

*MON EXPÉRIENCE
D'INCARNATION IMMINENTE
Comprendre l'humain par le spirituel
TOME I*

Collection Channels
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue
© Mama Éditions (2023)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-484-8
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Du même auteur

*Mon expérience d'incarnation imminente,
Comprendre l'humain par le spirituel - Tome II*
Mama Éditions, 2023

Christian SUNDBERG

*MON EXPÉRIENCE
D'INCARNATION IMMINENTE*
Comprendre l'humain par le spirituel
TOME I

Traduit de l'américain par
Dominique Thomas

MAMA ÉDITIONS

INTRODUCTION

La réalité dépasse très largement ce que nos yeux physiques perçoivent.

Vous et moi avons existé avant d'être des humains. Maintenant que nous sommes ici et que nous vivons ensemble cet état humain, c'est pour moi un honneur de pouvoir communiquer avec vous, et de vous rappeler ce que savent déjà les parties plus profondes de votre être.

Je souhaite vous faire part de certaines choses que j'ai été amené à comprendre en tant qu'homme, afin que d'autres puissent se souvenir de *notre* vraie nature spirituelle. Je souhaite encourager toutes mes sœurs et tous mes frères, pour que nous puissions tous mieux réaliser nos objectifs divins et évoluer ensemble en direction de l'amour.

Chers lectrices et lecteurs, vous êtes de merveilleux êtres de lumière! Vous êtes venus sur Terre pour prendre part à l'une des tentatives les plus ambitieuses que la Création ait jusqu'à présent jamais effectuées. Mon plus cher espoir est que ces pages éveillent en vous la réminiscence de l'être que vous êtes réellement, et qu'elles vous aident dans votre propre parcours de vie, si riche de sens. Car, que vous en ayez dès à présent conscience ou non, *votre* vie a en vérité une incroyable raison d'être.

MON HISTOIRE

Mon expérience prénatale

Avant de relater ce que j'ai vécu, je pense qu'il est très important de préciser, comme je le ferai à maintes reprises dans ce livre, qu'il est impossible de rendre compte des dimensions supérieures par des mots. Il n'existe tout simplement dans notre monde aucune langue capable de communiquer pleinement ce qu'est la nature des royaumes supérieurs, la nature de notre être plus vaste, ni même la nature du processus d'incarnation que je vais maintenant tenter d'expliquer. Notre univers physique est une forme très spécifique d'expérience, et certaines des hypothèses les plus fondamentales concernant notre univers – postulats de distance et de temps linéaire, par exemple – ne s'appliquent pas à de nombreux autres systèmes de réalité. Notre langage se base sur nos suppositions locales, et s'avère tout à fait incapable de décrire une réalité supérieure qui se situe bien au-delà de notre système terrestre. De fait, le langage est une expression formelle – et notre être véritable transcende toute forme; par conséquent, dès que nous prononçons un seul mot, nous nous écartons automatiquement de notre vérité la plus profonde.

Ce qui suit est un résumé de mon histoire pré et postnatale.

Je ne vais relater que de façon brève ce vécu, car le sujet de ce livre n'est pas l'histoire de ma vie. Il s'agit plutôt d'une tentative de ma part pour décrire la vérité joyeuse de notre nature spirituelle commune, et le contexte spirituel plus vaste dans lequel nous vivons. Je raconte simplement

ce que j'ai vécu pour que vous puissiez mieux percevoir le lien qui nous unit. Vous avez peut-être fait, vous aussi, l'expérience de choses similaires, même si pour l'instant vous ne vous en souvenez pas – il se peut donc que mon histoire contribue à susciter en vous une réminiscence du « lieu » d'où nous venons tous.

Vous et moi sommes des êtres d'une liberté, d'une joie et d'un amour incroyables! Nous sommes des étincelles de la Source vivante de toute la Création. En tant qu'étincelles du créateur, notre existence pré-humaine est pleine de joies et d'aventures innombrables. Nous nous délectons de nombreuses formes de création, d'apprentissage, d'expressions et de rôles – dont beaucoup sont même humainement inimaginables, et encore plus indescriptibles. Nous nous engageons dans toutes sortes d'activités créatrices et d'expériences extrêmement variées. Notre être a pour origine les étoiles, et même bien au-delà. Nous célébrons notre existence à travers la musique et les merveilleuses splendeurs inconcevables des cieux. Nous célébrons l'acte même d'être. Et nous le faisons de millions de façons stupéfiantes. Tout cela peut paraître intangible et vague, mais je ne trouve pas d'autres moyens pour essayer de décrire les états réels infiniment variés de nos natures supérieures qui transcendent le contexte terrestre.

L'une des aventures auxquelles nous avons accès est de pouvoir choisir de nous engager dans une expérience faite de séparations, de contrastes et de défis. L'une des façons dont nous pouvons contribuer à accroître à la fois notre joie et l'ampleur de toute la Création, c'est de nous plonger profondément dans la dualité, de nous impliquer

vraiment dans les contraintes de la dimension physique. Ce livre traite de la raison d'être de ce voyage dans le physique. En cet instant même, ce cheminement qui est le vôtre est riche de sens.

Bien que les souvenirs prénataux, que je vais tenter de décrire maintenant, s'inscrivent dans le temps, et bien que certains d'entre eux soient beaucoup plus anciens que toute mémoire terrestre, ils semblent aussi se situer dans le présent. Ils se produisent avec la simultanéité du seul maintenant.

