

---

# Le bonheur

---

## Introduction

Bonjour à tous,

Ce nouveau texte fait suite à la série d'écrits consacrés aux grandes questions que se pose l'humanité depuis toujours. Ils sont la mise en lumière de sujets qui peuvent être difficiles à appréhender pour un terrien, mais qui pourtant sont plus courants et accessibles du point de vue d'un extraterrestre.

En tant que Colin, je me sens un peu gêné d'aborder ces grandes questions existentielles, que maints philosophes et nobles penseurs ont osé décortiquer avant moi, et cela depuis des millénaires. Mais Naja, l'extraterrestre qui s'exprime à travers moi, semble n'y voir rien d'insurmontable.

Il est dans son monde un fin orateur depuis longtemps, car il sait captiver un auditoire par ses envolées idéologiques. Il a sa manière de résumer, de synthétiser, un thème pour le rendre concis, facile à absorber même pour moi, qui suis un grand enfant passablement ignare.

Pourtant, c'est en fait ma grande naïveté qui me permet de me lancer dans ce genre d'écriture, avec juste un peu d'appréhension pour stimuler ma curiosité. Je peux aussi me défendre du contenu proposé, qui peut être parfois dérangeant, par le fait que je n'en suis pas l'auteur. Réponse facile d'un pleutre.

Mais, en fait, comme plusieurs de mes lecteurs le mentionnent, ces textes semblent réveiller des connaissances enfouies dans l'inconscient, et qui ne demandent qu'à resurgir. Elles sont d'une grande évidence, accessibles aux plus humbles et truffées de mises en pratique au quotidien.

Elles sont, pour tous ceux qui le désirent, la chance de transformer sa vie vers un plus grand bien-être et surtout une meilleure compréhension de la raison d'être. C'est avant tout Naja, influencé parfois par les suggestions des lecteurs, qui trace le programme des sujets à venir.

Ensemble, nous avons déjà abordé les sujets de mieux-être tels que :

LE TANTRISME ou l'art de manipuler l'énergie première.

L'ÂME selon les extraterrestres.

MÉDITATION sur les 4 éléments.

À la source de la GUÉRISON.

POURQUOI ? Nous existons.

L'ÉTERNEL PRÉSENT. C'est maintenant ou jamais.

Comme c'est souvent le cas, c'est en voyage, loin de mon quotidien, que je prends tout le temps qu'il faut pour être inspiré en écriture. Donc, c'est sur le balcon de mon studio près de la ville de Las Terrenas, en République Dominicaine, que j'ai pondu ce nouveau texte.

Comme d'habitude, le brouillon fut écrit rapidement à la main en deux-trois jours ; une semaine a suffi ensuite pour le dactylographier sur mon ordinateur. Deux révisions de ma part, une correction linguistique par ma sœur Ginette, et voilà ce nouveau texte sur un sujet essentiel.

LE BONHEUR CONSTANT. Mode d'emploi.

Bonne lecture !

Colin

---

# LE BONHEUR CONSTANT

## MODE D'EMPLOI

---

Bonjour à tous et à chacun,

Est-ce que le bonheur constant est possible ? En tant que Naja, je dois vous répondre tout de suite que Oui ! Cependant, qui a la motivation, l'énergie et la volonté pour y mettre l'effort nécessaire pour l'atteindre ?

Et pourtant, c'est relativement facile de le vivre au quotidien, quand on connaît la démarche à suivre, le mode d'emploi.

Il faut savoir, en premier lieu, que le bonheur est essentiellement un état d'être et non une suite de petites joies éphémères, comme beaucoup le pensent. Cet état peut être acquis et devenir fondamental en nous, au-delà des événements, des situations, des conditions en cours.

Rien ne sert de le chercher en dehors de vous. Il doit venir et se manifester de l'intérieur. Ma définition la plus simple et la plus juste serait : « Le bonheur est la constance au-delà des circonstances ». Voilà un joli jeu de mots, mais qui est néanmoins très précis.

C'est la constance de base en nous qui définit l'être fondamental que nous sommes, au-delà des contraintes extérieures qui sont toutes, je dis bien toutes, éphémères dans le temps.

Il n'y a aucune circonstance, quelle que soit son ampleur, qui ne peut être changée, quand nous sommes prêts à le faire. Il faut donc, en premier lieu, rechercher au plus profond de nous-même cet être fondamental qui nous définit comme vivant et conscient.

Et ce constat de qui nous sommes doit se faire dans le moment présent, dépouillé de tout artifice venant de l'extérieur et de toute illusion venant de l'intérieur. Il faut se voir nu, dans l'essentiel de ce qui caractérise notre personnalité et notre permanence dans le temps. Et ce constat fondamental est notre bonheur.

Eh oui ! Ce que vous ressentez comme état d'être, ce qui vous identifie comme entité dans le temps et l'espace, vos acquis et vos potentiels sont votre vrai bonheur. Cet état, vous l'avez construit vous-même au fil des multiples expériences, à travers de multiples vies.

Alors votre bonheur, qu'en est-il ? Vous satisfait-il ? Vous procure-t-il une paix intérieure, une sérénité qui vous fait vous sentir entier ? Habitez-vous d'une façon harmonieuse tout votre corps physique, votre corps émotionnel et votre corps mental ?

En quelque sorte, votre perception globale et essentielle de vous-même est-elle satisfaisante ? Au-delà des possibles améliorations, des éléments perfectibles, des progrès à venir, êtes-vous heureux d'être en vie et conscient à l'endroit où vous êtes, à cette époque, dans la situation actuelle ?

Toutes ces questions sont là pour vous faire prendre conscience et mettre en lumière votre réelle identité, qui est la seule base sur laquelle vous pouvez construire votre vrai bonheur.

Si cet état profond est triste, frustré, en colère, en manque de toutes sortes, ou rempli de regrets inconsolables, j'ai le devoir de vous dire que c'est quand même cela votre bonheur.

Ce constat intérieur est celui qui vous a permis de vivre ou de survivre dans des mondes souvent indifférents ou même hostiles à vos aspirations. Le bonheur ne peut se trouver que dans notre état d'être de base, quel que soit ce que la vie nous apporte de joies ou de malheurs.

Le bonheur intérieur peut exister et s'épanouir dans les meilleures et les pires conditions possibles. Tout est éphémère, mais cet état de bien-être constant, lui, peut devenir éternel en nous, quand on en comprend les mécanismes qui l'animent.

