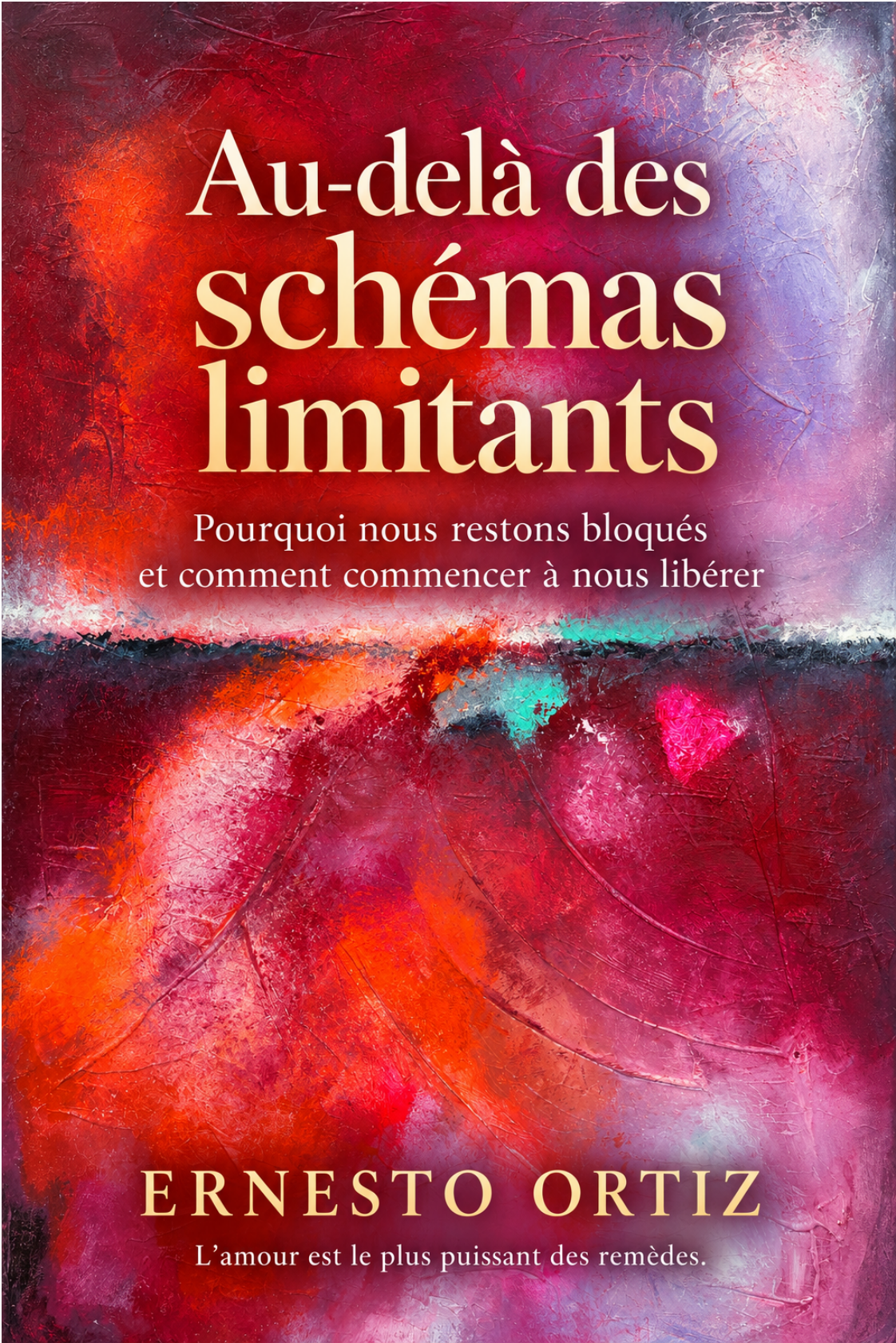




Au-delà des schémas limitants

Pourquoi nous restons bloqués
et comment commencer à nous libérer

ERNESTO ORTIZ

L'amour est le plus puissant des remèdes.

COPYRIGHT



Copyright © 2026 Don Ernesto Ortiz

Au-delà des schémas limitants

Pourquoi nous restons bloqués et comment commencer à nous libérer

Illustration de couverture :

Natacha Skorochoch Velásquez

www.nsvelasquez.com

Ce livre numérique peut être librement partagé dans sa version intégrale et non modifiée à des fins personnelles, éducatives et non commerciales.

Aucune partie de cette publication ne peut être modifiée, traduite, republiée, reproduite pour la vente commerciale ou intégrée à d'autres œuvres sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Lorsque vous partagez cet ouvrage, veuillez conserver le nom de l'auteur, la mention de copyright et les informations relatives aux sites Internet.

www.journeytotheheart.com

PARTAGEZ CE LIVRE

Ce livre a été écrit comme un cadeau et une invitation à une conversation plus vaste sur la transformation, la compassion, la liberté personnelle et l'éveil du cœur humain.

Vous êtes chaleureusement invité à partager ce livre numérique.

N'hésitez pas à l'envoyer à vos amis, aux membres de votre famille, à vos collègues, à vos élèves, à vos enseignants et aux communautés qui pourraient bénéficier de son message.

Si vous partagez cet ouvrage, veuillez conserver le nom de l'auteur et son site Internet :

Don Ernesto Ortiz
Journey to the Heart
www.journeytotheheart.com

Si ce livre a touché votre cœur, partagez-le avec trois personnes ou davantage.

Au-delà des schémas limitants
Pourquoi nous restons bloqués et comment commencer à nous libérer
Par Don Ernesto Ortiz

Introduction

Peut-être avez-vous vécu un moment où tout semblait s'ouvrir. Un enseignement, une retraite, une cérémonie ou une prise de conscience silencieuse vous a aidé à vous regarder autrement. Vous êtes revenu à votre vie avec un sentiment de possibilités nouvelles, puis vous avez découvert que les schémas familiaux vous attendaient encore.

Ce petit livre commence avec cette expérience. Pourquoi pouvons-nous sincèrement vouloir changer et pourtant revenir à ce que nous espérions laisser derrière nous ? Qu'est-ce qui maintient une croyance, une réaction ou un attachement familial après que nous l'avons reconnu ?

À travers mon travail avec les Mémoires Akashiques, j'ai développé une compréhension spirituelle de ces schémas que je décris à travers les cellules imaginaires et le Code Amos. Dans ces pages, je partage le sens de ces termes dans mon enseignement et la manière dont ils m'aident à aborder la relation entre la programmation accumulée et notre potentiel inhérent.

Nous explorerons l'addiction, l'attachement au moi, la codépendance et les façons dont notre recherche de sécurité peut restreindre notre liberté. Nous aborderons aussi l'art du questionnement, le passage de la compréhension intellectuelle à l'expérience vécue et l'importance de l'intégration au quotidien.

Vous n'avez pas besoin d'être mon élève ni de connaître déjà les Mémoires Akashiques pour entrer dans cette conversation. Lisez lentement. Remarquez ce qui résonne, ce qui suscite une question et ce qui vous amène à une rencontre plus honnête avec vous-même.

J'offre ce livre comme un cadeau : une invitation à aborder nos schémas avec compassion et à découvrir ce qui devient possible lorsqu'ils ne décident plus de tout à notre place.

Chapitre 1

Les cellules imaginales : pourquoi la transformation ne dure pas toujours

Si vous suivez un chemin spirituel depuis quelque temps, si vous avez participé à des ateliers, des formations, des retraites ou des cérémonies, pratiqué la méditation ou entrepris un travail de guérison, je suis certain que vous avez déjà vécu quelque chose de semblable.