Je me souviens avoir été inspiré il y a fort longtemps par un grand être de lumière qui avait lui-même fait l'expérience d'incarnations physiques. Quand je l'avais rencontré par hasard, j'avais été complètement décontenancé par le rayonnement, la richesse, la joie et la puissance de sa « nature » ou « essence », que je pouvais clairement voir et ressentir. Je lui avais demandé ce qu'il avait fait pour « devenir ça » et, par télépathie, il m'avait confié avoir vécu plusieurs vies physiques. L'une d'elles en particulier avait été pour lui exceptionnellement difficile, car il avait souffert d'une longue et douloureuse condition physique. Mais par la façon dont il avait choisi de faire face à cette situation et intégré ce vécu, il s'était « raffiné » jusqu'à un degré totalement stupéfiant. Cela m'avait profondément inspiré. Avec force, je lui avais alors dit : « Je vais faire de même ! » Il était bienveillant, mais m'avait quand même d'abord répondu quelque chose comme : « C'est ce qu'ils disent tous. Faire cela est d'une difficulté comme tu n'en as jamais connu auparavant. » Mais alors que je persistais, il m'avait encouragé à me rapprocher de mes guides si je souhaitais poursuivre dans cette voie, ce que j'ai fait.

À cause de cette inspiration initiale, je me suis donc embarqué dans ce long voyage de vies physiques pour raffiner la qualité de mon être et accroître ma capacité de joie, de créativité et d'amour. Depuis lors, j'ai eu de très nombreuses expériences.

Je me rappelle quand la création de cet univers a été initiée. Je me rappelle la joie de savoir que, « d'en haut », cette création, notre univers, était apparue : un nouveau niveau d'expansion, d'une rigueur fantastique, était né – pour nous et aussi par notre intention. Je n'étais pas présent au moment de sa création. Je suis arrivé « peu après » (même si, comme je le mentionnerai, là-bas le temps n'est pas du tout le même qu'ici), naviguant joyeusement parmi les étoiles et les galaxies. J'étais pleinement heureux et très excité de savoir qu'ici, en cet endroit, nous pourrions vraiment « être » (faire l'expérience d'être) ces créatures de chair et plus encore. Quelle opportunité absolument stupéfiante pour la création ! Quelle opportunité absolument merveilleuse que cette expérience, pour l'expansion d'être !

Bien plus tard, avant de m'incarner en tant que Christian, mais après de nombreuses autres expériences, je me suis préparé pour les prochaines étapes de mon voyage. Au cours de mes incarnations physiques, j'avais été beaucoup de monde et m'étais livré à certains extrêmes. Je voulais à présent faire réellement l'expérience d'une « distance » significative par rapport à la Source, et avoir l'opportunité de me confronter et de remédier à une peur très profonde et spécifique – une certaine vibration d'expérience, très basse – qui m'avait posé beaucoup de problèmes par le passé. Dans une vie

précédente, cette peur avait « pris le dessus » sur moi et m'avait amené à causer beaucoup de souffrance et de détresse à bon nombre de gens. Dans cette existence-là, je n'étais pas quelqu'un de bien. Et, poussée à son paroxysme, cette peur m'avait fait vivre une mort physique atroce. Étendu là, mourant, en train de suffoquer sous le poids de ma douleur physique, mais aussi de cette peur effroyable, j'étais terrifié. Bien qu'aucun mot ne puisse rendre compte de ce qu'était vraiment cette peur, son effet était une sorte de mélange : « Je suis impuissant pour éviter l'agonie, mais trop orgueilleux pour la subir. »

Longtemps après cette mort, depuis le point de vue spirituel plus élevé, celui de totale liberté, pouvoir et excitation joyeuse, j'ai voulu me confronter de nouveau à cette peur. Je savais que le faire serait une opportunité vraiment incroyable d'expansion à la fois personnelle et collective. La tâche semblait malgré tout impressionnante. La peur paraissait si profonde, si sombre, que je me demandais s'il était même possible de faire face à une vibration aussi basse.

Depuis la splendeur et la liberté des royaumes de lumière, j'ai demandé à mes guides s'il était possible d'intégrer une vibration aussi basse. « Est-ce que cela a déjà été fait par un être, dans toute la création ? » Ai-je demandé. « Oui, ont-ils répondu joyeusement. Et tu disposes pour cela de tout le temps nécessaire ! »

J'ai donc confirmé mon intention. Et c'est elle qui m'a conduit là où je suis aujourd'hui.

Mais ma vie actuelle en tant que Christian n'a pas été mon premier choix en vue de cet objectif. En fait, j'avais d'abord opté pour une vie humaine différente.

Pour accéder à une vie physique, nous devons accepter un ensemble de contraintes pour la conscience, ensemble que nous, en tant qu'humains, qualifions simplement de « voile ». Le voile est une part importante et nécessaire du processus d'incarnation. Afin d'être réellement un humain et d'en vivre la pleine expérience physique, nous avons besoin d'oublier tout ce que nous sommes par ailleurs. Le voile est le « mécanisme spirituel », ou peut-être même la « technologie de la conscience », permettant cela. Il est comme une grande cape qui recouvre votre être, vous coupe expérimentalement de votre connexion à toute la connaissance, et voile la pleine conscience que vous avez de votre lien vivant avec toute chose. Partant d'un état qui, simultanément, est à la fois individualité et bienheureuse unité, vous sombrez dans l'individualité seule. D'une vibration extrêmement élevée, vous dégringolez dans une autre, extrêmement basse, lorsque vous entrez en contact avec le système de la réalité physique. Après avoir accepté le voile, j'ai donc fait l'expérience de la coupure avec ma « connaissance », et je me suis d'un seul coup senti séparé, sombre et seul. Métaphoriquement, c'était pour moi comme passer directement d'un état connecté riche et plein de vitalité à un vide spatial sans air, froid et désolé.

Comme l'esprit est souverain, le voile, pour être « porté », requiert l'acceptation de l'individu. Vous devez « plonger dedans » et vous engager envers lui, l'autoriser à prendre le pouvoir sur vous, pour que vous soyez « lié » à cette expérience physique pendant toute sa durée.

La vie qui m'avait été présentée était quasiment parfaite pour mon objectif : avoir une ample opportunité de m'engager de nouveau dans la vibration basse de la peur !

J'étais vraiment bien en accord avec les circonstances, la biologie, les parents et l'opportunité. Mais au cours du processus d'acceptation du voile pour cette vie-là, et peu de temps après, du fait de la très forte chute vibratoire, j'ai rapidement été submergé par la peur. Immédiatement, j'ai lutté contre ce voile, j'y ai résisté avec force. J'étais si terrifié par l'ampleur de l'isolement auquel j'étais soumis que, très vite, j'ai mobilisé toutes mes énergies et j'ai rejeté le voile.