C'est cet état que je vais vous expliquer, le plus simplement possible et comment je l'ai découvert et intégré dans ma vie au quotidien.

L'ensemble de votre bonheur correspond donc parfaitement à ce que vous êtes au point de départ, en dehors de tous apports extérieurs.

Si vous avez des mal-être profonds, c'est qu'ils sont nés d'une série de circonstances, de contraintes extérieures, qui ont provoqué en vous des réactions, des réflexions qui ont fini par créer des sentiments plus ou moins permanents à l'intérieur, jusqu'à devenir votre identité de base.

Ce sont des mécanismes d'adaptation, de protection, de survie devant l'inévitable. Ils vous ont permis de passer à travers bien des épreuves, dans un monde fait de limitations, de contraintes, voire d'épreuves à bien des égards.

Votre bonheur est donc une série de défenses, de réactions à des situations que vous n'avez pas pu gérer, assimiler, transcender complètement.

Ce que vous connaissez comme état fondamental est la somme de votre héritage, qui vous permet aujourd'hui de vivre une certaine tranquillité d'esprit, une paix relative et qui vous assure de pouvoir continuer à fonctionner dans votre environnement immédiat.

Votre état fondamental n'est plus vierge et naturel depuis longtemps, mais est devenu une suite de réajustements et d'adaptabilités.

Mais est-ce que ces limites extérieures sont toujours là ? celles qui vous ont façonné comme vous êtes maintenant ? Jouent-elles encore un rôle dans votre vie présente et affectent-elles encore votre quotidien ? Y a-t-il beaucoup de conditions de vie insupportables qui ne soient pas insurmontables ?

Bien des réactions de survie persistent, souvent bien longtemps après que les causes aient disparu.

Si c'est votre cas, qu'est-ce qui vous empêche de vous débarrasser de ces défenses, de ces armures, de ces murs que vous avez érigés dans le passé et qui bloquent encore aujourd'hui votre désir de vous exprimer complètement et librement ?

Si votre bonheur actuel est insatisfaisant, il est l'heure de vous poser les vraies questions et de poser les premiers gestes pour y remédier.

Pour commencer, je vais défaire un mythe très ancré dans certaines cultures. Celui qui est de croire que vous êtes une âme sublime, plus ou moins forcée de vivre dans un corps étroit et grossier pour un quelconque apprentissage.

Comme je l'ai expliqué dans maints de mes écrits auparavant, la perception de son existence est le résultat direct de la rencontre de trois corps de base (trois fréquences vibratoires) qui, en interagissant entre eux, créent des étincelles de conscience qui, par répétition, donne la sensation de prolongement dans le temps.

Dans votre cas, c'est la rencontre d'un corps physique avec un corps émotionnel et un corps mental qui crée simplement votre conscience. Pour d'autres entités extraterrestres, cela peut être trois autres formes vibratoires complètement différentes, mais toutefois nécessaires, pour qu'il y ait conscience.

Même un être de lumière possède trois corps, trois fréquences, mais qui vibrent à de très hautes fréquences. Le chiffre trois est essentiel et magique pour toute forme de vie.

La conscience n'existe qu'à travers les actions, les réactions et les constatations de ces trois corps et en est même la seule source. Donc, il est impossible que la conscience ne soit pas autre chose que la manifestation de nos émanations corporelles.

Mais attention, cette conscience évolue, grandit, se raffine au gré du perfectionnement de nos corps. Donc, j'ai le regret de vous dire que l'âme, qui a comme seule définition un élément éternel en nous, n'est pas viable, car tout ce qui naît un jour meurt un jour.

Seul le prolongement de la conscience, en transmigant d'un corps à l'autre, est susceptible de frôler l'éternité.

Ce premier point est très important, car il dénonce le fait de croire être une entité pure et parfaite, enfermée dans un corps vil et imparfait. Seules les consciences venant de mondes supérieurs, et ayant habité un corps plus raffiné, peuvent se sentir à l'étroit et désavantagées dans un corps terrestre.

Cela dénonce aussi le fait de croire que les Créateurs qui créent toutes formes de vie, y compris les humanoïdes avec des particularités, des capacités, mais aussi des limites, sont responsables de tares et de maux qui les engendrent. Certains se disent 'comment ces dieux peuvent-ils limiter des créatures ?'.

Mais vous comprenez maintenant que des êtres, créés au départ avec des corps spécifiques, ne peuvent qu'engendrer des consciences qui en sont parfaitement le reflet. Il est impossible qu'un être ayant des particularités à sa naissance soit frustré de ne pas avoir de meilleures conditions originelles.

Sa prise de conscience est naturellement et essentiellement liée à ses capacités intrinsèques. Cette longue réflexion est pour vous dire que ce que vous possédez comme matière première, vos corps et leurs potentiels, sont exactement les outils qui correspondent à vos besoins actuels.

Il n'y a pas d'erreur de destinataire ou de destination, car vous êtes là où vous devez être, selon la loi des attirances et des répulsions. Cela est dit pour vous ramener directement à votre état actuel, qui est le résultat concret de toutes vos émanations passées et présentes.

À travers de nombreuses vies, vos nombreuses expériences globales, et surtout celles qui furent répétitives, ont façonné vos corps, lentement mais sûrement.

Vos corps actuels (corps physique, émotionnel, mental et en surplus, le corps sentimental et amoureux) sont le résultat de vos actions, vos émotions, vos pensées, vos sentiments et vos amours passés, qui se sont figés dans la structure même qui les définit.

Donc la fibre de vos trois corps de base, et ceux secondaires, fut tissée par toutes vos émanations passées et sera, demain, faite de vos émanations actuelles. Quand on comprend la relation intime, voire la symbiose, qu'il y a entre nos corps et notre conscience, on cesse de mettre notre impuissance sur le dos de causes extérieures.

Avec l'évolution de chaque être, quand on prend de plus en plus conscience de son rôle inconscient dans la construction de ses corps, donc de son identité, on décide alors consciemment de se façonner soi-même.

C'est ce qui fait la différence évolutive entre celui qui subit dans sa vie le retour de ses actes passés qui tracent tout son parcours sans grand choix décisionnel, et celui qui comprend les mécanismes qui engendrent son présent et fait des choix de plus en plus éclairés pour son futur.