Vous participez à une retraite ou à un atelier intense, et quelque chose s'ouvre en vous.

Peut-être l'enseignant vous inspire-t-il, et ses paroles touchent quelque chose de profond en vous. Peut-être les enseignements vous offrent-ils une manière entièrement différente de vous regarder et de voir votre vie. Peut-être l'énergie du groupe vous porte-t-elle vers une expérience plus profonde.

Ou peut-être participez-vous à une cérémonie profonde. La personne qui la guide crée un espace sûr et sacré, et à travers cette cérémonie — ou peut-être une expérience avec une plante enseignante — vous découvrez quelque chose de vous-même que vous n'aviez jamais pu voir auparavant.

Quelque chose s'ouvre.

Les enseignements prennent tout leur sens. Vous vous sentez inspiré. Peut-être vivez-vous une percée intérieure, une guérison ou une prise de conscience profonde. Vous vous voyez autrement, et votre vie aussi. Vous décidez de ce que vous allez changer à votre retour.

Vous vous sentez pleinement vivant.

C'est presque comme si quelqu'un avait gonflé un ballon jusqu'à le remplir complètement d'air. Vous quittez la retraite avec un sentiment d'expansion, d'enthousiasme et de possibilités.

Puis vous rentrez chez vous.

La vie reprend son cours.

Les responsabilités vous attendent. Le travail. La famille. Les relations. Les factures. Les courriels. L'environnement familial. Les personnes familières.

Et parfois, personne autour de vous ne comprend vraiment ce que vous venez de vivre. Personne avec qui partager ce qui s'est passé en vous.

Peu à peu, quelque chose commence à changer.

L'air commence à s'échapper du ballon.

Pas d'un seul coup.

Lentement.

La clarté n'est plus aussi claire. La pratique de la méditation devient moins régulière. Les promesses que vous vous êtes faites commencent à se heurter aux exigences du quotidien.

Et après quelques semaines — ou, avec un peu de chance, quelques mois — vous vous demandez peut-être :

Que m'est-il arrivé ?

Vous savez que quelque chose a changé.

Vous savez que l'expérience était réelle.

Et pourtant, vous semblez revenir à bon nombre des mêmes schémas.

Voici une autre manière dont je le décris :

Vous faites cinq pas de géant en avant... puis, sans vraiment comprendre comment, vous reculez de quatre pas.

Avez-vous déjà vécu cela ?

Et surtout, vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ?

Pourquoi pouvons-nous vivre une véritable percée intérieure, comprendre quelque chose profondément, nous sentir différents, même être différents, et pourtant sentir qu'une force invisible nous ramène vers la personne que nous étions auparavant ?

Pendant de nombreuses années, cette question m'a fasciné.

Et elle m'a finalement conduit à ce que j'ai commencé à appeler les « cellules imaginales ».

La libellule

Mon exploration a commencé il y a de nombreuses années, lorsque je me suis passionné pour la vie de la libellule.

La libellule commence sa vie sous la surface de l'eau. Selon l'espèce et les conditions, elle peut y passer une part importante de son existence avant d'émerger et de devenir cette extraordinaire créature ailée que nous connaissons.

Cette image m'a profondément touché.

L'eau est depuis longtemps associée symboliquement aux émotions, et j'ai commencé à y voir un parallèle profond avec l'expérience humaine.

Quelle part de notre vie passons-nous sous l'eau ?

Nous vivons immergés dans nos expériences émotionnelles, nos souvenirs, nos conditionnements, nos relations, nos peurs, nos attentes, nos blessures, nos croyances et les schémas hérités de nos familles et de nos ancêtres.

Parfois, nous nous habituons tellement à ces eaux que nous ne nous rendons même plus compte que nous y nageons.

Puis quelque chose se produit.

Peut-être grâce à la méditation, à un travail de guérison, à une cérémonie, à la prière, à un enseignant, à une retraite ou simplement à un moment de grâce, nous nous élevons au-dessus de la surface et entrevoyons quelque chose d'entièrement différent.

Pendant un instant, nous pouvons voir.

Pendant un instant, nous pouvons respirer autrement.

Pendant un instant, nous découvrons une autre possibilité de ce que nous pourrions être.

Mais ensuite, quelque chose semble nous ramener sous la surface.

J'ai commencé à me demander :

Qu'est-ce qui nous ramène sans cesse en arrière ?

Qu'est-ce qui amène quelqu'un à vivre une véritable transformation, puis à revenir lentement à son ancienne manière d'être ?

Cette exploration est devenue une part importante de mon travail avec les Mémoires Akashiques.

Dans mon enseignement, les Mémoires Akashiques sont un champ spirituel d'information à travers lequel nous explorons nos expériences, nos schémas et nos possibilités d'évolution. Travailler dans cet espace consiste à poser des questions et à écouter intérieurement pour recevoir une guidance et approfondir notre compréhension.

Et cette exploration m'a conduit à une compréhension très différente de ce que j'appelle les cellules imaginaires.

Mais avant d'y venir, la nature nous offre un autre magnifique enseignant.

Le lotus

Le lotus est l'une des plus belles fleurs du monde, et pourtant son parcours ne commence pas dans un environnement magnifique.

Ses racines sont ancrées dans la boue, sous des eaux sombres et troubles.

Et depuis cette boue, il commence son voyage vers la lumière.

Lentement, il s'élève à travers l'obscurité et l'eau boueuse, avançant toujours vers la surface, vers la chaleur et la lumière du soleil.

Enfin, il émerge de l'eau et révèle quelque chose de magnifique : une fleur d'une beauté extraordinaire.

Quelle image remarquable du chemin spirituel.

À bien des égards, le lotus nous ressemble.

Nous commençons notre vie entourés de conditions que nous n'avons pas choisies : notre famille, notre culture, nos circonstances, notre histoire ancestrale.

Au fil du chemin, nous accumulons des expériences, des blessures, des peurs, des déceptions, des croyances, des attachements et des schémas émotionnels.

Ils deviennent nos eaux boueuses.

Et pourtant, quelque part en nous, quelque chose continue à tendre vers la lumière.

Nous ne savons peut-être même pas ce que nous cherchons.

Nous savons simplement qu'il doit y avoir quelque chose de plus.

Alors, comme le lotus, nous commençons à nous frayer un chemin à travers la boue.

Nous cherchons.

Nous questionnons.

Nous souffrons.

Nous apprenons.

Nous tombons, puis nous recommençons.

Peut-être découvrons-nous la méditation. Peut-être un enseignant apparaît-il. Peut-être découvrons-nous la prière, les cérémonies, les Mémoires Akashiques ou une autre voie spirituelle. Peut-être participons-nous à un atelier ou à une retraite qui change notre regard sur nous-mêmes et sur notre vie.

Et finalement, nous commençons à poser des questions plus profondes :

Qui suis-je ?

Pourquoi suis-je ici ?

Pourquoi est-ce que je continue à répéter les mêmes schémas ?

Existe-t-il quelque chose au-delà de la manière dont j'ai vécu jusqu'ici ?

D'une manière ou d'une autre, nous cherchons la surface.

Nous cherchons la lumière.

Nous cherchons la libération.

Et finalement, comme le lotus, il arrive que nous percions la surface.

Nous entrevoyons quelque chose de plus vaste : un moment de clarté, d'éveil, de paix, d'amour, d'unité ou de compréhension profonde.

Mais il y a quelque chose de très important chez le lotus que nous ne devrions pas oublier.

Le lotus n'attend pas que la boue disparaisse pour commencer son voyage.

Il grandit à travers elle.

Nous non plus, nous n'avons pas à attendre.