Immédiatement, j'ai été de nouveau libre, de retour dans la félicité ! Mais mon rejet avait tué le fœtus ; j'avais tué le corps en gestation que je devais habiter. Puis, bien que cette vie ait été très courte, je l'ai revue (comme dans le cas des revues de vie dont ont rendu compte des milliers de personnes ayant vécu une expérience de mort imminente ou EMI). Étant de retour dans ma vraie dimension, je savais que rien n'est vraiment mauvais. J'ai toutefois pleinement reconnu le chagrin et l'impact négatif que j'avais causé non seulement à la pauvre mère (dans son expérience physique), mais aussi à plusieurs centaines d'autres êtres affectés par ce qu'elle vivait. J'avais du mal à croire qu'en dépit de ma bonne intention, ma peur ait une puissance telle qu'elle pouvait m'amener à avoir un effet aussi négatif. Malgré mes nobles buts, je n'avais fait qu'ajouter aux difficultés de l'expérience physique de ces belles âmes que je souhaitais tant rejoindre.

Je me suis alors juré que cela ne se reproduirait plus. Pendant quelque temps, je me suis donc « entraîné » dans un « simulateur d'acceptation du voile ». C'était comme une salle de simulation dans laquelle je pouvais m'exercer à relâcher le contrôle et à diminuer de quelques degrés ma

vibration, de manière à être prêt le moment venu, quand je retenterai l'expérience. Je me suis aussi accordé un long repos. Puis s'est enfin présentée à moi l'opportunité de cette vie-ci – celle dans laquelle on me connaîtrait en tant que Christian (un prénom dont, même au cours de ma revue de préincarnation de cette vie, j'ai reconnu le potentiel d'ironie).

Par rapport à mes objectifs, cette vie en tant que Christian n'était pas aussi optimale que l'aurait été la précédente ; mais vu la spécificité de mes intentions, elle n'était pas mal. Je me souviens avoir revu, d'un seul coup et avec beaucoup d'excitation, un grand « organigramme » de millions de possibilités relatives à ce que cette vie en tant que Christian « serait » ou pourrait être. Avec mon guide, j'ai passé en revue les possibilités et reconsidéré certains aspects de la vie en détail. Je savais qui seraient mes parents. Je savais que la confiance que mon père insufflerait en moi serait importante. Je savais qu'être de sexe masculin serait très utile pour mes objectifs. Je savais que mon corps aurait à faire face à certains problèmes de santé que d'autres corps n'ont pas, et j'étais donc conscient que d'autres êtres auraient probablement évité l'expérience de ce type de défis. En vérité, je savais que les limites biologiques de mon corps donneraient lieu à un certain « poids biologique » dans mon vécu au quotidien, ce qui serait crucial pour vivre ce dont j'avais besoin de faire l'expérience.

J'ai aussi demandé à expérimenter certaines choses ou à « être » certaines choses durant cette vie. J'ai par exemple demandé aux guides préparant ma vie si, cette fois encore, je pourrais être intelligent, puisque l'intelligence était une caractéristique que j'avais tendance à préférer dans la

plupart de mes dernières vies. J'ai également demandé si je pouvais garder, cette fois-ci, juste un peu de conscience claire, et ne pas totalement oublier qui j'étais réellement avant de m'incarner. On m'a dit que c'était possible, mais que cela accentuerait encore plus le contraste et ferait de l'expérience un défi plus grand (ce qui a été le cas). Sachant que ce défi augmentait aussi mon évolution potentielle, je l'ai accepté.

En revoyant mon « organigramme », j'avais conscience qu'il était fort probable que j'aurais à vivre aux alentours de mes 20 ans une expérience traumatisante me permettant de me confronter profondément à ma vieille peur (c'est ce qui s'est produit – voir la suite). Je savais qu'en choisissant cette vie, j'avais potentiellement « les yeux plus gros que le ventre », mais je préférais opter pour le défi plus grand et tout régler d'un seul coup.

J'étais très impatient de me préparer pour cette vie. J'étais extrêmement excité, et je me sentais incroyablement chanceux de me voir accorder cette précieuse opportunité. Qu'on me donne l'occasion d'être humain, c'était me faire l'un des cadeaux les plus précieux de l'existence ! Le sentiment d'excitation emplissait totalement mon être.

Puis est enfin venu « le moment d'y aller », et un guide est venu me chercher. Le message soudain et puissant qu'il m'a alors communiqué était du style : « VA, MAINTENANT ! » Le message devait être vif parce que, en tant qu'esprit libéré des contraintes de la vie physique, quelque chose devait vraiment attirer mon attention pour ne pas manquer le « précieux créneau d'opportunité » et accepter le voile au bon moment.

J'étais alors dans une zone de transit où un groupe d'êtres – que je peux seulement décrire comme étant des « techniciens » ou des « bricoleurs » – m'a aidé à régler avec précision le voile de mon énergie spécifique. Puis ils m'ont demandé une dernière fois : « Tu es sûr ? » Car une fois qu'on a dit oui, on est engagé. Je me souviens avoir reçu pour instruction d'accepter le voile, ce que j'ai fait. Je me suis complètement ouvert, en mobilisant intensément mon courage pour permettre à la vaste bande du voile obscurcissant de complètement « avaler » mon être ! Ma vibration a chuté : des hauteurs des royaumes de lumière, elle s'est effondrée de plus en plus, encore et toujours plus bas, le tout en un instant vertigineux et bouleversant. D'un état de connexion à toute chose, je suis passé d'un seul coup à ce qui m'a paru être un vide sombre. Ma connaissance s'en était allée. Je me suis soudain senti extrêmement petit, dense et seul.

