

SARAH PROUT

*Je m'adresse à*  
**L'UNIVERS**

200 mini-méditations  
pour attirer le bonheur  
dans ma vie

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Paulette Vanier

 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

L'intuition est  
une faculté spirituelle  
qui n'explique rien mais  
*qui montre la voie.*



—FLORENCE SCOVEL SHINN

## LES PREMIERS SIGNES ✦ ✦ ✦



Quand il a été temps de partir, je l'ai su intuitivement. C'était le 31 décembre 2008. Je venais d'avoir 29 ans. C'était une autre de ces veilles de jour de l'An fades et décevantes. Mes enfants dormaient. Mon mari et moi écoutions un film dans le but de célébrer ensemble le Nouvel An. Max était perché dans le fauteuil que ses parents lui avaient offert pour son quarantième anniversaire. J'étais assise à l'autre bout de la pièce sur le canapé rouge en faux velours. Il valait généralement mieux pour moi que nous soyons à bonne distance l'un de l'autre.

Le film, dont je ne me rappelle même pas le titre, était mauvais. Tout ce dont je me souviens, c'est que mon mari me reprochait d'avoir fait un mauvais choix et était fâché parce que sa soirée ne s'avérait pas amusante. Il ne fallait pas grand-chose pour le mettre en colère. Nous n'avions jamais réussi, au cours de nos dix années de vie commune, à être bien ensemble et à vivre la plénitude de l'amour. Parfois, quand j'élevais la voix afin de défendre mes droits, la situation tournait à la violence. La première fois que c'est arrivé, j'étais enceinte de quatre mois. Il m'avait poussée contre le porte-serviettes de la salle de bain. Je sentais le métal froid contre ma colonne tandis que j'essayais de protéger mon ventre contre la violence de son poing.

Durant toute ma vingtaine, je me suis sentie seule et isolée par la honte que la violence de notre relation suscitait en moi. Si je suis restée auprès de lui, c'est essentiellement parce que je croyais pouvoir le changer. Souvent, après nos échanges houleux et fougueux, Max (un faux nom, il va de soi) me promettait de s'améliorer.

Le pouvoir changeait parfois plus rapidement de mains que la météo de Melbourne, en Australie, où nous vivions à l'époque. On dit souvent que cette ville connaît quatre saisons dans une journée, ce qui correspond parfaitement à la description de mon mariage avec Max. Je détenais le pouvoir tant qu'il

éprouvait des remords à s'en être pris violemment à moi, et vice versa. C'était un cycle toxique de pardon et d'oubli – comme quand on se trouve prisonnier d'un labyrinthe. Nous n'étions ni l'un ni l'autre capables de gérer nos émotions et d'orienter notre énergie dans la bonne direction.

La tempête de cette veille de jour de l'An présentait les conditions idéales pour faire naître l'idée de changement. Après que, de mauvaise humeur, Max fut allé au lit, j'ai revêtu mon peignoir blanc, mis mon iPod dans ma poche et me suis rendue au jardin dans le but de regarder les feux d'artifice qui devaient marquer le coup de minuit. Je me souviens de l'impression de froidure quand je me suis assise sur les marches donnant sur le kumquat de la cour. Au loin, j'entendais des gens rire et faire sauter les bouchons des bouteilles de champagne. Il y avait de la musique forte et le bruit occasionnel des feux d'artifice. Je me sentais terriblement seule, isolée, invisible et mal aimée.

J'ai mis mes écouteurs afin d'écouter de la musique classique. À l'approche de minuit, alors que les gens faisaient le compte à rebours, j'ai éclaté en sanglots. Les larmes me brûlaient la peau. C'est précisément à ce moment-là que j'ai senti une clarté réconfortante envahir mon cœur, comme si je venais d'avalier accidentellement un glaçon et en éprouvais la fraîcheur. J'ai levé les yeux au ciel en implorant l'Univers :

*Cher Univers,*

S'il te plaît, libère-moi de cette souffrance. Je ne veux pas passer une autre année à me sentir seule. Aide-moi à trouver le moyen de changer ma vie.  
À quitter cet endroit. Suggère-moi une idée inspirante.