Quand les grands plans d'une vie sont définis avant de naître, il y a celui qui les regarde d'une façon passive et il y a celui qui participe activement à ses élaborations. Mais entre ces deux extrêmes, il y a toute une palette de gradations.

Point besoin d'entités supérieures pour diriger les opérations d'une incarnation, mais elles sont bienvenues pour conseiller les indécis. Dans votre vie, quelle est la part de situation que vous subissez et quelle est la part que vous contrôlez ?

S'il y a encore des limitations intérieures, provoquées ou non par l'extérieur, qui sont malsaines et vous empêchent maintenant de vous réaliser pleinement, que pouvez-vous faire concrètement pour les éliminer une à une ?

Il faut poser des gestes qui soient de plus en plus souvent en accord avec notre moi fondamental. C'est seulement vous qui pouvez savoir ce qui vous fait du bien ou ce qui vous fait du mal ; ce qui correspond donc à votre moi véritable à garder ou à changer.

On peut se jouer et tromper les autres, mais on ne peut pas se mentir à soi-même sur ce que nous sommes dans l'essentiel, et ce que l'on doit faire pour bâtir sur celui-ci.

Les états malheureux peuvent être notre bonheur, si on n'a pas connu autre chose ou si c'est une question de survie à des situations intolérables. La peur de perdre toutes nos références, même pénibles, peuvent nous empêcher de risquer l'aventure d'une autre vie.

Le bonheur n'exclut pas pour un temps les épreuves, les obstacles, les défis, qui sont vus comme transitoires quand ils sont bien abordés, maîtrisés et surpassés. Tout événement ou toute situation ne devrait jamais affecter votre perception fondamentale de votre bien-être intérieur.

La différence entre une épreuve et un défi est l'angle sous lequel on aborde toute chose. D'autre part, le bonheur constant, sans de nouveaux défis, peut mener à l'insouciance, puis à l'inconscience et enfin à la mort de l'individualité.

Ce sont les circonstances extérieures qui provoquent sans cesse notre conscience à être en alerte, réactive, constructive et évolutive. Sans cela, on ne parle plus d'état de bonheur, mais de stagnation, d'anesthésie générale.

Toutes ces sollicitations extérieures sont là pour stimuler notre conscience, pour qu'elle reste active. Libre à vous d'y voir d'interminables obstacles à votre épanouissement ou la chance de grandir par des prises de conscience successives et évolutives. Mais taisons-nous et passons à l'action !

Pour atteindre le bonheur constant, voici sept premiers gestes concrets à poser. Ils sont énumérés ici dans un ordre progressif, en partant du plus simple au plus laborieux. Libre à vous de les utiliser à votre convenance, mais en comprenant la nécessité de ne pas vous en écarter sans motif valable.

Ces sept étapes sont celles que j'ai trouvées au fil de mes vies, pour vivre de plus en plus dans un état de sérénité permanent et que j'utilise encore aujourd'hui au quotidien, pour entretenir le bonheur constant en moi.

## **1 : Les remerciements**

En priorité, dès son réveil, avant même de se lever de son lit, il faut prendre quelques minutes pour remercier d'être vivant et conscient un jour de plus ; que l'on s'adresse à l'univers, à Dieu ou à soi-même.

Puis, il faut remercier pour des particularités du moment, comme la santé globale, le bien-être financier, un entourage bénéfique, des occupations valorisantes, etc... C'est à vous de trouver les raisons primordiales acquises qui vous font du bien, pour ensuite remercier la vie pour sa bienveillance.

Ce temps passé à remercier n'est pas futile, il est très précieux pour la suite de la journée. C'est prendre le temps de souligner notre avoir positif, pour qu'il se prolonge dans le temps et devienne une base solide sur laquelle on peut bâtir du neuf.

Si ce n'est pas déjà acquis, tout au long de la journée, on remercie toute personne qui nous est agréable, pour tout service rendu de quelque nature que ce soit ; remercier le chauffeur en descendant de l'autobus; remercier la caissière en sortant du supermarché ; remercier le collègue de travail qui nous épaulé ; remercier donc toute personne qui nous aide en toute circonstance.

C'est un geste primordial pour créer des liens et des retours bénéfiques avec l'humanité. Toutes les occasions sont bonnes pour remercier la vie quand elle nous fait un cadeau.

Prendre le temps de s'attarder et de souligner ces moments heureux où on est comblé, c'est leur donner l'importance qu'ils méritent. Et pourquoi pas se remercier soi-même, quand on accomplit ou finalise des actes qui nous gratifient et gratifient notre entourage.

Se féliciter de ses progrès et de ses succès, comme le faire pour ceux des autres, dans quelques domaines que ce soit, c'est la base pour attirer vers soi de bonnes vibrations.

Souligner chaque élément qui nous procure du bonheur, si petit soit-il, par un remerciement, c'est déjà inverser le processus de la malchance. Pour que la vie nous comble de plus en plus de bienfaits, il faut chaque fois la remercier sincèrement de ce qu'elle vous apporte de bénéfique.

Quand la vie voit que vous appréciez toutes ces marques d'attentions positives, elle cherche donc naturellement à vous gratifier davantage. Mais en fait, c'est simplement la loi d'attraction qui est mise en branle.

Plus vous commencez à souligner les moments heureux par des émanations conséquentes, plus vous en découvrez dans votre quotidien par un principe de retour. Ce qu'on émet, ce qu'on projette vers l'autre ou toute situation de la vie, au bout de son élan par la loi d'attraction, nous revient un jour ou l'autre et on récolte alors ce qu'on a semé.

C'est un principe immuable et impersonnel de l'univers, qui se passe d'intervenant. L'univers est bien conçu dès l'origine. Nos émanations passées ont forgé notre présent ; il n'en tient qu'à vous de faire que vos émanations présentes, qui forgeront votre futur, soient à la mesure de vos aspirations.

## **2 : La méditation active**

La méditation active, c'est prendre un temps pour soi, pour laisser ainsi s'exprimer intérieurement toutes les émotions, toutes les pensées, tous les sentiments qui viennent à notre conscience.

Dans une position confortable, loin des distractions extérieures et sans forcer ni retenir, c'est évacuer un trop plein de sollicitations quotidiennes.