Nous n'avons pas à attendre que chaque blessure soit guérie, que chaque peur ait disparu et que chaque difficulté de notre vie soit résolue pour commencer à tendre vers la lumière.

Peut-être nos blessures, nos peurs, nos déceptions et même certaines de nos expériences les plus sombres ne sont-elles pas simplement des obstacles entre nous et la lumière.

Elles peuvent faire partie du chemin même par lequel nous la découvrons.

Et lorsque le lotus perce enfin la surface, quelque chose d'extraordinaire se produit.

Il s'ouvre.

Le soleil n'a pas créé le lotus.

La lumière crée simplement les conditions permettant à ce qui était déjà contenu dans le lotus de se révéler.

Et peut-être en est-il de même pour nous.

Le chemin spirituel ne crée pas notre éclat intérieur.

Il crée les conditions permettant à cet éclat de se révéler enfin.

Mais le lotus nous offre encore un autre bel enseignement.

À la fin de la journée, lorsque la lumière disparaît, le lotus referme ses pétales.

Pour moi, c'est comme s'il se tournait vers l'intérieur.

Il revient à lui-même.

Et j'y vois une belle image de la méditation.

Après avoir tendu vers la lumière et nous être ouverts au monde, il nous faut aussi revenir vers l'intérieur : un temps de silence, de contemplation, d'intégration et de communion avec nous-mêmes.

Le chemin spirituel ne consiste donc pas seulement à tendre vers la lumière.

Il consiste aussi à apprendre à revenir en soi.

Nous émergeons.

Nous nous ouvrons.

Nous revenons en nous-mêmes.

Nous intégrons.

Puis nous nous ouvrons à nouveau.

Peut-être est-ce cela, le chemin spirituel.

Et le lotus nous rappelle autre chose de très important :

La boue n'est pas le lotus.

Le lotus grandit à travers la boue, mais la boue ne le définit pas.

De même, nos peurs ne sont pas ce que nous sommes.

Nos blessures ne sont pas ce que nous sommes.

Nos schémas émotionnels ne sont pas ce que nous sommes.

Nos conditionnements ne sont pas ce que nous sommes.

Ils peuvent constituer l'environnement à travers lequel nous avons dû grandir, mais ils ne définissent pas l'éclat de ce qui demeure en nous.

La libellule nous enseigne que nous pouvons nous élever hors des eaux émotionnelles.

Le lotus nous enseigne que nous pouvons grandir à travers ces mêmes eaux vers la lumière, nous ouvrir à quelque chose de plus vaste, puis revenir en nous-mêmes pour intégrer ce que nous avons découvert.

Mais tous deux nous laissent une question importante :

Si nous sommes naturellement attirés par la lumière, pourquoi nous retrouvons-nous si souvent ramenés dans les eaux boueuses ?

Pourquoi, après avoir touché quelque chose de profond, répétons-nous les mêmes comportements, les mêmes réactions émotionnelles, les mêmes relations et parfois même les mêmes souffrances ?

Qu'est-ce qui, en nous, continue à répéter les anciens schémas alors même que nous avons vécu quelque chose de plus vaste ?

Qu'est-ce qui nous ramène sans cesse sous l'eau ?

Cela nous conduit à ce que j'appelle les cellules imaginales.

Ce que j'entends par cellules imaginales

J'explore et j'enseigne les cellules imaginales depuis de nombreuses années.

Le terme lui-même n'est pas propre à mon travail. D'autres auteurs et enseignants ont utilisé les cellules imaginales comme métaphore de la transformation personnelle, sociale et évolutive.

Norie Huddle a utilisé la métamorphose du papillon comme image de la transformation sociale. Elisabet Sahtouris a exploré la métamorphose et les systèmes vivants en lien avec l'évolution humaine. Barbara Marx Hubbard a largement utilisé les cellules imaginales dans ses enseignements sur l'évolution consciente.

Leur interprétation est belle.

Mais la mienne s'est développée différemment.

Dans une grande partie de leurs travaux, la cellule imaginale représente la nouvelle possibilité qui émerge, quelque chose qui porte le plan de ce qui cherche à prendre forme.

Dans mon enseignement, les cellules imaginales représentent quelque chose de bien différent.

J'ai commencé à les comprendre comme porteuses d'informations anciennes : des schémas et des programmes qui continuent à nous influencer même après que notre esprit conscient a décidé de changer.

Elles peuvent être associées à des expériences de cette vie, à des blessures émotionnelles, à des schémas ancestraux et généalogiques ou, dans le cadre de mon travail avec les Mémoires Akashiques, à des schémas issus d'autres vies.

Prenez un instant pour y réfléchir.

Imaginez que, pendant cinquante ans, vous ayez dit à tout votre être :

Voilà qui je suis.

Voilà comment je survis.

Voilà à quoi ressemble l'amour.

Voilà ce qui se passe quand je fais confiance.

Voilà ce qui se passe quand je me rends vulnérable.

Voilà ce que je mérite.

Peut-être certains de ces messages n'ont-ils jamais été formulés consciemment.

Peut-être les avez-vous appris de vos parents.

Peut-être les avez-vous hérités des générations qui vous ont précédé.

Peut-être sont-ils nés d'expériences douloureuses.

Et peut-être certains sont-ils si profondément ancrés que vous ne les reconnaissez plus comme des croyances.

Vous les vivez simplement comme la réalité.

Puis vous participez à une retraite de quatre jours et découvrez quelque chose d'extraordinaire :

Rien de tout cela n'est obligé de vous définir.

Merveilleux.

Mais que deviennent cinquante années de programmation ?

Elles ne disparaissent pas nécessairement parce que vous avez compris quelque chose de nouveau.

L'esprit conscient peut dire :

Je suis libre.

Tandis que, quelque part beaucoup plus profondément, un autre programme murmure :

Non, tu ne l'es pas.

Et c'est, je crois, l'une des raisons pour lesquelles la transformation spirituelle peut parfois ressembler à cinq pas en avant suivis de quatre pas en arrière.

L'esprit conscient a reçu la nouvelle information.

Le cœur en a peut-être même fait l'expérience.

Vous avez peut-être véritablement changé.

Mais quelque part, plus profondément, l'ancienne programmation fonctionne encore.

Et finalement, elle commence à nous ramener vers le familier.

Sous l'eau.

Dans la boue.

Vers la personne que nous pensions avoir laissée derrière nous.

Cela ne signifie pas que la retraite a échoué.

Cela ne signifie pas que l'enseignant a échoué.

Cela ne signifie pas que la cérémonie a échoué.

Et cela ne signifie certainement pas que votre expérience n'était pas réelle.

Peut-être se passe-t-il autre chose.

Peut-être l'expérience vous a-t-elle montré ce qui est possible. Peut-être vous a-t-elle montré que vous aussi, vous êtes une possibilité.

C'est maintenant que le travail en profondeur commence.

Peut-être est-ce l'une des grandes invitations du chemin spirituel.

Pas seulement vivre des expériences extraordinaires.

Pas seulement trouver l'inspiration.

Pas seulement continuer à regonfler le ballon en participant à un autre atelier, à une autre retraite, à une autre cérémonie.

Mais finalement se demander :

Qu'est-ce qui laisse sans cesse l'air s'échapper ?

Qu'est-ce qui me ramène sous l'eau ?

Qu'est-ce qui me maintient enraciné dans la boue alors qu'une part de moi connaît déjà la direction de la lumière ?

Et peut-être la question la plus importante de toutes :

Que se passerait-il si je libérais enfin ce qui empêche le plan le plus profond en moi de s'exprimer ?

La libellule finit par quitter l'eau.

