de gens qui se considèrent comme des êtres humains attentionnés et aimants : vous ne pouvez cacher sous le tapis - ou dans une cave - qu'un nombre limités de déchets ; même cachés dans de bonnes actions, cela finit toujours par sentir mauvais. (Et c'est certainement une mine d'or pour nous, thérapeutes de tous genres, cela nous garantit une très bonne sécurité financière.)

---

<sup>2</sup> Note du traducteur : je dirais «hors temps» plutôt qu'éternelle .

*Je sais* que nous devons accepter les ténèbres qui contiennent une grande partie de ce que nous estimons être indésirable et répréhensible en nous, et en même temps, apprendre à découvrir et ressentir l'amour et la compassion naturels qui sont en nous. Alors, au lieu d'essayer d'être ceci ou cela, oubliez simplement d'*essayer* d'être aimant, d'*essayer* d'être compatissant et d'*essayer* de pardonner ! **Continuez plutôt à embrasser les énergies opposées qui opèrent constamment dans nos vies.**

C'est ce processus qui conduit au développement d'un processus d'Ego Conscient. Beaucoup de temps et de travail sont nécessaires pour entrer dans ce processus mais c'est une garantie absolue contre l'ennui. Vous serez étonnés de ce qui se passe lorsque vous vous habituez à ouvrir largement vos bras et à vivre - et intégrer - toutes les énergies opposées qui vivent en vous.

*Je sais* que lorsque nous écoutons les gens parler, nous n'entendons pas que le contenu de ce qu'ils disent. Le contenu est souvent (mais pas toujours) assez secondaire. Essayez plutôt de vous concentrer sur *qui* parle chez l'autre personne. Quelle partie de lui parle ? C'est certainement une manière différente de considérer le monde des relations.

Si vous acceptez cette compréhension, je vous encourage à en apprendre davantage sur l'interaction énergétique qui existe toujours entre vous et les autres. Cela nous ouvre les yeux et transforme notre vie. Dire *je vous aime* à quelqu'un en étant énergétiquement présent est complètement différent que le dire sans être présent énergétiquement. Je souhaite vraiment que nous puissions tous utiliser cette prise de conscience dans nos relations !

*Je sais aussi* que nos jugements sont l'un de nos plus grands cadeaux, une fois que nous avons appris à les utiliser consciemment. Ce que vous jugez chez une autre personne est ce que vous avez renié en vous-même. De même lorsque vous jugez un objet, la qualité représentée par cet objet est reniée.

Cela a l'air si simple, mais c'est un énorme cadeau pour nous tous. C'est comme une lanterne qui peut éclairer notre chemin dans l'obscurité, une fois que nous savons l'allumer. Vous ne pouvez pas empêcher les ténèbres, vous pouvez allumer une lampe ; la lanterne de l'utilisation consciente du jugement est l'une des plus puissantes contributions au développement de notre processus de conscience.

Les jugements vivent dans tous les coins et recoins de notre être, si bien que ce travail est celui de toute une vie et, à mon avis, bien au-delà. Lorsque nos jugements perdent du poids, l'amour et la compassion en gagnent.

Nous n'avons pas à *essayer* de trouver l'amour et la compassion. Ils émergent, c'est un merveilleux processus, le plus beau que vous puissiez imaginer. Tant de gens essaient de se débarrasser de leurs jugements parce qu'ils pensent et ressentent qu'ils sont mauvais. La réalité est que ces jugements ne font que grandir à l'intérieur d'eux et prennent de plus en plus de place.

Au lieu de désavouer nos jugements, regardons-les et voyons ce que nous renions. Ensuite, voyons comment nous projetons sur les autres les démons et / ou les anges qui vivent en nous.

*Je sais* que la maladie est l'un des plus grands enseignants de la vie. *Je sais aussi* que tout ce qui nous arrive dans la vie peut être un excellent enseignant. De nombreuses lanternes sont maintenant à notre disposition pour éclairer les nombreux chemins que nous suivons, de nombreux guides et compagnons nous accompagnent dans nos voyages. Nous avons vraiment de la chance de vivre à une époque où le processus de conscience est valorisé et où il existe tant de personnes qui développent des moyens différents d'éclairer notre chemin !

Le processus de conscience, sous quelque forme que ce soit, vaut vraiment tout le travail et le temps que nous pouvons lui consacrer. Si possible, prenez la peine de vous séparer encore et encore de votre Critique et de votre Actif à mesure que vous vieillissez. Ajoutez à cela la nécessité d'être proche de votre vulnérabilité première et de savoir réellement utiliser cette vulnérabilité. Ce qui veut dire apprendre à se sentir vulnérable et à exprimer cette vulnérabilité de manière consciente, par le biais d'un processus d'Ego Conscient.

La vulnérabilité exprimée par le biais de notre subpersonnalité Victime n'aura aucune chance de se faire entendre, elle nous ouvrira simplement la porte à davantage de victimisation.

Renier notre vulnérabilité nous donne une vie solitaire, même si la plupart des gens ne savent pas qu'ils vivent ainsi. La vulnérabilité exprimée de manière consciente peut déplacer des montagnes et modifier radicalement *toutes* nos relations.

*Je sais* que la mort n'est pas la fin, tout comme, à sa manière, la naissance n'est qu'un autre début. Sidra m'a permis de continuer à progresser dans ce processus de conscience : elle a en effet accepté de gérer *toutes* nos activités professionnelles et personnelles. C'est un cadeau extraordinaire qu'elle m'a offert là.

Je n'ai aucune idée de la difficulté physique à venir. Je commence à avoir l'impression d'avoir établi un record du monde des problèmes pouvant survenir dans un corps en une vie. J'ai vécu sur le fil du rasoir pendant de nombreuses années et je peux vous dire en toute honnêteté que je suis aujourd'hui plus heureux que jamais - plus en paix que je ne l'ai jamais été. Je ne peux pas garantir que je me sentirai comme ça dans un mois ou dans un jour. Nous sommes ce que nous sommes, quel que soit notre destin.

Et à ce moment de la vie, Sidra et moi nous reposons tous deux dans la compréhension la plus profonde de "ce qui sera, ce sera".

Hal Stone  
Albion, CA  
April, 2019©