Surtout, c'est se décharger des résidus accumulés des jours précédents, pour retrouver un état neuf qui permet d'être le plus disponible possible à l'instant présent ; être entièrement impliqué dans nos activités immédiates.

Cela peut se faire le matin au réveil, après les remerciements, ou encore le soir avant de se coucher pour la nuit.

Le rôle du sommeil sert à cela aussi. Pendant que le corps physique tombe en mode d'inconscience réparateur, les deux autres corps, émotionnel et mental, prennent le relais et s'affirment.

Le corps émotionnel cherche à évacuer les inquiétudes, les tensions trop fortes, engendrées par les nouvelles sollicitations des derniers jours, tandis que le corps mental cherche à comprendre, identifier, pour mettre de l'ordre dans l'afflux de ces nouvelles données.

Les rêves sont donc un mélange ou une alternance entre des visions émotives et symboliques, qui servent à intégrer, en nous, toutes les informations récentes.

Pour les interpréter, il faut savoir que le premier rôle que l'on joue dans nos rêves est celui de notre moi véritable, ce moi fondamental dont j'ai parlé au début de ce texte.

Et tout ce qui gravite autour de nous, personnages, lieux, situations, sont de nouvelles facettes de notre personnalité, qui ne sont pas encore bien assimilées, intégrées dans nos fondements.

La façon dont on se comporte à leur contact, nos actes, nos émotions, nos sentiments, expriment bien notre ambivalence, nos états d'être face à ces nouveaux traits de notre identité. Ce que l'on ressent, face à l'autre, n'est souvent que le reflet de ce que l'on ressent face à soi-même.

Tout ce qui se retrouve dans nos rêves n'est que le miroir de nos multiples personnalités qu'on cherche à maîtriser, pour retrouver un certain équilibre d'ensemble.

Cependant, dans les rêves de façon générale, le corps physique conscient n'est pas mis à contribution. Malgré les différentes interprétations des rêves à l'état d'éveil, cela ne libère pas toutes les charges résiduelles.

C'est à ce moment-là que la méditation active, dans notre corps physique et en toute conscience, vient évacuer simplement, par contemplation passive, le reste des préoccupations journalières.

Nous sommes régulièrement traversés par des pensées parasites sous forme d'images, de souvenirs récurrents, qui ont besoin de s'exprimer. C'est sain de libérer régulièrement, de préférence chaque jour, ces petits ou grands blocages qui bloquent la libre circulation des énergies dans tous nos corps possibles.

Il est normal de contempler son passé ou de planifier son futur dans les grandes lignes, mais sans insistance, car le but est de vivre le plus souvent et le plus intensément possible dans le présent ; se focaliser surtout sur les tâches les plus proches et les envisager d'un point de vue constructif et valorisant pour tout l'être.

La méditation active sert donc principalement à prendre le temps d'évacuer ces résidus du quotidien, pour être le plus présent et attentif à l'ici et maintenant. Ceci est une des bases pour tendre vers un état serein constant.

### **3 : Le sourire**

Le troisième geste qui semble le plus simple à faire, c'est de sourire tout le temps. Cependant, si cela n'est pas inscrit naturellement dans votre visage et ne va de soi que dans quelques occasions, il y a un travail musculaire à faire.

Quelles que soient les circonstances, les humeurs du moment, n'oubliez pas que le sourire est une façon de se réajuster avec un certain bien-être intérieur et dire à l'humanité que vous êtes en paix avec vous-même. Il faut chercher en vous ce qui peut provoquer cette expression de contentement permanent.

Même dans les circonstances les plus terribles, un petit sourire discret affirme votre empathie envers les autres, mais non votre impuissance, votre soumission aux événements extérieurs. Vous êtes là pour évoluer avec votre entourage, et pas pour vous apitoyer en tant que victime.

Rien n'est jamais assez grave pour ne pas prendre du recul et jauger la situation avec des sens plus élevés. Tout destin a sa raison, sa cause et sa finalité. Il ne faut surtout pas renier ses émotions troubles, mais il ne faut pas non plus les éterniser au-delà de leur charge contenue.

Le sourire constant démontre que vous avez choisi la sérénité et non l'anxiété ; que toute épreuve est à la mesure de vos capacités à les surmonter. Il n'y a pas d'erreur de destinataire quand il s'agit de vivre son karma.

Alors, le sourire doit prendre sa source au plus profond de soi, pour exprimer que l'on a trouvé la paix et la joie dans son cœur. C'est la constance au-delà des circonstances.

Même si, au début, on doit forcer la note pour trouver une expression juste entre le sourire et la grimace. Même si cela peut sonner faux par manque de conviction, il faut persévérer jusqu'à trouver l'équilibre désiré.

Étonnamment, un sourire extérieur, même forcé et ne s'appuyant sur rien, peut influencer son monde intérieur et le transformer, comme le fait habituellement l'inverse. Là encore, ce qui semble anodin à première vue est pourtant la vraie manifestation extérieure de son état intérieur.

Combien de gens ont les traits, autour de la bouche, figés dans une moue perpétuelle ou même pire, dans un mépris froid.

C'est ce que toute personne moyennement sensible voit en premier ; soit cette fermeture repoussante, sans joie et sans espoir, ou soit cette ouverture amicale, sans peur et sans retenue. Le sourire engendre le sourire et est la porte ouverte pour une connexion fluide avec l'autre.

Dans le meilleur des cas, le sourire ne doit pas être uniquement localisé sur le visage, mais être l'expression de tout son corps. Quand le bonheur s'installe à l'intérieur de soi, il faut seulement faire un pas de plus pour ressentir un contentement perpétuel qui se manifeste par des élans de joie.

Alors, le sourire au bord du rire illumine naturellement tout notre visage, envoie des ondes bienfaites à tout notre être et contamine progressivement les autres. Sourire à la vie, sourire à soi-même, sourire à l'avenir, c'est retrouver la confiance naturelle de l'enfance, peut-être trop souvent oubliée.

#### **4 : Une évaluation constante**

Pour changer en profondeur, il faut remettre en question tous nos gestes, nos émotions, et surtout nos pensées qui se répètent inconsciemment, comme des mantras sans fin : « Je suis fatigué. Je suis triste. Je suis toujours malade. Je suis malchanceux. Je suis pauvre. Je suis laid. Je suis une victime.