Le lotus finit par atteindre la lumière.

Et peut-être notre chemin ne consiste-t-il pas à devenir ce que nous ne sommes pas.

Peut-être consiste-t-il à libérer tout ce qui nous empêche de découvrir et d'exprimer l'éclat de ce qui a toujours été là.

Le Code Amos

Cela nous conduit à un élément essentiel de ma compréhension des cellules imaginaires : ce que j'appelle le Code Amos.

Avant de poursuivre, laissez-moi expliquer ce que j'entends par là.

Le Code Amos n'est pas quelque chose que nous acquérons grâce à un atelier, à un enseignant, à une cérémonie ou même à une pratique spirituelle. Il est déjà présent en

nous.

Dans ma compréhension spirituelle, je décris le Code Amos comme un plan originel porté par notre ADN : un codage plus profond de notre potentiel inhérent, qui existe sous la programmation accumulée au fil de notre expérience humaine. J'utilise ce langage pour exprimer mon cadre spirituel plutôt qu'une description établie de la génétique.

Tout au long de notre vie, des couches d'informations s'ajoutent : expériences émotionnelles, croyances, peurs, conditionnements familiaux, schémas ancestraux, traumatismes et, dans ma compréhension des Mémoires Akashiques, informations issues d'autres vies.

Ces couches peuvent devenir si puissantes que nous commençons à nous identifier à elles.

Nous croyons qu'elles sont ce que nous sommes.

Mais elles ne sont pas le plan originel.

Elles sont ce qui s'est accumulé autour de lui.

Cette distinction est fondamentale dans mon enseignement sur les cellules imaginales.

Les cellules imaginales portent l'ancienne programmation.

Le Code Amos porte la possibilité du plan originel.

Le but de ce travail n'est donc pas de créer le Code Amos, ni de placer quelque chose de nouveau en nous.

Il est de retirer ce qui a empêché ce qui est déjà là de s'exprimer pleinement.

C'est pourquoi je pense souvent à une lumière éclatante recouverte de couches successives de tissu.

Retirer le tissu ne crée pas la lumière.

La lumière était déjà là.

À mesure que l'ancienne programmation est identifiée et libérée, l'éclat du Code Amos peut commencer à apparaître, permettant au plan originel de s'exprimer plus pleinement dans notre vie.

Chapitre 2

Reconnaître les anciens schémas et commencer à s'en libérer

Reconnaître l'ancienne programmation

Comment reconnaissons-nous l'ancienne programmation ?

Souvent, nous commençons par remarquer l'écart entre ce que nous voulons consciemment et ce que nous faisons de manière répétée.

Nous voulons de l'intimité, mais nous nous retirons lorsque quelqu'un se rapproche.

Nous voulons nous exprimer, mais nous gardons le silence par peur de la désapprobation.

Nous voulons la liberté, mais nos choix restent guidés par la peur de perdre quelque chose.

Et parfois, nous reconnaissons très clairement le schéma.

Nous savons qu'il nous fait souffrir.

Nous savons que nous voulons changer.

Pourtant, nous y revenons.

Comprendre l'addiction

L'addiction peut être un exemple douloureux de cette lutte.

Mais lorsque je parle ici d'addiction, je ne parle pas seulement d'alcool, de drogues ou d'autres substances.

Dans ma compréhension spirituelle, l'addiction est un schéma créé et entretenu par l'ego, à travers lequel nous cherchons sans cesse quelque chose à l'extérieur de nous pour échapper à ce qui se passe à l'intérieur. Elle peut devenir une manière de nous fuir, créant une séparation d'avec notre être véritable.

L'objet de cet attachement peut prendre de nombreuses formes.

Les jeux d'argent. Le sucre. Manger à l'excès. Le sexe. Les achats. Internet. Le fait d'être blessé.

Même le yoga et les pratiques spirituelles peuvent s'inscrire dans ce schéma lorsque nous les utilisons de manière compulsive pour éviter nos émotions, nos responsabilités

ou une rencontre honnête avec nous-mêmes.

Ces activités ne sont pas toutes des addictions simplement parce que nous les aimons ou les pratiquons souvent. Ce qui compte ici, c'est notre relation avec elles : le sentiment de devoir y revenir, la difficulté à choisir autrement et les conséquences dans notre vie.

Qu'est-ce que je cherche à travers cela ?

Et qu'est-ce que j'essaie de ne pas ressentir ?

Peut-être faisons-nous des achats pour échapper brièvement à un sentiment de vide.

Peut-être mangeons-nous au-delà de notre faim parce que la nourriture nous réconforte.

Peut-être recherchons-nous continuellement des rencontres sexuelles parce que le fait d'être désirés nous donne temporairement le sentiment d'avoir de la valeur.

Peut-être passons-nous des heures sur Internet parce que le silence nous mettrait en contact avec la solitude.

Peut-être nous attachons-nous au fait d'être blessés parce que cela nous apporte de l'attention et des soins. Sans nous en rendre compte, nous demandons peut-être aux autres de « panser nos blessures », espérant que leur tendresse apaisera une douleur que nous n'avons pas encore appris à accueillir en nous-mêmes.

Ou peut-être passons-nous d'une pratique spirituelle à une autre, recherchant sans cesse une expérience d'élévation tout en évitant quelque chose de douloureux qui demande notre attention.

Le soulagement peut être réel.

Mais il peut aussi être temporaire.

Et lorsqu'il s'estompe, le besoin revient.

Une personne peut décider sincèrement d'arrêter ou de changer son comportement. Elle en reconnaît les conséquences. Elle se fait des promesses, et peut-être en fait-elle aussi aux personnes qu'elle aime.

Puis l'envie revient.

Un sentiment inconfortable apparaît. La solitude. L'anxiété. Le vide. Un souvenir. Ou simplement une situation familière qui réveille le désir familial.

Elle lutte contre cette envie.

Elle résiste.

Elle se dit : cette fois, je ne céderai pas.

Et pourtant, elle peut se retrouver à revenir vers ce qu'elle avait décidé de laisser derrière elle.

Ensuite vient la déception.

Pourquoi ai-je encore fait cela ?

Parfois, la honte s'ajoute, et la lutte devient encore plus douloureuse.

Dans mon enseignement sur les cellules imaginaires, cela nous invite à regarder sous le comportement répété et à explorer l'information qui l'entretient.

Que me promet ce schéma ?

Qu'ai-je peur de vivre sans lui ?

Et comment la recherche de soulagement est-elle devenue une manière de m'éloigner davantage de moi-même ?

Cette compréhension n'explique pas tous les aspects de l'addiction et ne remplace pas le soutien dont une personne peut avoir besoin. Mais elle peut ouvrir une exploration empreinte de compassion de ce qui se passe sous la décision consciente d'arrêter.

Le chérissenement de soi : l'attachement au moi

Et peut-être l'une des addictions les plus profondes, dans ce sens spirituel, est-elle notre attachement au moi : le chérissenement de soi.

J'entends par là la préoccupation constante pour « moi » et « ce qui est à moi ».

Mes désirs. Mes peurs. Mon importance. Mes opinions. Mon apparence. Mon besoin d'être reconnu, protégé et d'avoir raison.

Le chérissenement de soi est différent du fait de prendre soin de nous avec amour et respect. Il place nos propres préoccupations au centre de tout, rendant difficile de voir au-delà.

Nous nous attachons à une certaine image de nous-mêmes et nous nous sentons obligés de la défendre.

Nous recherchons l'approbation parce qu'elle nous rassure sur la valeur de cette image.

Nous résistons à la critique parce qu'elle menace l'identité que nous avons construite.