La sensation a été de nouveau intolérable. Et une fois encore, j'ai commencé à paniquer. Mais j'ai décidé de tenir bon, instant après instant, et de la laisser m'envahir toujours plus, aussi longtemps que je le pourrais. À travers les ténèbres, j'ai adressé un simple message : « Est-ce que ça a marché ? » On m'a répondu simplement : « Oui. » J'ai alors lâché prise et me suis abandonné aux ténèbres. Je me suis abandonné momentanément au vide froid de la chair. Un temps s'est écoulé.

Mais un peu plus tard, mon corps étant encore dans le ventre de ma mère, la panique est revenue. Dans ce triste état, tout mon grand projet semblait si lointain et dépourvu de sens. On aurait dit que mon être véritable avait lui-même été horriblement réduit. Je détestais le

sentiment d'être si loin de chez moi. J'ai alors décidé de ne pas continuer à subir cela, et que rien n'allait m'arrêter. Je me suis mis de nouveau à mobiliser ma grande force pour lutter et me libérer de l'entrave corporelle.

Et à ce moment précis, la puissante présence « Je Suis » de la Source (qu'on peut aussi appeler communément Dieu) s'est faite jour en moi ! Aujourd'hui encore, des larmes de joie me viennent dès que je pense à cette présence. La présence de Dieu m'a comblé et, pendant un moment, elle m'a rouvert à l'espace, en me montrant toutes les galaxies, toutes les étoiles et au-delà. Dieu m'a rappelé que j'étais cela. Je savais que j'étais les étoiles, les galaxies, en réalité l'univers tout entier, et plus encore. J'étais joie, liberté, pouvoir, et j'étais l'amour lui-même. J'étais une puissante symphonie bouillonnante de félicité. Dieu m'a dit alors : « Tout cela, c'est encore ce que tu es. Tu ne peux jamais ne pas être cela. »

Cette expérience m'a complètement apaisé, et je me suis abandonné à la simple et contraignante obscurité de l'utérus.

Mon expérience postnatale

Mon souvenir suivant est le jour de ma naissance. Je me rappelle le choc d'une naissance physique. J'avais l'impression d'une surcharge de données sensorielles : la lumière, le bruit, le froid, le contact, quelqu'un qui coupe mon corps (circoncision médicale), etc. Je n'avais aucune idée de ce qui était en train de se passer, aucun concept à associer à cette expérience intense, mais j'étais extrêmement curieux. Je savais qu'il y avait des êtres (les infirmières) qui « prenaient soin » de moi et je ressentais de l'amour et de

l'admiration pour elles, même si je n'avais aucune idée de qui elles étaient. L'expérience était celle d'un choc et d'un émerveillement, mais elle était totalement dépourvue de toute compréhension ou contexte intellectuel. J'ai aussi un souvenir visuel : une image de la configuration de la salle d'accouchement, perçue une fois que j'étais né. Bien plus tard, ma mère me confirma cet agencement en voyant le dessin que j'avais fait de mémoire.

Quand j'étais petit, je me souvenais de mon existence prénatale, du moins en partie. Bien que né en 1980 en Pennsylvanie, aux États-Unis, j'avais naturellement le sentiment de ne pas avoir une origine uniquement terrestre. Je savais que c'était d'ailleurs le cas de tout le monde, que nous étions juste en visite sur Terre. Comme personne d'autre n'en parlait, je n'en parlais pas non plus. Il paraissait normal de se focaliser sur le physique, et de reléguer la plupart du temps ces souvenirs dans un recoin éloigné. Mais en mon for intérieur, je savais. Et je supposais que tout le monde savait.

Un jour, alors que j'étais très jeune, suffisamment jeune pour porter encore des couches, une voisine est venue nous rendre visite. Quand je lui ai demandé si elle voulait me voir danser sur une chanson que j'aimais vraiment beaucoup, elle a accepté. Comme dans d'autres systèmes de réalité, il est normal que les êtres soient capables de ressentir les émotions des autres, je supposais que c'était aussi le cas ici. Vraiment heureux d'entendre cette musique, je me suis mis à danser. Je me sentais très bien. En plein milieu de ma danse, la voisine est partie, pas du tout impressionnée. Ça a été pour moi un choc : *elle ne pouvait pas ressentir ce que je ressentais !* Où diable avais-je donc atterri pour que

les gens soient incapables de partager leurs sensations? Le monde entier m'a soudain paru tout à fait étranger.

Durant les cinq ou six premières années de ma vie, j'ai fait de temps à autre appel au souvenir de « l'organigramme », pour obtenir des informations et voir à l'avance à quoi m'attendre. Mais un jour, cela a commencé à me devenir inaccessible. La réalité physique me paraissait de plus en plus ferme et, à 6 ou 7 ans, j'avais complètement oublié mon souvenir prénatal. J'étais focalisé en tant qu'humain, sur ce que je semblais devoir être. J'adoptais les croyances que me présentaient les êtres chers qui prenaient maintenant physiquement soin de moi. On m'a élevé dans la foi luthérienne et, pendant un temps, j'ai vu le monde depuis cette perspective-là.

J'ai grandi dans une famille débordant d'amour, mais j'avais des problèmes physiques : les nombreux symptômes de la maladie coeliaque (réaction auto-immune au gluten) pour laquelle il n'existe aucun traitement, des migraines et maux de tête persistants, et un bon nombre d'autres affections chroniques. Bien qu'étant constamment fatigué, et malgré le fait que je faisais fréquemment l'objet de brimades à l'école, je « réussissais », selon les critères humains. Durant toute ma scolarité, mes notes ont été excellentes et, après le lycée, je suis parti étudier la gestion des affaires internationales chinoises.