À cette époque, je n'avais pas d'argent, peu confiance en moi et pas la moindre idée de la façon dont j'allais mettre fin à dix ans de mariage pour refaire ma vie alors que j'avais deux jeunes enfants à nourrir. Je ne savais pas non plus que cette souffrance serait un puissant catalyseur qui accélérerait mon désir de transformation. Le fait est que c'est quand la situation devient insupportable qu'on est forcé de se donner un nouveau plan d'action.

Cela dit, il n'est pas simple de partir. En moyenne, une personne prisonnière d'une relation abusive doit s'y reprendre sept fois avant d'y parvenir. Chaque tentative de s'extraire de la situation est plus difficile et dangereuse que la précédente.

J'ai tenté de quitter mon mari au moins neuf fois. Quand j'ai finalement eu le courage de le faire, j'avais 30 000 \$ de dettes et deux valises, mais j'étais pleine d'espoir pour le futur. Quel défi, toutefois ! Je ne savais pas comment j'arriverais à nourrir mes enfants, le montant d'aide sociale que je recevais

nous laissant sous le seuil de la pauvreté. Malgré tout, j'éprouvais un immense sentiment de libération. Pour la première fois de ma vie adulte, je me sentais en paix.

Si, précisément à ce moment-là vous m'aviez dit que, dix ans plus tard, je vivrais à Las Vegas avec mon âme sœur, quatre enfants et trois chiens, et que je dirigerais une entreprise à sept chiffres en apprenant à des gens de partout dans le monde à manifester leurs désirs, je vous aurais traité de cinglé!

C'est la grande beauté de l'existence – le fait que la souffrance devienne un portail quand on est prêt à jouer avec l'énergie de l'Univers et à inviter son propre pouvoir à se manifester.

# OPTER POUR L'AMOUR PLUTÔT QUE POUR LA PEUR

Nous sommes des êtres sensibles, ce qui signifie que nous sentons les choses de manière émotionnelle. Dans ces moments de l'existence qui réclament une transformation, ce sont nos émotions qui déterminent nos actions. En fait, derrière toute motivation à faire quelque chose (n'importe quoi), ce sont nos tripes, notre intuition ou notre discernement qui nous poussent à tirer une conclusion et à agir en conséquence. En outre, nous sommes portés à donner un sens aux choses en fonction de notre perception du monde, qu'il s'agisse de les voir à travers des lunettes roses ou de considérer le verre comme à moitié vide.

Au bout du compte, que l'on appelle sentiment, intuition, empathie, réalisation de soi la conscience que nous confèrent nos émotions, nous sommes la personne qui doit les actualiser. Il y a des centaines d'émotions et de sentiments, et des centaines de mots ou termes pour les décrire et qui sont liés à divers événements se manifestant dans nos existences. Cela va du sentiment d'exultation à celui d'anéantissement. Cependant, au bout du compte, cela se résume à faire un choix à chacun de ces moments, en optant soit pour l'isolement et l'éloignement (qui se fondent sur la peur), soit pour l'unité et la camaraderie (qui s'appuient sur l'amour). Autrement dit, ou bien vous n'oubliez pas que vous avez le pouvoir d'orienter vos émotions et de faire naître instantanément une nouvelle réalité, ou bien, au contraire, vous l'oubliez et retombez dans la peur. Celle-ci nous éloigne de notre potentiel infini. C'est comme quand notre connexion Internet nous lâche. Elle coupe le cordon, puis nous invite encore et toujours à participer à la fête. C'est une danse sans fin.

La chose à retenir, c'est qu'on ne peut pas toujours opter pour l'amour. C'est impossible puisque la peur et même la négativité nous permettent d'apprendre et de croître. La capacité à travailler nos émotions dans les moments plus difficiles de l'existence nous confère un énorme pouvoir qui reste encore inexploité. Si on pouvait seulement se rappeler qu'il est possible d'orienter cette énergie et de savoir avec certitude que cela fait partie du plan global et constitue une histoire exemplaire, alors les moments difficiles de l'existence le sembleraient moins.



Le cheminement spirituel a tout à voir avec le rappel et le pardon.

J'ai appris cela de ma chère sœur de cœur, Dallyce, qui m'a expliqué qu'il est parfaitement acceptable d'oublier parfois, du moment qu'on garde à l'esprit que tout cela fait partie d'un ensemble plus grand ainsi que du processus. Il y aura de longues périodes de rappel suivies de longues saisons d'oubli. L'approche de Dallyce s'appuie sur le fait que, quoi qu'il arrive, tout est « sensass ».