Le destin m'accable. Rien de bon ne m'arrive. Personne ne m'aime. Quoi que je fasse, cela ne mène à rien. Mon entourage est ingrat, malgré tout ce que j'ai fait pour eux. On ne m'apprécie pas à ma juste valeur. Les gens me mentent, me critiquent, me ridiculisent. Je n'ai pas de talent et je suis bon à rien.

Je suis découragé. Je hais la vie et Dieu m'a abandonné ». En voulez-vous d'autres comme celles-ci ? Vous en connaissez sûrement qui appartiennent à votre propre patrimoine.

L'idéal est d'examiner une à une ces formules clichées dès qu'elles se présentent et d'en faire concrètement l'autopsie. D'où vient-elle ? Quelle est sa vraie cause de départ ?

N'est-ce qu'une perception maladroite de moi-même et de mon environnement, ou quelqu'un a mis cette fausse impression en moi ? Est-elle un vestige d'une vie passée insatisfaisante à certains égards ?

Tout de notre passé peut nous être révélé, aussi lointain qu'il soit. Il faut seulement faire confiance à nos corps, qui ont tout enregistré de notre histoire, même à notre insu. Dans une position de détente et



d'ouverture, on peut leur demander les raisons fondamentales de ses phrases obsessionnelles trop souvent répétées.

On a uniquement à s'adresser à l'enfant meurtri en nous, qui veut ardemment s'exprimer sur ses mésaventures. Il faut juste faire taire le mental parental qui veut nous protéger, sans malveillance, de nos propres douleurs et blessures.

Si vous saviez comme il est plus facile de faire parler l'enfant en nous (notre corps émotionnel relié au niveau du ventre) que de le faire taire à coup d'interdits et de réprimandes. Par une respiration profonde, on lui donne l'oxygène nécessaire pour qu'il ait la force de s'exprimer.

Les regrets et les remords pour tout acte passé, qu'il soit émis de nous vers les autres ou des autres envers nous, doivent trouver la paix dans notre cœur. Ce que l'on a fait ou n'a pas fait, dans des circonstances précises, appartient à notre niveau d'évolution de l'époque.

Notre évolution postérieure nous a aidé à prendre conscience, bien après les faits, de la maladresse ou de la gravité de nos actes.

Ce qui est donc important de savoir et de retenir, c'est que c'est l'évolution de notre conscience de maintenant qui nous montre nos gestes du passé comme répréhensibles ou les gestes des autres comme condamnables.

Aujourd'hui, avec votre cheminement accompli, vous jetez un regard différent sur votre histoire ; ce qui est la preuve d'une évolution certaine. Sinon vous reproduiriez les mêmes comportements, sans en évaluer tous les impacts néfastes sur vous ou sur autrui.

Faire la paix avec son passé, après l'avoir revisité avec un regard nouveau, doit faire place maintenant au désir de ne plus tomber dans les mêmes pièges, grâce à votre conscience actuelle.

Tout ce bagage d'expériences a fait de vous ce que vous êtes aujourd'hui, un être plus conscient à bien des égards. Il témoigne de votre apprentissage et de ce vous avez dû traverser pour faire de vous cet être riche, complexe et raffiné que vous êtes devenu.

L'essentiel qui demeure n'est pas dans vos acquis matériels ou dans vos avoirs circonstanciels, mais dans les traces que votre parcours a laissé derrière votre passage. Cette trame subtile qui a changé à jamais un petit pan de l'univers.

Les corps sont éphémères et périssent un jour ou l'autre, mais la trace vibratoire qu'ils ont créée se prolonge à travers de nouveaux corps. Le véritable savoir se prolonge d'un corps à l'autre. Ce dernier change de nom, d'identité, mais perpétue la sagesse de ses prédécesseurs.

Après un nettoyage de nos plus grands travers, de nos plus grands handicaps, il faut remettre en question tout ce qui émane de nous. Non pour se culpabiliser, mais pour se responsabiliser. Nous sommes la somme de nos projections.

Si plusieurs des causes de notre mal-être sont encore présentes, il faut entreprendre de les éliminer une à une et nous seuls pouvons prendre cette décision. Reprendre le contrôle de notre vie est une étape importante sur le chemin de l'évolution et de l'acquisition du bonheur.

Malgré les erreurs possibles et les égarements que l'on peut faire, cela est préférable à l'impuissance ou au reniement de soi. Si les causes n'existent plus dans l'immédiat, après une remise en question, il faut alors débiter une cure d'inversion.

Si je me crois malheureux, c'est se dire qu'aujourd'hui même je vais poser un geste concret, si petit soit-il, pour me sentir heureux, même pour un court instant. Je m'applique ensuite à prolonger ces moments privilégiés, pour qu'ils imprègnent tout mon être.

Chaque litanie et mortification a son contraire, une louange et une célébration. On ne peut pas se répéter des phrases positives, si elles entrent en conflit avec des pensées négatives déjà ancrées depuis longtemps.

Mais on peut invoquer ou provoquer subtilement les conditions qui suggèrent l'opposé. L'exemple le plus simple, c'est que l'état d'être pauvre ne sera pas annulé en répétant simplement sans cesse « Je suis riche ». Cela crée un choc dans l'inconscient, car cela contredit la situation concrète confirmée.

C'est par des visions mentales de richesse, des phrases qui suggèrent que l'état général s'améliore de jour en jour, ou simplement en psalmodiant des mots comme abondance, richesse, succès, mais sans le « Je suis » ou le « J'ai ». On doit avoir l'intention très forte de connaître ce dont on s'est trop longtemps privé.

On doit poser des gestes concrets, ressentir les émotions justes et avoir la volonté mentale pour atteindre nos buts. La reconstruction est le prochain geste à poser.

## **5 : Une nourriture vivifiante**

Apprenez à nourrir vos trois corps de base avec de la nourriture saine et vivifiante. Que votre corps physique ait tous les nutriments pour sa santé globale et particulière. Les Créateurs ont pourvu la terre de tout le nécessaire pour entretenir la vie.

La nature est complète en soi pour vous alimenter tous. Mais n'en abusez pas, car cela prive un autre de l'essentiel vital. Les ressources sont créées à l'équivalence du nombre d'individus par une loi d'attraction peu connue de vous, mais qui peut engendrer des déséquilibres, s'il y a abus de la part de certains.