Nous pouvons insister pour avoir raison, même lorsque cela abîme une relation.

Et même notre souffrance peut faire partie de cette identité.

C'est ma blessure.

C'est mon histoire.

Voilà qui je suis.

Nous méritons de la compassion pour ce que nous avons vécu. Mais nous pouvons aussi nous demander si nous nous sommes tellement identifiés à notre histoire que nous ne nous permettons plus de découvrir quoi que ce soit au-delà.

Lorsque nous nous accrochons à cette identité, lâcher prise peut sembler menaçant.

Qui serais-je sans l'histoire que je répète depuis si longtemps ?

Le chérissenment de soi peut également entrer dans notre vie spirituelle.

Nous voulons être plus évolués, plus savants, plus éveillés. Nous pouvons nous attacher au rôle du guérisseur, de l'enseignant ou de la personne qui vit des expériences extraordinaires.

Même la recherche de liberté peut devenir une autre manière de renforcer l'identité que nous essayons de libérer.

Nous pouvons accumuler des enseignements, des titres, des initiations et des expériences tout en continuant à organiser tout autour de la même question :

Qu'est-ce que cela dit de moi ?

Selon ma compréhension, cet attachement approfondit notre sentiment de séparation, d'avec les autres et d'avec notre être véritable sous les identités que nous défendons.

Notre exploration doit donc aussi se tourner vers l'intérieur :

Quelle image de moi-même suis-je en train de protéger ?

Que se passe-t-il lorsque cette image est remise en question ?

Puis-je prendre soin de moi tout en accordant autant d'importance aux besoins et à la souffrance des autres ?

Puis-je écouter sans avoir besoin de me défendre ?

Puis-je rencontrer une autre personne sans faire tourner son expérience autour de la mienne ?

Reconnaître le chérissenment de soi nous invite à desserrer notre emprise, ouvrant un espace pour la compassion, la connexion et une plus grande liberté d'être.

Cela nous ramène à l'exploration plus profonde des cellules imaginales.

Quelle information ancienne continue à me dire que je dois chercher, répéter, posséder ou défendre quelque chose pour être entier ?

Et qu'est-ce qui devient possible lorsque cette information ne gouverne plus mes choix ?

Codépendance et liberté personnelle

Une exploration semblable peut nous aider à reconnaître les schémas de codépendance.

Nous pouvons commencer à organiser notre vie autour du besoin qu'une autre personne ait besoin de nous, nous désire, nous approuve ou nous aime.

Peu à peu, nos propres besoins deviennent plus difficiles à entendre.

Nous disons oui alors que quelque chose en nous voudrait dire non.

Nous prenons la responsabilité des émotions d'une autre personne.

Nous essayons de préserver la paix en abandonnant notre propre vérité.

Nous pouvons même nous sentir coupables de vouloir du temps, de l'espace ou une vie qui nous appartient.

Et finalement, nous devons nous demander :

Quelle part de ma liberté personnelle ai-je abandonnée pour préserver ce lien ?

Le besoin de se sentir désiré et aimé est profondément humain. Mais lorsque notre sentiment de valeur dépend de la réponse d'une autre personne, même une relation douloureuse peut devenir difficile à quitter.

Quelque part en nous, un ancien message peut subsister :

Sans toi, je ne suis rien.

Si tu pars, cela signifie que je ne suis pas digne d'amour.

Si j'arrête de prendre soin de toi, tu n'auras plus besoin de moi.

Et si tu n'as plus besoin de moi, m'aimeras-tu encore ?

Nous pouvons rester parce que la relation nous offre des moments où nous nous sentons rassurés, même si nous nous réduisons régulièrement au silence pour la préserver.

Cet abandon de liberté peut aussi apparaître dans notre relation au travail.

Nous restons dans un emploi parce qu'il nous apporte de l'argent, de la sécurité, de la reconnaissance ou une identité familière.

Ce sont des besoins réels. Les responsabilités financières méritent d'être prises au sérieux.

Mais à côté de ces réalités pratiques, une croyance plus profonde peut aussi exister :

Je n'ai pas le choix.

Je ne peux rien faire d'autre.

Ma valeur dépend de ce que je gagne.

Il est plus sûr de rester malheureux que d'affronter l'inconnu.

La question n'est pas simplement de savoir si nous devrions quitter un emploi ou une relation.

Elle est de savoir si nous pouvons reconnaître ce qui façonne nos choix.

Est-ce que je reste en conscience ?

Quelles responsabilités dois-je honorer ?

Quelles possibilités ai-je cessé de m'autoriser à envisager ?

Où ai-je confondu la peur avec toute la vérité de ma situation ?

Parfois, le familier nous offre suffisamment de réconfort pour nous maintenir attachés, même lorsqu'il nous fait aussi souffrir.

Nous savons comment y vivre.

Nous savons ce qu'on attend de nous.

Au-delà, nous ne savons peut-être pas encore qui nous serons.

C'est là que reconnaître l'ancienne programmation devient important.

Dans ma compréhension des cellules imaginales, l'information qu'elles portent peut devenir si familière que nous la vivons comme notre identité.

Voilà qui je suis.

Voilà ce dont j'ai besoin.

Voilà tout ce qui est possible pour moi.

Mais pouvons-nous commencer à remettre ces affirmations en question ?

Pouvons-nous observer l'envie, la peur ou le besoin d'approbation sans les laisser immédiatement décider à notre place ?

La reconnaissance commence à faire de la place pour une autre possibilité.

Nous pouvons aborder ce que nous découvrons avec honnêteté et compassion.

Nous pouvons nous demander à quoi le schéma a servi, ce qu'il nous a coûté et de quel soutien nous avons besoin pour commencer à répondre autrement.

Et sous cette exploration se trouve la question qui nous ramène au Code Amos :

Qu'est-ce qui, en moi, n'a pas encore eu la liberté de s'exprimer ?

Nous pourrions appeler cela le chemin du guérisseur blessé, lorsque notre désir de prendre soin des autres s'entremêle à nos propres blessures non résolues.

La codépendance peut être difficile à reconnaître parce qu'elle prend souvent la forme de qualités que nous valorisons.

Le dévouement.

La loyauté.

La générosité.

La volonté d'aider.

Nous pouvons donner tellement que tout le monde autour de nous voit une personne attentionnée, tandis que nous perdons discrètement la liberté de choisir quand et comment donner.

Une question peut nous aider à y voir plus clair :

Puis-je choisir d'agir autrement sans sentir que ma valeur ou le lien lui-même est en danger ?

Peut-être quelqu'un vient-il nous voir avec un problème.

Avant même qu'il ait demandé de l'aide, nous commençons à organiser une solution. Nous interrompons nos projets, assumons des responsabilités et consacrons notre énergie à tout arranger.

Nous pouvons le faire si automatiquement que nous ne nous arrêtons jamais pour nous demander :

De quelle aide a-t-on réellement besoin ?

Que puis-je raisonnablement offrir ?

Qu'est-ce qu'il appartient à cette personne de traverser ou de résoudre ?

Avec le temps, un fonctionnement particulier s'installe.

Une personne prend régulièrement la responsabilité.

L'autre s'habitue à ce qu'on la prenne à sa place.

Toutes deux peuvent trouver ce fonctionnement familial, même s'il limite leur liberté d'évoluer.

La personne qui aide peut se sentir épuisée et peu appréciée. Pourtant, prendre du recul peut réveiller un malaise surprenant.

Si je ne résous plus le problème, quelle est ma place ici ?

C'est là que la codépendance peut révéler son lien avec l'identité.

Nous sommes devenus la personne forte.

La personne fiable.

Celle qui sait toujours quoi faire.