Après avoir passé ma deuxième année d'études en Chine, à Pékin, puis ayant obtenu mon diplôme à 22 ans, j'ai tenté de m'installer dans ce pays. Je ne le savais pas encore, mais j'étais sur le point de vivre le traumatisme pressenti avant de m'incarner. Émotionnellement désespéré par les effets qu'avaient eus sur moi le divorce de mes

parents et la fin d'une importante relation amoureuse longue de cinq années, et souffrant physiquement de cette maladie coeliaque, j'ai eu un jour un coup de chaleur, pendant que je donnais un cours d'anglais dans la ville très humide de Cheng Du, par une température de 44° à l'ombre. J'ai alors dû passer quatre jours dans un hôpital chinois, et près d'une semaine dans ma chambre d'hôtel. Ce coup de chaud et le séjour à l'hôpital où l'on m'administra de fortes doses de potassium m'ont laissé des séquelles neurologiques extrêmement douloureuses, qui ont duré plusieurs mois. J'avais l'impression que chaque nerf de mon corps était en train de brûler et je ne pouvais absolument pas échapper à cette douleur incessante, d'une intensité insupportable. Je vivais une sorte de supplice physique qui semblait ne jamais vouloir finir. L'angoisse et la terreur dont je fis l'expérience à cette époque-là étaient tout aussi accablantes. Tout cela m'a amené à souffrir ensuite du TSPT (trouble de stress post-traumatique) et j'ai suivi durant quelques années une thérapie pour m'aider à faire face aux profondes perceptions négatives que j'avais de moi-même, et auxquelles j'avais adhéré au cours de cette période-là.

Quelques années plus tard, j'ai également été cloué au lit par la maladie coeliaque, jusqu'à ce qu'elle soit enfin diagnostiquée. Durant la même année, j'ai en plus souffert d'une pathologie appelée hémopneumothorax spontané (poumon effondré suite à un saignement interne), et passé dix jours à l'hôpital, dont huit avec intubation.

Ces expériences ont représenté pour moi des défis personnels significatifs. Mais il s'agissait de défis ayant

en réalité une valeur extrêmement précieuse. Avec intensité, toutes ces maladies ont provoqué en moi une seule grande réaction : l'expérience de cette peur profonde et ancienne. Cette peur très spécifique, pour laquelle j'étais entré dans cette réalité afin de m'y confronter, était amenée à ressurgir dans mon vécu maintes et maintes fois, jour après jour ! Pendant des années, je m'y suis opposé. J'y résistais obstinément jusqu'à ce qu'un jour, après une quantité incroyable de souffrance, je comprenne que je n'avais plus d'autre choix que celui d'entrer *dans* ma douleur. J'ai alors suivi cinq années de thérapie EMDR¹; et grâce à cela, et à d'autres techniques, j'ai fait face à mes démons, aux perceptions négatives que j'avais de moi-même, l'une après l'autre. J'ai eu de plus en plus le courage de ressentir réellement ce que je vivais. Je suis devenu un guerrier du ressenti.

J'ai fait face à l'obscurité ; j'ai perçu la douleur – et à travers des centaines et des centaines de rencontres, avec l'exacte réalité du moment présent que je m'étais construite, j'ai guéri. J'ai guéri bien au-delà de ce que j'aurais jamais pu imaginer. Et plus important encore, sous la cacophonie de mon esprit humain pensant, j'ai découvert la lumière immuable d'être. Cette lumière d'être était – et reste – beaucoup plus réelle et durable que les peurs et les douleurs que j'avais crues si réelles.

Ce n'est qu'à l'âge de 30 ans que j'ai commencé à me rappeler que tout cela correspondait à mon projet prénatal. La découverte des travaux percutants du physicien et explo-

1. Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (en anglais : *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*).

rateur de la conscience Tom Campbell en a été le point de départ. J'avais toujours été en quête de spiritualité, et ce qui au début m'avait attiré dans l'œuvre de Tom, c'est le fait que dans son modèle de réalité, il est largement question de la peur et de la place qu'elle occupe dans le cheminement spirituel. Ce message faisait vraiment écho en moi. Après à peine quelques mois de pratique régulière de méditation, la nature de ma conscience connaissante m'est devenue de plus en plus familière ; de façon inattendue, des souvenirs me sont revenus peu à peu, très naturellement. Ces réminiscences étaient si réelles, si vives, si « présentes » – très différentes des souvenirs terrestres, et si intimes. Non seulement ces mémoires me revenaient spontanément, mais je commençais également à vivre des expériences non physiques – y compris extracorporelles – qui ont été pour moi extrêmement révélatrices.

Au cours de la décennie suivante, je suis peu à peu et de façon tangible devenu de plus en plus conscient de notre nature spirituelle, plus grande et parfaitement réelle. Le voile est encore là sur moi ; il s'intensifie et décroît en quelque sorte, à mesure que ma focalisation change. Mon expérience prénatale est présente dans mon esprit, pratiquement chaque jour ; je la sens parfois très proche et par moments plus lointaine. Mais j'ai le sentiment d'avoir toujours au moins un peu conscience du contexte plus vaste dans lequel se déroule cette expérience terrestre.

Quelques courts exemples d'expériences non physiques

Étant d'un naturel sceptique, je me suis toujours efforcé d'avoir confirmation, dans la mesure du possible, de mes expériences non physiques. Par exemple, il m'est arrivé

quatre fois de rencontrer dans un environnement non physique (nos corps étant endormis) des personnes que je connaissais bien et qui ont pu effectivement confirmer le lendemain, de façon suffisamment satisfaisante pour moi, les échanges que nous avions eus. Il y a certes eu des « échecs » également, au moins aussi nombreux. Je suis encore néophyte en matière d'exploration non physique, mais les expériences vécues ont eu sur moi un impact extrêmement fort. En vérité, ces expériences sont encore plus réelles et claires que celles faites avec une lucidité terrestre. En règle générale, j'ai tendance à être prudent dès lors qu'il est question de faire part en détail de ces expériences, parce qu'elles peuvent paraître très divertissantes et qu'elles risquent donc d'être récupérées par l'ego pour sa seule distraction.

Cela dit, je vais malgré tout donner trois exemples courts et spécifiques, pour fournir aux lecteurs quelques éléments de référence supplémentaires à propos des types d'expériences qui ont réellement eu un puissant impact sur moi.