Le plaisir de manger ne doit pas être aussi dénaturé au point de privilégier principalement les saveurs trafiquées, amplifiées, au détriment de leurs qualités nutritives. Il faut aussi un minimum d'exercices pour entretenir sa souplesse, son agilité et son endurance.

Le contact direct fréquent avec le sol de la terre est souhaitable, car il vous alimente en énergie brute supplémentaire.

Le respect de son corps physique, comme principal véhicule de sa conscience et sa manifestation dans la matière, est primordial. Votre conscience est intimement liée à ce premier corps, et les deux s'influencent mutuellement. Vos émotions et vos pensées le transforment lentement, mais sûrement, en permanence.

Votre corps physique vous donne des possibilités, mais vous impose aussi des limites. Cependant, il n'est surtout pas incomplet ou même imparfait, mais sûrement perfectible. Le honte d'une partie de lui n'est pas souhaitable dans la recherche du bonheur.

La raison de son apparence doit être trouvée et acceptée dans son intégralité. Il faut être à son écoute et constamment vérifier qu'il est dans un état fonctionnel maximum et harmonieux dans l'ensemble.

Il est important aussi que votre corps émotionnel soit nourri d'émotions justes, équilibrées et significatives pour votre évolution. L'expression de vos émotions est salutaire et même vitale pour une bonne gestion des énergies internes, et pour retrouver un certain équilibre constant.

Néanmoins, il ne faut pas amplifier ou éterniser exagérément certaines émotions troubles, au détriment de celles qui sont bénéfiques.

S'il le faut, il est préférable pour un temps, dans une démarche de reconstruction, de mettre fortement l'accent sur celles qui exaltent notre optimisme, notre vitalité, pour contrebalancer un état pessimiste dominant.

Il faut apprendre à reconnaître et fuir les émotions qui entretiennent une vision négative, stérile et stagnante de soi-même et du monde, pour reconnaître et rechercher celles qui nous apportent du plaisir, de la joie et de la paix intérieure.

Tous les médias de communications qui ne véhiculent que violence, catastrophe et drame, sans que l'on puisse agir concrètement, sont des sources d'impuissance et de frustration.

Un corps émotionnel équilibré réagit positivement en toutes circonstances et trouve des solutions pour régler les perturbations immédiates, surtout locales, et ainsi retrouver sa santé émotionnelle.

Ensuite, c'est votre corps mental qui doit être nourri de pensées éclairantes, gratifiantes, constructives qui aident à la compréhension de toute situation. Le mental aide à clarifier, à classer le présent pour permettre de mieux affronter la suite.

Je répète que pour changer une façon de penser nuisible, il ne faut pas affirmer son contraire car cela rentre en conflit avec la situation réelle et la renforce par sa négation forcée. Si elle est là, c'est qu'il y a une raison.

Il faut contourner le problème en nourrissant son mental de mots ou de phrases qui ne font que souligner les qualités inverses que l'on désire acquérir, sans se faire accroire que nous les avons déjà.

Les mots abondance, amour, santé, sérénité, sont à l'origine des mots neutres, mais, associés à de puissants égrégores (masse énergétique qui accumule les émanations de tous autour d'un thème), ils peuvent nous transformer en profondeur.

Au mieux, on peut murmurer que nous tendons chaque jour un peu plus vers nos idéaux. Il ne faut ni exagérer, ni diminuer mentalement l'impact de ce que la vie nous apporte, mais savoir ressentir, avec une certaine distanciation, toute chose. Il est bon de relativiser tout ce qui est transitoire, mais retenir la part d'enseignements qu'il contient.

Dans la maturation de l'être, les extrêmes opposés finissent par s'annuler et un équilibre constamment renouvelé s'installe et crée une permanence.

Par nos multiples expériences passées, nous avons le potentiel de réaliser bien des actes, bons ou mauvais, en rapport à notre conscience, mais c'est le haut mental qui décide de ce qui sera exprimé, concrétisé, pour le bénéfice de notre évolution.

L'être se stabilise dans un état harmonieux et serein. C'est ainsi que se crée une base fixe et solide sur laquelle on évolue et progresse. C'est le pouvoir d'intégrer, de comprendre, d'assimiler, d'harmoniser tout ce qui s'approche et se mêle à nous.

## **6 : Le moment présent**

Toute projection dans le passé par la pensée devrait être faite pour dénouer des tensions, évacuer des conflits, apaiser des remords et pour toujours améliorer notre état actuel. Tout examen du passé doit nous aider à comprendre les bons et les mauvais comportements, pour améliorer notre condition actuelle.

La raison primordiale de la vie, c'est de jouir le plus intensément possible du moment présent. C'est seulement là où la conscience s'exprime pleinement.

Si vos désirs, vos projets, vos aspirations futures vous apportent, dans le présent, insatisfaction, frustration, envie, jalousie et même colère, arrêtez tout, tout de suite, et posez-vous la question suivante : Qu'est-ce qui est le plus important dans ma vie ?

La réponse devrait être votre bien-être dans l'immédiat. La priorité, c'est de se sentir bien ici et maintenant. Rien dans les visions d'avenir ne doit provoquer un mal-être dans le moment présent, ni ne doit provoquer des sentiments d'impuissance, de diminution ou de dénigrement de votre état actuel.

Toute anticipation ou projection devrait exalter votre présent, ou du moins le préparer à affronter harmonieusement le futur. Soyez informé que la conscience n'existe que dans l'éternel présent et nulle part ailleurs dans le temps.

C'est nous qui lui redonnons vie dans le passé ou le futur, mais cela se passe toujours dans le présent. Toute manifestation de soi en acte, en émotion, en pensée, en sentiment, devrait toujours tendre vers une plus grande satisfaction à vivre l'instant présent.

C'est à ce moment-là qu'on doit prendre conscience que rien n'est plus vital que notre bien-être actuel. Il faut parfois laisser tomber des retours sur des histoires passées ou des anticipations sur des projets futurs s'ils ne sont que provocateurs de malaise immédiat et stérile.

Il est nécessaire avant toute chose de revenir à une qualité de vie au quotidien. Est-ce que ma situation présente est satisfaisante à bien des égards, ou sinon quel geste puis-je poser dans l'immédiat pour tendre vers une meilleure condition ?