Gardons à l'esprit que nous sommes l'Univers et que nous devrions mener notre existence comme si les événements nous traversaient plutôt que comme s'ils nous arrivaient.

Voici les trois éléments les plus importants de ce livre :

1. Élevez-vous au-dessus de la *peur*.

2. Optez pour *l'amour*.

3. N'oubliez pas que vous avez du *pouvoir*.

Vous pourrez faire tout cela en conversant avec l'Univers, mais vous devez d'abord accepter une invitation sacrée. Prêt ?

# RÉPONDRE À UNE INVITATION SACRÉE

Imaginez que vous trouvez dans votre boîte aux lettres une enveloppe en or richement décorée dont les motifs entrelacés vous touchent particulièrement. Vous ouvrez l'enveloppe et trouvez une carte qui vous est adressée et se lit ainsi :

Merci d'être là. Voici l'invitation sacrée qui te permettra d'entreprendre ton voyage. Tu possèdes en toi la sagesse qui te rappelle que nous sommes unis depuis la nuit des temps. Fais appel à moi quand tu éprouves le besoin d'orienter ton énergie. Cela renforcera notre union et te rappellera que tu as le pouvoir de créer ta réalité. Pratique ces mini-méditations afin de te brancher sur l'énergie de cette supraconscience et de manifester tes désirs. Cela enrichira ton existence et déclenchera l'essence magique des possibilités illimitées.

Ce sera une promenade excitante et délirante. Sois en paix et sache que je suis là, je suis TOI.

L'Univers.

Souvent, on ne se branche sur l'Univers ou sur Dieu que dans les moments de crise, comme je l'ai fait cette nuit du jour de l'An il y a bien longtemps. On invoque alors une puissance supérieure dans le but qu'elle accomplisse pour nous un miracle. Ces moments de contact avec l'Univers se produisent généralement quand on est à la croisée des chemins, quand on a le moral à zéro ou qu'on traverse une période d'incertitude dont la seule issue possible semble être de s'abandonner à ce qui arrive, vivre le moment présent et espérer pour le mieux. La peur est habituellement le catalyseur permettant de rechercher la guidance et le soutien divins. On est porté à amorcer ce dialogue sacré quand on a le sentiment d'avoir épuisé toutes les possibilités ou quand on souhaite avec toutes les fibres de son être qu'il en résulte une issue heureuse ou une transformation capable de stabiliser ses émotions.

Par exemple :

Cher Univers, j'ai besoin d'un miracle, de préférence maintenant, hier ce serait encore mieux ! Si tu acquiesces à ma demande, je promets d'être une meilleure personne dans le futur.

Nous cherchons à conclure un marché avec une puissance qui se trouve à l'extérieur de nous. Cependant, c'est uniquement en nous branchant sur le pouvoir qui est en nous que le changement peut se manifester instantanément. Ces moments se situent au-delà des croyances, pratiques, doctrines et dogmes religieux. Ils transcendent la couleur de notre peau, notre genre, notre orientation sexuelle, nos opinions politiques et nous invitent à voir l'existence à travers un objectif unifié. Bien que j'aie étudié la méditation de nombreuses années avant de vivre ce moment de révélation avec l'Univers, je pense que la révérence doit se revivre régulièrement. C'est le fil d'or qui nous unit tous, quels que soient l'église, le temple, la mosquée, le gurdwara ou la synagogue que nous fréquentons. Il s'agit de s'engager intentionnellement dans la relation avec le pouvoir de la supraconscience et de se souvenir d'où l'on vient – l'essence divine des possibilités illimitées. Que vous l'appeliez Dieu, le Divin, Allah, Yahvé, Bouddha, Énergie Première, Force ou Univers\*, l'énergie qui y est inhérente est la même. Elle est omnipotente, omniprésente, sans fin, sans forme, elle se fait sentir partout et constitue la vibration d'amour inconditionnel de tout ce qui est et a été, y compris vous-même et le parcours accompli par votre âme pour vous amener où vous êtes aujourd'hui. D'où l'importance de délaissier votre mental pour investir votre cœur et le fabuleux potentiel qu'il recèle. Le même que celui qui garde les étoiles au firmament et l'eau dans les océans.