Une nuit, je me suis retrouvé dans un environnement non physique qui correspondait très précisément au campus du Marietta College où j'ai fait mes études. Mon père était là. Je savais que c'était vraiment lui (et pas juste une image onirique, ou autre chose de ce genre), non seulement à cause de la nature de l'environnement et de mon état très lucide, mais aussi par tout ce que je pouvais ressentir le concernant et concernant sa nature plus profonde. Il était donc là, avec trois de ses « amis » proches, non physiques, qui l'attendaient pendant que nous nous rencontrions. Je percevais le lien qui les unissait, leur profonde et vieille amitié, et je sentais à quel point

mon père les connaissait depuis fort longtemps. Lui et moi avons conversé très joyeusement, puis je lui ai dit que je désirais avoir confirmation de la réalité de notre rencontre, quand nos corps se réveilleraient. Avec insistance, je lui ai répété: « Tu dois vraiment t'en souvenir! Concentre-toi sur le fait de t'en souvenir. Je te téléphonerai demain matin et tu me diras où nous nous trouvons, là, maintenant (sur ce campus). Rappelle-toi!» Il m'a dit: « D'accord, je le ferai!» J'ai encore insisté: « Non, tu ne le feras pas, à moins de vraiment, vraiment te focaliser sur le fait de t'en souvenir!» J'étais tout à fait catégorique: il devait s'en souvenir. Le lendemain, j'ai appelé mon père, tôt le matin. Bien que n'ayant jamais tenté auparavant quoi que ce soit de ce genre avec lui, je lui ai simplement demandé: « Alors, est-ce que tu as rêvé cette nuit?» Il m'a vite interrompu: « Attends! J'ai fait un rêve vraiment étrange qui paraissait réel et hors du commun. Je ne me souviens pas du tout de quoi il était question – je me suis simplement réveillé en pensant que j'étais censé me rappeler quelque chose. Mais je ne me souviens pas de quoi.» C'était suffisamment positif pour moi.

À une autre occasion, alors que mon corps était endormi, j'ai rencontré l'âme de l'ex-petit ami de ma femme. À vrai dire, jusqu'à cette expérience, cette personne et moi n'avions jamais été très fans l'un de l'autre dans la réalité physique. Mais là, j'ai vu sa vraie nature – j'ai vu qui il était vraiment, l'âme vivante et absolument magnifique qui « jouait » son personnage humain. Cette nature était si belle, si emplie de merveilles qu'il m'était impossible d'y associer le moindre mot. Cet être était comme un

océan – ou peut-être un univers – de couleurs, d'énergies, de vibrations. Je ressentais profondément que lui et moi avions en réalité en commun une part importante de notre nature : un « honneur » ancien qui nous était cher, à lui comme à moi. Je percevais aussi comment sa nature concordait avec celle de ma femme, dans le sens où tous deux étaient d'intrépides explorateurs de la créativité. De manière profonde, je percevais comment il allait dans cette vie-ci : comment il se sentait totalement « écrasé » par un manque d'amour sur cette Terre, telle de l'argile écrabouillée jusqu'à l'extrême par un pneu de voiture ; et comment, depuis cet état, il essayait encore d'exprimer sa créativité. Un fort sentiment de respect et d'amour pour lui m'a envahi. Certain de ce que je venais de vivre, je lui ai téléphoné le lendemain. Sachant maintenant qui il était, je me suis risqué à lui dire sans détour : « J'ai vu ton âme, cette nuit ! » Et je lui ai longuement raconté mon expérience. Après que j'ai terminé, il m'a confié : « Bon ! Je dois reconnaître que si je devais décrire à quelqu'un qui je suis vraiment, ça serait très proche de ce que tu as dit. » Dorénavant, lorsque je croise cet homme, je me sens poussé à m'incliner devant lui par respect.

Troisième exemple : un jour, après avoir médité, j'ai vu d'un seul coup des centaines de sphères d'existence qui, je le savais, étaient des vies que j'avais vécues. Je pouvais clairement voir que toutes ces expériences n'étaient pas celles d'« autres gens ». Elles étaient les miennes. C'est-à-dire le moi qui me semble être moi était toutes ces autres personnes – le même « moi » avait ces expériences. C'était « moi » faisant et étant simplement d'autres choses. Je me

rappelle seulement de bribes de certaines d'entre elles : par exemple, le fait d'être une femme en train d'accoucher. Dans sa peau, j'avais eu ensuite la même peur que celle à laquelle je suis confronté maintenant, dans cette vie-ci. Pour moi, cette peur était une réaction au fait d'avoir vécu la douleur de l'accouchement, d'être enceinte une nouvelle fois, et d'anticiper de nouveau la souffrance.

Ces expériences peuvent paraître intéressantes mais, dans ce livre, il est question de votre expérience, et non de la mienne. Je vous ai fait part de ces situations uniquement de manière à vous donner une meilleure idée du chemin sur lequel je me trouve, pour qu'en vous aventurant plus avant dans ce livre, vous sentiez que ce voyage, nous le faisons ensemble.

À PROPOS DE CE LIVRE

Pourquoi écrire ce livre ?

Je n'ai aucune autorité en matière de spiritualité : je ne suis ni un spécialiste ni un être spécial. Alors pourquoi écrire ce livre ? Laissons mes mots parler d'eux-mêmes. Je suis simplement un chercheur très imparfait ; je suis une simple étincelle de la grande flamme divine, engagé dans cette expérience extrême, celle d'être un humain – comme vous ! J'ai beaucoup de peur et d'ego, je souffre par moments, et j'ai tant de choses à apprendre. Je suis toutefois parvenu à savoir que, dans tout cela, il n'y a pas de « Je » séparé. Aussi étrange que cela puisse paraître, il n'y a pas une personne séparée, nommée Christian. Il y a juste « ma » conscience – la conscience – faisant cette stupéfiante expérience locale

humaine. Je sais maintenant de façon tangible que ma conscience connaissante transcende réellement la condition humaine, et même l'univers physique en son entier. Je suis enchanté de pouvoir proclamer que l'amour est le pouvoir qui est sous-jacent à toute existence, et qu'il n'y a jamais rien à craindre. L'amour est le fondement, le pouvoir ultime, la base immortelle sur laquelle tout est construit. *Votre* vie est construite elle aussi sur l'amour – et *vous* êtes une part incroyablement importante du grand projet de cet amour, qui est en train de se développer sur Terre. Je souhaite vous le rappeler, pendant que vous êtes ici.