Rien de l'extérieur, événement, situation, condition, n'est assez important pour mettre en péril notre équilibre fondamental. On ne peut être d'aucun secours pour les autres, quand nous sommes nous-même dans la tourmente.

Notre bien-être personnel doit être notre priorité, avant toute autre considération. Quand des visions intérieures ou extérieures apportent un sentiment de mal-être, on doit se recentrer sur l'essentiel, nous. Il faut revoir nos conditions de vie dans le présent et voir si, concrètement, cela affecte notre sérénité.

Si cela affecte effectivement notre état général, on doit immédiatement poser un geste concret pour y remédier.

L'éternel présent devrait être un ancrage solide, d'où l'on part pour mesurer l'étendue de nos limites et comment les dépasser. Prendre conscience de nos héritages passés ou de nos buts futurs ne devrait pas nous causer de troubles profonds dans le vivre maintenant.

En dehors de l'éternel présent, tout n'est qu'inconscience. Il est bon de regarder le chemin parcouru pour contempler l'évolution certaine de notre conscience, et comment nous sommes capables de nous projeter dans l'avenir pour nous motiver. Cependant, cela doit servir avant tout à exalter notre unique présent.

## **7 : Une connexion supérieure**

Ce qui aide aussi au bonheur constant, c'est de demander à être connecté à des mondes supérieurs, où les tares qui nous affligent ici et maintenant n'existent pas ou plus. Il y a toujours des êtres supérieurs prêts à nous aider, nous soutenir sur le chemin de la reconnaissance de notre être splendide.

Cependant, pour que ces entités se penchent sur nous, il faut avoir de préférence quelque chose à leur offrir. C'est à ce moment-là qu'il est nécessaire de faire un bilan positif de nos acquis, de ce que l'on a accompli pour la construction d'un monde meilleur.

Qu'avons-nous fait concrètement pour aider nos semblables ou ceux qui sont moins nantis que nous à tous les niveaux ? C'est ce constat qui est notre réel passeport pour que des entités supérieures se tournent vers nous.

Pourquoi des êtres hautement accomplis se retourneraient sur leur parcours vers des êtres moins avancés sur le chemin de la réalisation, si vous-même ne l'avez pas fait pour ceux qui vous suivent ?

Malgré la générosité naturelle de ces êtres supérieurs, il faut leur montrer notre propre dévouement sincère envers toute forme de vie. Des guides enseignants ou protecteurs sont toujours là pour répondre aux appels sincères.

Vous pouvez aussi vous connecter, si cette voie vous interpelle, à votre être accompli qui existe déjà dans les futurs possibles. Vous pouvez, dès maintenant, briser les barrières du temps, celles qui vous empêchent d'être déjà là où vous serez demain.

Néanmoins, n'oubliez pas que ce n'est pas le but à atteindre qui est le plus important, mais c'est le chemin à parcourir pour s'y rendre, qui est plus porteur d'enseignements durables. C'est le parcours d'une vie qui laisse souvent la plus grande trace dans l'absolu.

L'être se forge au contact de ses actions, de ses émotions, de ses pensées et les buts atteints ne sont que des aboutissements, source de satisfaction, certes, mais vite dépassée par de nouvelles aspirations.

Cependant, le contact avec son moi supérieur est envisageable quand vient le temps d'enclencher une évolution accélérée, que j'appelle une révolution.

C'est quand on possède tous les éléments entre nos mains pour faire un amalgame, une synthèse, voire une fusion de nos identités, que cela propulse chaque élément à un niveau supérieur. Alors, certains chemins, qui semblaient inévitables au début, deviennent inutiles pour notre propre réalisation complète.

Un contact permanent avec des mondes supérieurs peut devenir concret par la sensation d'un apport constant, sous la forme d'une colonne d'énergie lumineuse qui descend sur tout notre être.

Ce lien n'a pas à rester au stade mental, mais il doit être vraiment ressenti comme bienfaisant, dans toutes les fibres de nos corps.

À cette étape, toute condition de vie devient relative, car notre point de vue s'est élevé. Nous comprenons à ce moment-là que rien n'est assez grave qui ne soit insurmontable.

Alors autant les événements joyeux que ceux malheureux deviennent des jeux que nous acceptons volontiers, sans les prendre pour notre réelle identité supérieure.

Un des grands secrets à comprendre et à assimiler, c'est le contact ultime avec l'univers divin.

Quand on est prêt à ressentir ce lien privilégié avec tout l'univers, que nous faisons partie d'un tout qui répond constamment à toutes nos émanations, alors la vie devient un grand ballet d'ensemble, auquel on est invité à apporter notre contribution.

Quand on atteint un bien-être constant, ce bien-être diffuse des ondes, qui sont perçues par l'univers comme bénéfiques pour Lui. L'univers perçoit, même faiblement, notre état de réel bonheur et cela lui procure une sensation agréable qu'il tend à prolonger.

C'est ainsi que nous nous rendons indispensable à la bonne marche de l'univers, à son équilibre vital. Nous mettons en œuvre toutes les conditions, pour que le Divin prolonge notre état de béatitude le plus longtemps possible. C'est une symbiose qui sera profitable aux deux, éternellement.

---

Ce texte était un long plaidoyer pour vous faire entrevoir que le bonheur constant est possible. Les quelques gestes concrets, que je vous ai conseillés de faire, doivent devenir votre vraie nature au quotidien et une conduite de vie durable.

Même si vous n'en appliquez qu'une infime partie, cela sera néanmoins salutaire pour votre avancement et votre accomplissement, à court, moyen ou long terme.

Je suis conscient que, pour certains, cela peut être un long chemin pour atteindre ce but. Mais c'est dès maintenant que vous devez poser un premier geste concret et conscient, aussi simple soit-il, pour tendre vers cet état de bien-être constant, puis de sérénité constante, et enfin de bonheur constant.

Je vous ai donné des conseils et des pistes possibles pour construire, même en partie, cet état de bonheur durable. Ce que je vous ai livré n'est pas uniquement de source humaine, mais de bien d'autres mondes en évolution.

Je n'ai pas voulu transmettre seulement de belles paroles réconfortantes, merveilleuses sur des états sublimes, mais néanmoins inaccessibles. J'ai tenu à dévoiler mes propres secrets, qui m'ont permis d'atteindre un état de plénitude constant, mais cependant, non exempt de défis à relever.