Permettre à quelqu'un d'autre de trouver son chemin nous demande de desserrer notre attachement à ce rôle.

Cela peut aussi nous demander de tolérer une situation qui n'est pas encore résolue.

Une personne peut être en difficulté, et nous pouvons rester présents sans intervenir immédiatement.

Une personne peut faire un choix que nous ne ferions pas, et nous pouvons reconnaître que sa vie lui appartient.

Cela peut être inconfortable lorsque nous avons appris à vivre la détresse d'autrui comme une consigne d'agir.

Mais cet inconfort nous donne quelque chose à observer.

Que se passe-t-il en moi lorsque je ne peux pas tout arranger ?

Puis-je rester aimant tout en laissant une place à l'incertitude ?

Puis-je offrir du soutien sans prendre le contrôle ?

La liberté personnelle consiste aussi à laisser aux autres la liberté de développer leurs propres capacités.

Lorsque nous sauvons continuellement quelqu'un, nous pouvons involontairement renforcer la croyance qu'il ne peut pas se débrouiller sans nous. Et chaque fois que nous nous rendons indispensables, nous renforçons notre propre attachement à l'être.

Le schéma se maintient à travers les deux rôles.

Le modifier peut donc perturber l'équilibre familial d'une relation.

Les autres peuvent remettre en question nos nouvelles limites. Nous pouvons aussi les remettre en question nous-mêmes.

Un sentiment familier de culpabilité peut surgir, même lorsque nous avons fait un choix réfléchi et raisonnable.

Ce sentiment mérite notre attention, mais il n'a pas à déterminer notre prochaine action.

Nous pouvons faire une pause.

Nous pouvons écouter.

Nous pouvons nous demander s'il y a quelque chose à réparer ou si nous ressentons l'inconfort d'une nouvelle manière de répondre.

Dans mon enseignement sur les cellules imaginaires, ces moments offrent l'occasion de remarquer l'ancienne programmation lorsqu'elle s'active.

Nous pouvons comprendre un schéma lorsque nous sommes seuls et paisibles. Puis quelqu'un nous demande quelque chose, exprime une déception ou rencontre une difficulté, et la réponse familière revient.

C'est le moment où l'enseignement devient personnel.

Puis-je reconnaître ce qui se passe avant de le répéter automatiquement ?

Puis-je choisir consciemment ce que j'offre ?

Un changement peut commencer par quelque chose de très petit.

Demander avant d'aider.

Prendre le temps avant de répondre.

Offrir ce que nous pouvons soutenir dans la durée.

Permettre à une autre personne d'accomplir une tâche à sa manière.

Recevoir de l'attention sans essayer immédiatement de rendre la pareille.

À travers ces choix, nous commençons à découvrir une relation dans laquelle donner et recevoir ont de l'espace pour respirer.

Nous pouvons être proches tout en gardant notre propre direction.

Nous pouvons contribuer sans devenir responsables de tout.

Nous pouvons nous autoriser à compter, même lorsque nous ne remplissons pas un rôle utile.

Et peut-être est-ce l'une des invitations les plus profondes de la liberté personnelle :

Découvrir que notre présence a de la valeur avant même que nous fassions quoi que ce soit pour mériter notre place.

De la reconnaissance à la libération

Reconnaître un schéma est un début important.

Nous commençons à voir ce que nous répétons, ce qui déclenche nos réactions et où nos choix se restreignent. Mais nous pouvons aussi découvrir que comprendre un schéma ne nous en libère pas automatiquement.

Nous pouvons le décrire clairement et pourtant continuer à répondre de la manière familière.

Nous avons peut-être vécu des moments de véritable guérison et apporté des changements importants à notre vie. Pourtant, un schéma particulier continue à revenir, nous invitant à explorer plus profondément.

C'est là que, dans mon enseignement, nous commençons à explorer l'information portée par les cellules imaginales.

Les premiers niveaux apportent une base essentielle. Grâce à l'art du questionnement, les élèves commencent à vivre la magie de la transformation de soi. Ils découvrent comment une question sincère peut ouvrir une compréhension inattendue, révéler une situation familière sous un autre angle et les mettre en contact avec leur potentiel de guérison intérieure.

Ils apprennent à écouter.

Ils apprennent à questionner plus profondément.

Et ils commencent à vivre les Mémoires Akashiques comme un espace de rencontre intime avec eux-mêmes.

Une question ouvre une exploration. Ce qui émerge peut appeler une autre question, les conduisant au-delà de leur première explication, vers quelque chose qu'ils n'avaient pas encore envisagé.

À travers ce processus, les élèves commencent à reconnaître comment le travail dans leurs Mémoires peut apporter de la clarté, de la compréhension et des changements significatifs dans leur vie.

Ces expériences construisent la confiance.

Elles aident aussi les élèves à développer leur capacité à aborder ce qui émerge avec honnêteté et compassion. Ils deviennent davantage disposés à regarder les expériences difficiles sans se détourner immédiatement, se juger ou chercher la réponse qu'ils espéraient recevoir.

Dans ma manière d'enseigner les Mémoires Akashiques, j'ai réservé ce travail particulièrement profond aux formations de niveaux 3 et 4.

Cependant, dans de nombreux cas, ce qu'ils découvrent reste avant tout une connaissance intellectuelle. Ils peuvent comprendre un schéma et reconnaître son influence sans encore atteindre la profondeur émotionnelle à laquelle ils le portent.

Mon objectif aux niveaux 3 et 4 est d'introduire des exercices expérientiels qui invitent les élèves à ouvrir leur corps émotionnel et à vivre directement l'enseignement.

La compréhension devient quelque chose qu'ils ressentent en eux-mêmes.

À travers cette rencontre profondément personnelle, nous commençons à approcher ce que je décris comme le système racinaire du schéma et la graine à partir de laquelle ces faisceaux de cellules imaginales ont émergé.

Dans mon enseignement, c'est là que l'exploration s'approfondit : nous passons d'une connaissance du schéma à une rencontre avec l'information émotionnelle qui le

soutient, ouvrant la possibilité de travailler à ses racines.

À ce stade, nous commençons à introduire d'autres approches, soutenues par ce que je ressens comme la présence énergisante des Mémoires Akashiques. Le travail respiratoire ciblé est l'une de ces approches : une manière d'amener l'exploration dans une rencontre directe avec le corps, le souffle et les émotions.

Ensemble, ces pratiques invitent les élèves à approfondir leur expérience de ce qu'ils ont découvert par le questionnement, en portant attention à la manière dont un schéma est ressenti et porté en eux.

Dès le niveau 3, les élèves commencent à travailler avec ce que, dans ma compréhension spirituelle, je décris comme l'information profondément enracinée que les cellules imaginaires portent dans notre ADN. Cette exploration se poursuit au niveau 4.

L'exploration va maintenant au-delà de l'identification de ce que nous faisons de manière répétée.

Nous commençons à explorer l'information qui maintient ces schémas actifs, même après que nous avons consciemment choisi de changer.

Cela demande la volonté de regarder sous nos explications familières.

Nous pouvons commencer par un comportement, une réaction émotionnelle ou une situation qui se répète. Mais à mesure que nous questionnons plus profondément, nous faisons de la place pour une compréhension qui va au-delà de ce que nous savons déjà de nous-mêmes.

Quelle signification ce schéma a-t-il pour moi ?

Quelle croyance continue à lui donner de l'autorité dans ma vie ?

Qu'ai-je peur de voir se produire si je le libère ?

L'art du questionnement devient particulièrement précieux ici. La question principale est importante parce qu'elle ouvre l'exploration et lui donne une direction. Mais l'art consiste à savoir formuler les sous-questions et à les suivre à mesure que l'exploration se déploie.