J'ai le sentiment qu'il est important d'écrire ce livre maintenant, car la conscience collective de l'humanité traverse actuellement une phase de grand changement. Je remercie les nombreux amis et esprits qui m'ont guidé et m'ont aidé à apporter ce message dans la réalité physique, de cette façon et à cette époque-ci.

J'écris ce livre parce que je me sens appelé à partager une conscience claire de notre nature plus vaste, et à répandre le message du courage et de l'amour qui sont inhérents à ce que nous sommes réellement. Nous ne sommes pas notre histoire humaine. Nous transcendons l'histoire humaine. Et pourtant, l'histoire humaine est si riche de sens. Je ne suis pas juste le jeune homme terrassé en Chine par un coup de chaleur. Je ne suis pas juste ce corps avec ses problèmes spécifiques. Je peux dire avec certitude que, vous aussi, vous êtes bien plus que les limites de « votre » histoire. Du fait de nos histoires humaines, nous sommes en relation les uns avec les autres, mais mon intention avec ce livre est de m'engager avec vous de façon beaucoup plus profonde.

Je suis venu de ce côté-ci du voile en partie pour écrire ce livre. Je veux entrer en contact avec vous – avec votre *vous* réel. Je cherche à éveiller les parties de votre être qui transcendent votre propre histoire, vos propres douleurs et situations. Je souhaite vous rappeler l'amour d'une ampleur indicible qui existe spécifiquement pour *vous*. Et je veux vous encourager pendant que vous vivez cette importante expérience humaine, pour que vous puissiez chercher à en bénéficier au maximum !

Un grand merci

J'aimerais sincèrement remercier en particulier le physicien et explorateur de la conscience Tom Campbell, sans qui ce livre n'aurait jamais été écrit; sans les travaux de Tom, je n'aurais d'ailleurs jamais pu traiter une bonne partie de mes peurs. Je lui suis également redevable de quelques termes empruntés pour ce livre, car ils me semblent être les plus aptes à transmettre ce que j'essaye d'exprimer. Merci, « Oncle Tom » !

Le contenu du livre

Mon intention en écrivant ce livre est d'offrir à l'explorateur spirituel que vous êtes un cadre mental encourageant, qui contribuera à l'élargissement d'une compréhension personnelle de ce qu'est la réalité plus vaste. Je ne possède aucune connaissance spéciale : je cherche simplement à vous rappeler les vérités qui demeurent déjà profondément en vous. En dessous de toutes les histoires de votre vie, votre être plus profond les connaît déjà. Je souhaite m'adresser également à cette partie-là de votre être. Malgré le caractère intellectuel d'un bon nombre d'idées

présentées ici, le lecteur ne doit pas considérer le contenu de ce livre en faisant uniquement appel à son intellect, mais aussi à son être plus profond.

Chaque personne est merveilleusement unique et, par conséquent, le parcours spirituel de chaque individu sera lui aussi merveilleusement unique. Personne ne peut vous transmettre la « vérité ». Mais sur la base de ce que je connais personnellement, je souhaite faciliter votre cheminement et la prise de conscience de votre plus grande nature véritable; je vous propose pour cela des idées et vous suggère une structure permettant à l'esprit humain d'aborder des aspects de la réalité qui transcendent le contexte terrestre, et en particulier les aspects qui sont souvent mal compris par le genre humain à l'époque actuelle. Mon intention ce faisant est que vous puissiez ainsi utiliser tout ce qui est en accord avec votre propre expérience et vous paraît sensé, et que vous ne teniez pas compte du reste.

La partie 1 du livre est une suite d'assertions qui tentent de décrire succinctement ce que représente notre existence sur Terre, au regard d'un contexte spirituel plus vaste. Elle expose un ensemble concis d'idées indépendantes mais coexistantes, destinées à faciliter une compréhension de la réalité plus vaste, et de notre place au sein de ce contexte-là. Intentionnellement, cette partie 1 paraît un peu technique, puisque son objectif est de proposer une série de courts exposés en guise de structure. Tout au long de cette partie 1, il est fait référence à des essais pertinents se trouvant dans la partie 2, pour que vous puissiez à votre guise explorer plus avant ces notions.

Les références, indiquées par un nombre entre parenthèses, se trouvent en fin de phrase ou de paragraphe.

La partie 2 est constituée de 160 courts essais, traitant de divers concepts spirituels importants. Ces textes sont volontairement brefs, car l'exploration individuelle se fait souvent pas à pas, ou sur la base d'une « idée nouvelle », et pas nécessairement à travers une activité intellectuelle exhaustive. Ces essais sont regroupés par thèmes dont la liste se trouve à la fin du livre, et ils sont également référencés, en fonction de leur pertinence, sous les rubriques de la partie 3 (dans le tome 2, avec la fin de la partie 2 et la partie 4).

Les parties 1 et 2 représentent l'essentiel du livre, et leurs contenus peuvent être considérés comme un ensemble, mais aussi être lus de façon indépendante.

La partie 3 est un ensemble informel de questions/réponses, dans lequel j'essaye de traiter des interrogations courantes. Pour répondre aux « grandes questions » d'ordre spirituel posées dans cette troisième partie, je n'ai évidemment aucune autorité. Je n'ai pas toutes les réponses et je ne tiens pas non plus à dire à qui que ce soit ce qu'il doit penser ou comment il doit vivre. Je souhaite seulement servir les dynamiques supérieures d'amour qui sont à l'œuvre, en fournissant ces informations à prendre en considération afin qu'elles puissent être utiles. Dans cette partie 3 également, il y a certaines références aux essais de la partie 2.

La partie 4 est un court ensemble d'idées simples, à prendre en considération lorsqu'un être se met en quête de sa nature supérieure. Elle propose aussi un exercice de méditation.