Le bonheur constant n'est pas du tout figé. Il évolue de jour en jour, varie d'heure en heure, mais garde des caractéristiques de base, comme un bien-être profond de l'être entier.

On ne peut pas jouer à faire semblant, comme si on était heureux, épanoui ou un être spirituel accompli. On laisse ces jeux de rôle aux enfants. La véritable réalisation n'est pas exempte de remises en question, de sautes d'humeur et de reculs de toutes sortes.

Mais ces manifestations sont bien comprises comme étant éphémères, et n'atteignent, que de peu et que transitoirement, notre état fondamental. Être beau, bon et vrai sont les gages d'une existence stable et évolutive en même temps.

La tranquillité de l'être, ce que vous appelez la tranquillité de l'esprit, est bien la première étape à atteindre. C'est de tendre vers un équilibre dans tout ce que l'on vit et accomplit.

C'est l'équilibre harmonieux entre tout ce qui émane de nous, tout ce que nous recevons de l'extérieur et tous les constats que cela provoque. Cette première étape est la base, pour se sentir en confiance, en contrôle, en pleine possession de ses moyens.

Ce qui doit transparaître dans notre quotidien, c'est une manière d'être qui exprime que nous sommes au bon endroit, au bon moment et dans la bonne situation. C'est se sentir en accord avec tout ce qui constitue notre individu, et en faire profiter tout le reste de l'univers.

De la rencontre de l'individuel avec l'universel naissent les univers personnels, qui sont la seule source d'évolution.

La sérénité de l'être doit venir ensuite, car c'est un approfondissement de cet équilibre qui se transforme en un bien-être constant. Tous nos corps s'harmonisent entre eux, pour donner une sensation d'être parfaitement heureux dans cet ensemble.

Une douce vibration continue nous confirme sans cesse que tout est parfaitement en symbiose intérieurement et extérieurement.

Cette caresse vibratoire nous rappelle, à chaque attention qu'on lui porte, que l'on est pleinement vivant, qu'on habite entièrement notre être et même au-delà du rayonnement perceptible.

Quoi que l'on ressent ou pense à l'intérieur, cela produit de petites vagues qui stimulent nos enveloppes et pénètrent en douceur les moindres recoins de nos mille facettes. Il est important qu'il n'y ait point d'endroit en nous qui n'ait pas son apport d'énergie vitale.

Des perturbations éphémères viennent parfois brouiller cette perception, mais on sait pertinemment que cela n'affectera que provisoirement cette paix du cœur, ancrée en nous. On saura faire les gestes pour que cette sérénité soit toujours gagnante au final.

À cette étape, on recherche naturellement tout ce qui favorise cet état d'être et on fuit tout ce qui n'est que cause de déséquilibre stérile. Nous n'avons plus peur des obstacles, des épreuves, car leurs leçons de vie sont vite comprises, assimilées et neutralisées dans leur pouvoir d'interférence.

Cet état idéal n'est pas donné à tous de se réaliser totalement en une seule vie. Mais c'est déjà merveilleux de ressentir ces moments privilégiés, où le bonheur ne demande qu'à s'exprimer, à être savouré en profondeur.

Il est bon de se délecter de ces moments de grâce, et même de les prolonger jusqu'à satiété. C'est en faisant simplement le raccord entre ces parcelles de bonheur que se crée un premier fil conducteur. Ces nombreux liens deviennent alors un seul fil continu, qui relie le tout en un état de bonheur constant.

Qu'êtes-vous prêt à changer, à abandonner, à refuser dans votre vie pour atteindre un premier état confortable ? Qu'êtes-vous prêt à rechercher, à accueillir, à favoriser pour atteindre un état bienheureux ? Combien de votre temps pouvez-vous consacrer à la poursuite de cet état de fait incomparable ?

Les petits gestes, les petites attentions, qui rendent heureux, sont importants, mais ils sont souvent vite comblés, vite oubliés. L'état de bonheur doit pouvoir se passer de tout apport extérieur et donc de se nourrir de lui-même.

Le bonheur constant est intimement lié à la qualité de l'instant présent. J'ai écrit un texte qui s'intitule « L'éternel présent » et que je vous encourage à lire, si ce n'est pas déjà fait.

Quand vous êtes traversé par des doutes et des questionnements, il faut se recentrer sur le moment présent, l'ici et maintenant, et évaluer le bon et le moins bon de votre situation actuelle. À partir de ce constat, vous devez poser immédiatement un geste concret pour améliorer votre condition.

À un stade supérieur, même l'amour charnel, l'amour de l'autre, l'amour de soi, qui est merveilleux à vivre, sont peu de choses à côté de l'état d'amour permanent. Être en état d'amour dépasse toutes les formes d'amour particulières, même si elles sont souvent grisantes, progressives, exaltantes et souhaitables.

Les amours éphémères exigent la participation de l'autre, d'un être ou d'un objet et se trouvent souvent limités par ce qu'on reçoit en retour. L'état d'amour se suffit à lui-même. Il prend sa source en nous et nous comble sans aucun apport extérieur.

Il s'alimente de lui-même, se régénère de lui-même et se prolonge en des variations d'intensité qui le font redécouvrir sans cesse. S'il y a une étape qui surpasse l'état de bonheur constant, c'est bien l'état d'amour constant. Ce sera peut-être le sujet d'un prochain texte.

Cet amour idéal est souvent une ouverture entière vers le divin-univers, dans lequel nous baignons sans cesse. Cela nous donne cette grâce de ressentir, pour la première fois, un amour constant envers toute forme de vie.

Cet amour intérieur profond est une parcelle de l'amour inconditionnel divin, qui est présent en toute chose. Quand on comprend que l'on vit au cœur d'un être gigantesque, qui est aussi vivant et conscient que nous, on est prêt à fusionner, à entrer en symbiose avec Lui, pour être à jamais sous sa protection.

Je le répète, c'est en devenant bénéfique à la bonne marche de l'univers, même par les actes les plus humbles, que vous enclenchez les conditions pour que le Divin prolonge votre état de contentement le plus longtemps possible.

Quelle que soit la forme, l'enveloppe que votre conscience adoptera dans le futur, comme vous êtes devenu indispensable au bien-être de l'univers-divin, alors tout contribuera à vous faire exister éternellement.

C'est le destin que je vous souhaite.

Naja et Colin