Une réponse peut révéler quelque chose d'inattendu : une émotion, une croyance, un souvenir ou un lien que nous n'avions pas encore reconnu. En écoutant attentivement, nous commençons à découvrir la question suivante.

Qu'est-ce que cela signifie pour moi ?

Qu'y a-t-il sous ce sentiment ?

Quel est le lien avec le schéma que j'explore ?

Plutôt que de revenir précipitamment à la question initiale, nous laissons ces questions émergentes approfondir l'exploration. Chacune offre une ouverture à travers laquelle nous pouvons approcher le schéma avec davantage de conscience, en avançant vers ses racines.

Nous n'avons pas à forcer une réponse.

Nous pouvons écouter, réfléchir et laisser l'exploration se déployer.

Dans mon travail avec les Mémoires Akashiques, c'est le seuil d'une exploration plus profonde : reconnaître l'information que je comprends comme soutenant le schéma et travailler à sa libération.

L'intention est de permettre une plus grande liberté dans notre manière de rencontrer la vie.

La liberté de répondre en conscience.

La liberté de faire un choix qui reflète ce que nous sommes en train de devenir.

La liberté pour le potentiel inhérent du Code Amos de s'exprimer plus pleinement.

Une question qui commençait autrefois par « Pourquoi est-ce que je continue à faire cela ? » peut maintenant nous conduire à une découverte plus intime :

Qu'est-ce qui, en moi, continue à porter ce schéma ?

Et qu'est-ce qui est prêt à être libéré ?

La volonté de se libérer

À mesure que cette exploration s'approfondit, nous pouvons rencontrer quelque chose d'inattendu.

Nous voulons que la souffrance cesse, et pourtant une part de nous reste attachée au schéma à travers lequel elle se poursuit.

Cela peut être difficile à reconnaître.

Pourquoi m'accrocherais-je à quelque chose qui me fait souffrir ?

Peut-être parce que le schéma représente aussi quelque chose de familier. Il a pu nous offrir une protection, préserver un lien ou nous aider à traverser une expérience que nous ne savions pas comment affronter.

Nous pouvons reconnaître son coût aujourd'hui tout en ayant encore peur de ce que serait la vie sans lui.

C'est pourquoi la volonté de se libérer mérite notre attention.

Dans nos Mémoires, nous pouvons intégrer cette incertitude à l'exploration elle-même.

Qu'est-ce que je crois perdre si ce schéma ne fait plus partie de ma vie ?

Qu'est-ce qu'il m'a aidé à éviter ?

Suis-je disposé à découvrir une manière de vivre au-delà de ce que je connais déjà ?

Nous pouvons poser ces questions sincèrement et nous autoriser à entendre une réponse qui peut être inconfortable.

Peut-être découvrons-nous que nous avons peur d'assumer la responsabilité d'un choix.

Peut-être attendons-nous qu'une autre personne change avant de nous permettre d'avancer.

Peut-être nous sommes-nous tellement habitués à une certaine lutte qu'imaginer une vie au-delà nous semble étrangement peu familier.

Reconnaître cela nous donne quelque chose de significatif avec lequel travailler.

Nous pouvons reconnaître la part de nous qui veut la liberté et celle qui a encore peur.

Toutes deux peuvent être accueillies avec compassion.

Nous n'avons pas à nous condamner parce que nous découvrons une hésitation.

Reconnaître honnêtement où nous en sommes donne davantage de profondeur à l'exploration.

Nous pourrions commencer par un simple aveu :

Je veux me libérer de cela, mais j'ai peur.

Cet aveu peut ouvrir une conversation plus sincère dans nos Mémoires que le fait d'insister sur notre préparation tout en évitant la peur sous nos paroles.

À partir de là, une autre question devient possible :

Que dois-je comprendre au sujet de cette peur ?

Le sens que nous portons

Une expérience se produit, et nous en tirons une conclusion.

Quelqu'un part, et nous concluons que nous ne sommes pas dignes d'amour.

Nous sommes critiqués, et nous concluons qu'il est dangereux de nous exprimer.

Nous échouons dans quelque chose, et nous concluons que nous ne devrions plus jamais essayer.

Avec le temps, la conclusion peut continuer à façonner notre vie bien après que l'événement initial est passé.

Nous abordons de nouvelles personnes à travers elle.

Nous interprétons de nouvelles situations à travers elle.

Nous pouvons même ne pas remarquer les expériences qui la remettent en question, parce que nous nous sommes habitués à attendre le même résultat.

Dans mon enseignement sur les cellules imaginales, c'est cette information qui m'intéresse : le sens qui continue à agir sous nos choix présents.

À mesure que nous explorons dans les Mémoires Akashiques, nous pouvons commencer à distinguer ce que nous avons vécu de ce que nous en sommes venus à croire sur nous-mêmes à cause de cette expérience.

Que s'est-il passé ?

Quel sens lui ai-je donné ?

Cette compréhension gouverne-t-elle encore ma manière de vivre ?

Cette distinction peut être profonde.

Nous ne pouvons pas changer le fait que quelqu'un soit parti. Mais nous pouvons remettre en question la conclusion selon laquelle son départ aurait déterminé notre valeur.

Nous ne pouvons pas effacer une critique douloureuse. Mais nous pouvons explorer si nous avons encore besoin d'organiser notre vie pour en éviter une autre.

L'exploration nous donne l'espace nécessaire pour rencontrer notre expérience avec une compréhension plus vaste.

Dans mon enseignement, cela nous prépare à travailler plus profondément avec l'information portée par les cellules imaginales. Nous commençons à reconnaître les consignes selon lesquelles nous avons continué à vivre, et la possibilité qu'elles n'aient plus à déterminer notre avenir.

La question devient de plus en plus personnelle :

Suis-je disposé à rencontrer la vie sans laisser cette ancienne conclusion parler à ma place ?

Faire une place à la nouvelle compréhension dans notre vie

À mesure que nous avançons vers la libération des informations anciennes, une autre question se pose :

Comment cette compréhension va-t-elle s'exprimer dans ma manière de vivre ?

Dans nos Mémoires, nous pouvons vivre un moment de profonde clarté. Quelque chose que nous portons depuis des années devient visible autrement. Nous reconnaissons une croyance que nous avons acceptée sans la questionner, ou découvrons qu'une réaction

familière n'exprime plus ce que nous savons être vrai.

Puis nous revenons au quotidien.

Une conversation a lieu.

Une décision doit être prise.

Quelqu'un répond d'une manière que nous n'attendions pas.

Ces moments ordinaires nous offrent l'occasion de donner une expression concrète à notre compréhension.

Peut-être avons-nous reconnu combien nous retenons souvent notre voix. Maintenant, il y a quelque chose que nous avons besoin de dire.

Nous ressentons l'hésitation familière.

Mais cette fois, nous la remarquons.

Nous prenons une respiration, trouvons nos mots et parlons avec davantage d'honnêteté.

Les mots peuvent être imparfaits. Notre voix peut trembler. Pourtant, nous avons permis à une nouvelle possibilité de devenir une action.

C'est une part importante de l'intégration.

Ce que nous découvrons dans nos Mémoires a besoin de place dans nos relations, nos décisions et notre manière de prendre soin de nous.

Nous pouvons nous demander :

Comment pourrais-je honorer cette compréhension aujourd'hui ?

Parfois, la réponse est petite et concrète.

Avoir une conversation que nous avons remise à plus tard.

Donner suite à une décision.

Faire une place à une pratique qui nous aide à rester présents.

Recevoir du soutien alors que, d'habitude, nous nous retirerions.