Ce livre n'est donc pas censé être forcément lu du début à la fin, mais plutôt abordé comme chaque lecteur le souhaite. Il a été intentionnellement conçu de façon non linéaire. Certains concepts clés y sont répétés à maintes reprises, mais j'ai le sentiment qu'il est important de bien prendre conscience de la profondeur à laquelle sont ancrées en nous les hypothèses de base habituelles que nous avons concernant la vie sur Terre et qui doivent être remises en question.

J'espère sincèrement que ce livre pourra vous aider dans votre voyage. L'expérience humaine peut parfois être un vrai défi. J'espère cependant qu'en lisant ces mots et en percevant l'intention dont ils sont porteurs, vous serez encouragés dans votre cheminement personnel, extrêmement riche de sens, à travers ce monde physique, et que vous vous souviendrez – du moins en partie – de qui vous êtes vraiment.

AVERTISSEMENTS

La voie ne peut être nommée: un avertissement ontologique!

Le *Tao Te King* commence par ces mots: « Le Tao que l'on peut exprimer n'est pas le vrai Tao. Le nom que l'on peut proférer n'est pas le vrai nom. »

Dès que nous accolons des idées à la réalité, nous sommes automatiquement dans l'inexactitude quant à sa pleine nature. Dès que nous ouvrons la bouche et que

nous disons quelque chose à propos de ce qui est, nous le limitons. Dès que nous donnons une structure à la réalité, nous la réduisons à la structure que nous avons citée. Par conséquent, rien de ce qui est écrit dans ce livre n'est la vérité. Je ne peux qu'écrire dans l'ombre de la forme, et l'esprit du lecteur ne peut que comprendre dans l'ombre de la forme. La réalité plus grande d'être transcende toute forme et aucun ensemble de formes ne peut donc réellement en rendre compte. Le mental humain a affaire aux formes, il ne peut avoir accès à la vérité en son entier. Malgré cela, la recherche d'une compréhension intellectuelle, à la fois de notre réalité locale et du contexte spirituel plus vaste, a une très grande valeur. Notre expérience ici est réelle, même si elle n'est qu'une ombre de la réalité bien plus grande.

La joie d'une caresse aimante ou du murmure du vent peut en dire bien davantage que tout langage sur la vérité supérieure. L'art, la poésie et la musique sont souvent capables de transmettre bien plus d'éléments concernant l'être plus vaste que ne le peuvent les mots. Et malgré cela, si j'insérais dans ce livre tous les grands poèmes jamais écrits, tous les merveilleux morceaux de musique et toute forme d'art jamais créés, leur ensemble ne pourrait même pas équivaloir à une infime parcelle de la somptueuse beauté de tout ce qui demeure au sein de l'esprit. Alors, comment le pourrions-nous avec de simples mots? Et pourtant, les mots et les idées occupent une place merveilleuse eux aussi – en particulier lorsqu'ils sont perçus par l'intellect d'un esprit véritablement en quête.

Si les propos de ce livre vous semblent intellectuels ou stériles par moments, essayez, s'il vous plaît, de percevoir

la joie vivante plus profonde que je tente d'exprimer à travers eux.

Je suis un simple d'esprit

Je suis un simple d'esprit et je ne connais pratiquement rien. Je dis cela honnêtement. Même si je présente peut-être dans ce livre des idées de façon catégorique, je peux affirmer avec certitude que, dans le contexte du grand tableau, ma compréhension est très limitée. Je ne détiens certainement pas « toutes les réponses », et je ne prétends pas les avoir. L'ampleur de la création dépasse l'imagination; la sagesse de la Source est largement au-delà de tout ce qu'un esprit local peut saisir, y compris le mien et le vôtre. Néanmoins, il y a beaucoup de choses que nous pouvons concevoir et maîtriser – et ces processus-là sont en vérité très utiles et importants!

Votre parcours vous est personnel

Personne ne peut vous « transmettre » la vérité – elle doit être votre propre expérience. Il en va ainsi parce que la conscience (votre conscience) est fondamentale, contrairement aux objets limités qu'elle perçoit, et même aux idées limitées et pensées distinctes de l'esprit physiquement orienté. Aucune idée ni croyance que quelqu'un pourrait communiquer ne peut être « la vérité ». La vérité d'être surpasse toute forme et lui donne naissance. Votre rencontre avec la vérité doit être votre expérience personnelle – il n'y a pas d'autre moyen.

Alors, pendant que vous lisez ce livre, je vous encourage à essayer d'évaluer ce qui est écrit non pas avec votre seul esprit pensant, mais aussi avec votre être plus profond.

Examinez et testez ces mots à travers votre expérience elle-même, permettez à votre propre vécu et à votre intuition d'être vos guides. Soyez le juge. Si quoi que ce soit dans ce livre ne vous aide pas, ignorez-le. Et si une chose vous semble juste et fait écho en vous, suivez-la et autorisez-vous à l'approfondir, car il n'y a rien à craindre de ce qui est réel.

Vous êtes responsable – et libre du choix – de votre propre chemin spirituel, de votre propre vie et de votre propre compréhension. Mon espoir est simplement que les mots de ce livre vous y aident, ne serait-ce qu'un peu.

Tout cela peut-il être vérifié ?

Oui! Vous n'avez pas à croire sur parole ce qui est écrit dans ce livre, je vous encourage d'ailleurs à ne pas le faire. Pour vous aider dans votre processus d'investigation, vous pouvez vous reporter à la partie 4, qui propose quelques suggestions simples et un exercice de méditation.

« Un maître spirituel authentique n'a rien à enseigner au sens conventionnel du terme, rien à vous donner ni à vous remettre, ressemblant de près ou de loin à de l'information, des croyances ou des règles de conduite. Un tel enseignant a pour seule fonction de vous aider à éliminer ce qui vous sépare de la vérité, de votre nature véritable, de ce que vous savez déjà au fond de votre être. Le maître spirituel a pour rôle de dévoiler et de vous révéler cette dimension de profondeur intérieure qui est également paix. »

Eckhart Tolle

PARTIE I

*Un modèle de réalité:
que se passe-t-il, ici?*