\* Cette conscience suprême possède de nombreux noms. Par souci d'uniformité, dans ce livre, je l'appelle l'Univers.

## DÉCOUVRIR L'UNITÉ

**N**ous sommes faits de la même poussière d'étoiles qui compose les galaxies. Il y a beaucoup trop de phénomènes inexplicables pour nier l'existence d'un tout plus grand à l'œuvre. Prémonitions, état de mort imminente, souvenirs de vies antérieures, apparitions fantomatiques, rencontres angéliques, guérisons miraculeuses, rencontres entre âmes jumelles, coïncidences étranges et autres phénomènes intrigants comme celui de savoir pourquoi les bébés pandas sont aussi mignons. Ces mystères s'expliquent simplement par le fait que le macrocosme est comme le microcosme. Autrement dit, tout dans la vie fait partie du grand tout, de l'Univers, particulièrement votre personne.

Il y a tellement de choses au sens mystique qui renvoient à la complétude et à l'Unité. Il serait littéralement impossible, même pour le plus grand des sceptiques collet monté, de quantifier certains des grands mystères de la vie. Ainsi, et c'en est là un d'importance, les possibilités de naître sous forme humaine sont-elles extrêmement faibles. Il semblerait que la chance de gagner à la « loterie humaine » soient d'une sur 400 billions ! Cette simple réalisation fait de nous tous des gagnants et, au final, de puissants créateurs. La nature précieuse de notre incarnation mérite donc d'être chérie et profondément honorée. Nous faisons tous partie d'un tout plus grand que ce que nous imaginons ou même que nous nous rappelons. Voilà pourquoi il y a de quoi s'étonner que nous perdions si facilement de vue le plan divin quand la vie nous présente des situations inattendues.

# VIVRE D'UNE PRIÈRE

Ces moments et manifestations du cher Univers se cachent sous de nombreux masques et itérations. Ils sont le fondement de ce qui définit les événements de notre existence.

Ils couvrent un large éventail d'expériences de vie résultant des différentes saisons et couches de conscience qui se révèlent d'elles-mêmes en cours de route. C'est la mère qui retient son souffle afin d'entendre les battements de cœur de son bébé lors de sa première échographie. C'est le mari qui prie en espérant que sa femme sortira du coma causé par un terrible accident de voiture. C'est l'activiste qui incite passionnément au changement alors qu'il est moins une. C'est l'enseignante qui attend avec anxiété les résultats d'une biopsie. C'est le couple qui croise les doigts en espérant que la banque lui accordera le prêt hypothécaire lui permettant d'acheter la maison de ses rêves. C'est la mère monoparentale qui espère que son fils ne s'attirera pas trop d'ennuis. La vie est, et continuera d'être, remplie de surprises. On ne sait donc jamais quand son esprit sera appelé à s'élever et à réclamer un miracle ou un contact avec l'Univers.

Que vous criiez « Mon Dieu ! » en plein milieu d'une relation sexuelle passionnée ou « Seigneur ! » devant une couche malodorante à changer, c'est toujours l'expression de la même chose. C'est un appel au soutien, à la communauté, à l'authenticité et à la révérence profonde envers le divin que l'on porte en soi.

C'est en nous permettant d'exprimer pleinement nos émotions et en nous branchant sur l'Univers que la méditation profonde ouvre la voie à la transformation.

Et pour citer Bon Jovi :

« Ouah, nous sommes à mi-chemin.

Ouah, vivre d'une prière. »

Et si on se servait du pouvoir de la prière en dehors des crises, des états physiques ou émotionnels aigus et des urgences ? Si on se branchait quotidiennement et intentionnellement sur l'Univers dans le but de mener une vie fabuleuse remplie de bien-être, de joie, de paix, d'amour et d'abondance ?