Un changement s'inscrit dans notre vie à travers les occasions que nous lui donnons de s'exprimer.

Nous rencontrer nous-mêmes au fil du chemin

Il peut aussi y avoir des moments où nous répondons de la manière familière.

Nous ne reconnaissons ce qui s'est passé qu'après coup.

Cela peut provoquer de la déception, particulièrement lorsque nous pensions avoir déjà dépassé cette réponse.

Mais nous pouvons aborder ce moment avec curiosité.

Que s'est-il passé juste avant ma réaction ?

Qu'ai-je remarqué en moi ?

Y avait-il quelque chose que j'avais compris mais que je ne savais pas encore comment exprimer ?

Nous pouvons apporter ces questions dans nos Mémoires et poursuivre l'exploration.

Dans mon enseignement, cette volonté de revenir à l'exploration compte. Chaque découverte mérite notre attention, et chaque difficulté peut révéler quelque chose qui demande une compréhension plus approfondie.

Nous commençons aussi à remarquer des changements qui pourraient autrement passer inaperçus.

Peut-être reconnaissons-nous une réaction plus tôt.

Peut-être retrouvons-nous notre équilibre plus rapidement.

Peut-être pouvons-nous reconnaître notre part dans un conflit sans passer des jours à nous défendre.

Peut-être devenons-nous plus disposés à demander de l'aide.

Ce sont des expressions significatives d'une relation à nous-mêmes qui évolue.

L'éclat dans la vie ordinaire

Lorsque je parle du Code Amos, l'image d'un éclat originel peut sembler extraordinaire.

Pourtant, selon ma compréhension, son expression peut être profondément ordinaire.

Elle peut apparaître dans l'honnêteté d'une conversation.

Dans la capacité d'écouter.

Dans un choix fait avec davantage de liberté.

Dans la générosité que nous offrons sans avoir besoin de reconnaissance.

Dans la capacité de rester présents là où, autrefois, nous nous serions détournés.

Nous commençons à découvrir ce qui devient possible lorsque nous consacrons moins d'énergie à défendre, répéter et entretenir l'ancienne programmation.

En anglais, les gens disent souvent : « That is impossible » — « C'est impossible ».

Mais j'aime regarder ce mot autrement.

« Impossible » devient pour moi : « I am possible » — « Je suis possible ».

Pour moi, ce jeu de mots est une invitation à reconnaître le potentiel en nous, même lorsque nous ne voyons pas encore comment il va se déployer.

Peut-être ce que nous avons appelé impossible est-il une possibilité que nous ne nous sommes pas encore autorisés à explorer.

Il y a davantage de place pour participer à la vie.

Davantage de place pour créer.

Davantage de place pour rencontrer une autre personne avec un cœur ouvert.

Et davantage de place pour reconnaître une possibilité avant que la peur ait déjà décidé contre elle.

L'éclat dont je parle s'exprime à travers notre manière de vivre.

À travers l'attention que nous portons à cet instant.

À travers le soin que nous offrons.

À travers les choix qui donnent progressivement forme à ce que nous avons découvert en nous.

L'exploration reste ouverte :

Qu'est-ce qui demande à s'exprimer à travers moi maintenant ?

Et suis-je disposé à lui faire une place dans ma vie ?

Peut-être pouvons-nous maintenant revenir à la question par laquelle nous avons commencé :

Pourquoi la transformation ne dure-t-elle pas toujours ?

Selon ma compréhension, une expérience profonde peut révéler une possibilité tandis que l'information ancienne continue à nous ramener vers le familier. Le travail avec les cellules imaginales porte notre attention sur ce qui entretient cette attraction.

Grâce à l'art du questionnement, nous commençons à reconnaître ce que nous portons. Dans les Mémoires Akashiques, nous approfondissons cette exploration et abordons le travail de libération. Dans la vie quotidienne, nous donnons à ce que nous découvrons l'occasion de prendre racine.

La retraite se termine.

La cérémonie se clôt.

Nous rentrons chez nous.

Et là, au milieu d'une journée ordinaire, nous rencontrons l'occasion de répondre autrement.

Nous exprimons une vérité que nous retenions autrefois.

Nous nous autorisons un choix que nous croyions impossible.

Nous nous rencontrons avec compassion là où nous n'offrions autrefois que du jugement.

Dans mon enseignement, ce sont des expressions de l'éclat originel qui trouve sa place dans notre vie.

La lumière était déjà là.

Nous commençons maintenant à la laisser rayonner à travers notre manière de vivre.

Avec amour et gratitude,

Ernesto Ortiz

L'amour est le plus puissant des remèdes.

Réflexion finale

Puissions-nous reconnaître nos schémas avec honnêteté et compassion.

Puissions-nous trouver le courage d'accueillir les émotions que nous avons appris à éviter.

Puissions-nous prendre soin des autres sans nous abandonner nous-mêmes.

Puissions-nous permettre à notre compréhension de prendre racine dans notre manière de vivre.

Puissions-nous continuer à évoluer non seulement intellectuellement, mais aussi spirituellement et émotionnellement.

Et puisse l'éveil du cœur humain nous guider vers davantage de liberté, de connexion et d'amour.

L'amour est le plus puissant des remèdes,

Don Ernesto Ortiz

© 2026 Don Ernesto Ortiz

Au-delà des schémas limitants

Pourquoi nous restons bloqués et comment commencer à nous libérer

Tous droits réservés, à l'exception de l'autorisation de partage ci-dessous.

Ce livre numérique peut être librement partagé dans sa version intégrale et non modifiée à des fins personnelles, éducatives et non commerciales.

À l'exception de ce partage autorisé, aucune partie de cette publication ne peut être modifiée, traduite, republiée, reproduite à des fins commerciales ou intégrée à d'autres œuvres sans l'autorisation écrite de l'auteur.

www.journeytotheheart.com

REMERCIEMENTS

Avec une profonde gratitude à Natacha Skorochoch Velásquez pour la magnifique œuvre qui orne la couverture de ce livre.

Sa vision artistique a contribué à donner une forme visuelle à l'esprit de cet ouvrage.

www.nsvelasquez.com

À mes enfants, merci pour l'amour, l'inspiration et les occasions de grandir que vous apportez à ma vie.

À mes élèves, merci pour vos questions sincères, votre volonté d'explorer et les expériences que vous partagez. Vous m'inspirez continuellement à approfondir et à affiner ces enseignements.

À l'équipe de Journey to the Heart, merci pour votre dévouement, votre générosité et le soin que vous apportez à faire connaître ce travail.

Si ce livre a touché votre cœur, partagez-le avec tous vos élèves et vos amis.

Avec beaucoup d'amour, toujours,

Don Ernesto Ortiz

www.journeytotheheart.com

À propos de l'auteur



Don Ernesto Ortiz

Don Ernesto Ortiz est un enseignant spirituel, un auteur et le fondateur de Journey to the Heart. Il accompagne ses élèves à travers les Archives Akashiques, la Géométrie Sacrée, la méditation et des pratiques expérientielles qui invitent à une compréhension plus profonde de soi et à la transformation personnelle.

Son travail réunit l'exploration spirituelle, la compassion et l'art du questionnement. À travers des formations, des retraites et des voyages dans le monde entier, il encourage chacun à explorer les schémas qui façonnent sa vie et à intégrer ses découvertes dans le quotidien.

Au cœur de son enseignement se trouve une invitation à reconnaître notre potentiel inhérent, à cultiver une relation plus aimante avec nous-mêmes et les autres, et à vivre avec davantage de conscience et de liberté.

L'amour est le plus puissant des remèdes.

www.journeytotheheart.com