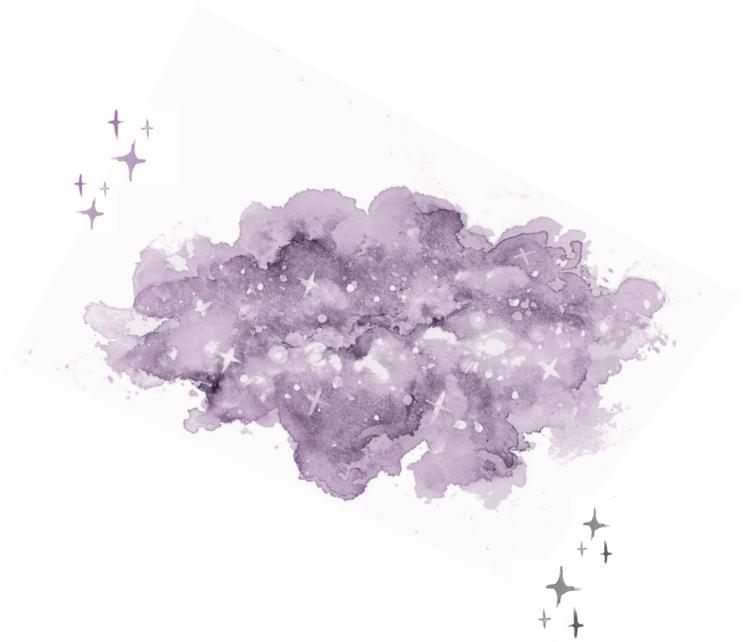
# TOUT EST ÉNERGIE

Si on a tendance à ne se tourner vers l'Univers que dans les moments difficiles, c'est principalement parce qu'on oublie qu'on a le pouvoir de créer sa propre réalité et, au final, d'exploiter sa propre énergie. Nous tombons alors dans un état d'« amnésie spirituelle » ; nous oublions que nous faisons partie de cette magnifique infrastructure qu'est l'Unité. Que nous avons un accès illimité à la sagesse infinie, à la condition de décider de nous brancher, d'accéder aux superpouvoirs innés que nous avons tous à la naissance et de les affiner.

Il nous faut comprendre que nous sommes sur terre pour nous rappeler que tout est énergie et que nous sommes tous interconnectés. Il ne s'agit pas seulement d'attendre son heure ou de faire du surplace jusqu'au moment de s'échapper de cette spirale mortelle. Ursula Gestefeld, une auteure du XIX<sup>e</sup> siècle qui a participé au courant Nouvelle Pensée, nous le rappelle par cette phrase : « La Manifestation est le but de l'existence. »

C'est en effet une vérité forte car, nous, êtres humains, dépendons de ce qui apparaît dans notre réalité pour survivre, nous épanouir et nous considérer comme normaux. Nous devons voir se manifester un toit au-dessus de nos têtes, de la nourriture dans notre assiette, de l'eau potable et des gens à aimer. Ces nécessités sont le produit de l'intention, l'action inspirée, la manifestation et, au bout du compte, de la capacité à se rappeler que c'est l'Univers qui tient les rênes en coulisse. Nous possédons cette incroyable capacité d'orienter notre énergie pour attirer à nous les choses, les gens, les endroits et les expériences. Si ce concept est nouveau pour vous, il peut vous sembler un peu bizarre, nouvel-âge ou frappadingue. On l'appelle « loi de l'attraction ». C'est une loi universelle qui veut que les énergies semblables s'attirent l'une l'autre ; qui se ressemble s'assemble.

Pour simplifier, si vous placez une chose sous la lentille puissante d'un microscope, vous verrez qu'elle est constamment en mouvement. Le potentiel énergétique vit même dans la structure atomique, au niveau des protons, des neutrons et des électrons. Que ce soit un rocher, une boulette de pâte, un morceau de quartz rose, une fourchette en argent, une poupée Cabbage Patch des années 1980, le son d'un rire ou un arc-en-ciel, tout cela est énergie. Les êtres humains ne font pas exception. Nous vibrons et oscillons tous à une fréquence énergétique spécifique. Nos pensées et particulièrement nos sentiments créent notre réalité en fonction de notre fréquence vibratoire. Je m'étendrai plus longuement sur ce concept dans les prochains chapitres.



Particulièrement pour vous aider à orienter votre énergie selon votre sentiment du moment. Je vous ferai également part de certaines de mes expériences et leçons tirées de ma vie et de mon travail.

Depuis plus de dix ans, j'aide des gens à travers le monde à manifester leurs désirs en entamant une conversation sacrée et continue avec l'Univers. Je partage mes expériences dans le but d'aider et dans l'espoir que mes messages résonnent en vous.

# LE CONCEPT DU DIVIN

Ce livre a quelque chose en commun avec les romans dont vous êtes le héros. Vous pouvez le feuilleter et choisir la méditation qui vous attire à cet instant. Soyez assuré que vous serez guidé dans la bonne direction au bon moment. Chaque mini-méditation se fonde sur votre état d'esprit du moment ou, au contraire, sur ce que vous souhaiteriez qu'il soit. Après tout, on construit le tissu de sa réalité en se fondant sur ses émotions et sur la manière dont on exploite son énergie. Tout est une question d'alignement. Chacune de ces méditations vous soutiendra, vous guidera et conviendra précisément à votre état d'esprit du moment. Ce processus vous aidera également à renforcer votre faculté de discernement, à vous ancrer plus profondément dans vos émotions et, au final, à fortifier votre intuition. Son but est de vous offrir un autre point de vue à partir duquel considérer les événements.

Une fois que vous aurez commencé à jouer avec l'énergie de l'Univers, des miracles se manifesteront irrévocablement dans votre vie de tous les jours.

Dans les deux parties qui suivent, de nombreux thèmes et sujets seront abordés. La première partie, « S'élever au-dessus de la peur », vous soutiendra dans les moments où vous aurez besoin de courage et de vous remonter le moral. La seconde, « Accueillir l'amour », vous permettra de célébrer et d'ancrer votre élan afin que vos rêves s'accomplissent. C'est un appel à vous diriger vers l'amour et les possibilités. Vous y trouverez la liste des 100 principales émotions qui se basent sur la peur et des 100 autres qui se fondent sur l'amour. Lisez et pratiquez chacune des méditations en la corrélant à l'émotion correspondante, de sorte que vous puissiez soit en sortir, soit célébrer l'essence de l'énergie et amplifier ainsi l'expérience que vous en faites.

À noter : vous devrez faire preuve de courage et accepter de vous voir tel que vous êtes vraiment. Votre volonté de vous transformer vous donnera la force de voir le plan d'ensemble, au-delà de votre situation. Je vous présente divers exercices et vous incite à prendre des notes dans votre journal afin de vous inspirer en cours de route dans l'exploration de vos sentiments et de vos émotions.

J'ai formulé la liste de ces émotions de manière intuitive. J'ai tiré mon inspiration de la psychologie, de la mythologie, des idées circulant dans le courant Pensée Nouvelle et de mes merveilleux étudiants de la Manifesting Academy, qui me rappellent constamment l'éventail complet des sentiments et des émotions qui se révèlent sur cette voie inspirante. Certains des thèmes présentés se fondent également sur mes affirmations à l'endroit de ce cher

Univers qui ont été partagées des millions de fois sur les médias sociaux, ce qui m'indique qu'elles contribuent à changer les choses dans la vie des gens. Certains aspects trouveront probablement écho en vous à des moments différents de votre existence. Je les ai écrits avec l'intention que le récit et la guidance qui accompagnent chaque méditation le fassent précisément au moment où vous en avez besoin.

Ce livre constitue votre invitation sacrée à faire appel à l'énergie de l'Univers et à vous remettre en mémoire son pouvoir. Il a été conçu pour vous venir en aide dans les moments où vous aurez besoin de ce cher Univers, mais également pour vous aider à y avoir recours afin de créer consciemment votre propre réalité. En essence, il conjugue guidance pratique, exercices du cœur, intuitions personnelles, études de cas, morceaux de sagesse et rappels puissants à consolider vos liens avec le divin qui réside en vous. Votre rôle consiste à prendre conscience de vos états d'âme, puis à agir de manière inspirée en fonction de vos découvertes intérieures.

Mon souhait est que, une fois que vous aurez orienté votre énergie et vos émotions, vous puissiez aborder le prochain chapitre significatif de votre existence.

Commençons par une méditation d'intention afin de lancer la fête :

*Cher Univers,*

Puissé-je me rappeler la source d'énergie divine la plus élevée et la plus pure, et me brancher sur elle. Puissions-nous engager une conservation sacrée, un dialogue chaleureux afin de susciter de l'intérieur un changement profond qui transformera ma vie. Mon cœur s'ouvre à toutes les possibilités.

*Qu'il en soit ainsi, il en est ainsi.*