

ALIGNEMENT ET RECONNEXION D'ÂME

Une ODYSSEE intérieure



CHRISTINA SERGI, PH.D.



Christina Sergi

ALIGNEMENT ET RECONNEXION D'ÂME

Une ODYSÉE intérieure

À la découverte du joyau de son être



Éditions Lumière du Soi

Sergi, Christina

Alignement et reconnexion d'âme : Une Odyssée intérieure

À la découverte du joyau de son être

1. Spiritualité 2. Développement personnel 3. Réalisation de Soi

Photo de Christina : Viviane Wybou

Conception graphique et mise en pages : Caroline Laplante

ISBN 978-91-527-4213-6

Éditeur : Lumière du Soi

www.christinasergi.com

info@christinasergi.com

1^{ère} impression : 2022

Copyright © 2022 Christina Sergi

Copyright © 2022 Lumière du Soi

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'auteur.

www.christinasergi.com

Imprimé au Canada

« Le véritable voyage ce n'est pas de parcourir le désert ou de franchir de grandes distances, c'est de parvenir en un point exceptionnel où la saveur de l'instant baigne tous les contours de la vie intérieure. »

Antoine de Saint-Exupéry

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont directement ou indirectement soutenu la production de cet ouvrage, en particulier mes lecteurs et étudiants de plusieurs années, ainsi que mes guides de lumière, qui patiemment m'ont assistée et soutenue pour compléter cet ouvrage, malgré les délais dus aux circonstances personnelles et mondiales.

Christina Anjali Sergi

Avant-propos

Si le thème de cet ouvrage t'a interpellé, c'est que ton âme te convie à te redécouvrir à la lumière de qui tu es vraiment. Et pour cette raison, je t'applaudis, car tu as répondu à son appel.

Reconnaître qui tu es, au-delà de ton apparence et ta personnalité, est l'acte le plus grand que tu puisses accomplir dans ta vie. Lorsque tu le fais, ton âme te répond en te révélant ses qualités profondes, ses pouvoirs, ainsi que ce qui fait de toi un être unique.

Toutes les actions ou manières d'être que tu exprimes pour t'aligner avec les besoins et aspirations profondes de ton âme t'illuminent et te font progresser dans la vie. La connexion que tu crées volontairement à ton essence intérieure t'apporte aussi une plus grande force et confiance et te donne le pouvoir d'être créateur/créatrice de ta vie.

L'âme est remplie de pouvoirs et habiletés, mais son voyage terrestre dans la matière dense apporte d'importants défis, qui tendent parfois à nous éloigner de notre nature véritable et de ses pouvoirs.

ALIGNEMENT ET RECONNEXION D'ÂME

La déconnection intérieure provient de nos traumatismes, refoulements émotionnels, conditionnements familiaux, ainsi que de croyances sociétales limitantes qui ont cuirassé notre être profond. Mais lorsque nous nous reconnectons à notre vibration d'origine, notre expérience terrestre se transforme, et nous évoluons alors vers un plus grand épanouissement et accomplissement.

Ce livre te guide dans la découverte de ton âme, et t'explique comment la nourrir pour vivre ce processus de la réalisation de ton être.

Il te permet d'apprivoiser les profondeurs de ton être en t'apportant des clarifications sur ton fonctionnement intérieur et psychique. Tu développes ainsi une nouvelle relation à toi-même sans jugement ni reproche, afin que tu te reconnaises enfin dans ta dimension unique et divine.

Tu apprends aussi comment te libérer des conditionnements inconscients de ton moi terrestre pour expérimenter la nature véritable de ton être. C'est une expérience qui te libère en profondeur des carcans inculqués par le milieu social et l'éducation, ainsi que de tes propres traumatismes personnels cumulés.

Tu découvres aussi comment ton âme communique et transmet ses messages et guidances par le biais de tes réflexions, méditations, rêves et symboles.

Ce livre favorise l'accueil de tes habiletés cachées ou refoulées, et te donne des clés pour transmuter des émotions de basses fréquences pour les élever. Dans cette élévation émotionnelle et énergétique, tu expérimentes ta vraie nature lumineuse remplie d'amour et de conscience. La connexion que tu établis avec ton âme t'apporte plus de confiance envers toi-même et

de paix.

Ma conviction profonde est que chaque âme sur Terre est appelée à évoluer et rayonner à partir de sa connexion d'âme. Pourquoi ? Pour expérimenter son authentique bonheur personnel autant que pour la création d'un monde meilleur. Car c'est dans la nature même de l'être humain que de tendre vers la révélation de sa lumière innée et la manifestation de ses trésors et pouvoirs cachés.

Que cette odyssée intérieure te réconcilie avec toi-même et te relie à cette part lumineuse, divine et souveraine en toi qui vient de la Source.

Avec amour,

Christina

SECTION 1

Découvrir la nature de son être profond

*« Il y a un spectacle plus grand que la mer,
c'est le ciel ; il y a un spectacle plus grand
que le ciel, c'est l'intérieur de l'âme. »*

Victor Hugo



CHAPITRE I

L'essence de qui nous sommes

Ton âme, cette inconnue

Connais-tu ton être profond ? Sais-tu pourquoi tu es sur Terre ? Est-ce que tu connais le sens profond de la vie, de ta Vie ?

Curieusement, ces questions sont celles qui sont le plus souvent évitées en famille, en société ou sur les bancs d'école. Alors, à quoi sert-il de vivre si on n'a aucune idée de pourquoi nous sommes ici, et quel est le sens de tout cela ?

Il est triste de constater que, malgré toutes les avancées technologiques du 21^{ème} siècle, la connaissance de l'âme demeure encore taboue, ou est placée au rang d'une croyance religieuse. Pourtant, l'âme est la source et l'origine de la vie, elle est le mystère du divin qui habite chacun.

Quand j'étais enfant, ces questions ne cessaient de revenir en moi : où étais-je avant de naître ? Pourquoi suis-je née ? Pourquoi dans ce pays, ou encore dans cette famille en particulier ? Ces questionnements étaient sous-jacents à tout ce que j'observais et découvrais de la vie, car j'avais gardé en moi le souvenir d'une vie ailleurs, avant d'être ici sur Terre, d'un lieu agréable, où je n'avais nul besoin de manger ni boire.

Vers l'âge de 7 ou 8 ans, je pris le risque d'interpeller mon père en lui demandant : « Dad, dis-moi pourquoi on vit sur Terre ? À quoi cela sert-il ? » Mon père me regarda surpris, embarrassé par la question, puis haussa les épaules et me dit « J'sais pas, c'est un mystère. » Je compris que les adultes, trop absorbés par les préoccupations de la vie courante, ont malgré eux relégué ces questions aux oubliettes.

Je demeurai ferme dans mon désir de trouver la réponse à mes questionnements. Un jour, en regardant dans le miroir au fond de mes yeux, j'ai dit : « Toi, dis-moi, qui es-tu ? » Je scrutais le fond de mon regard, cherchant la réponse, et plus je demeurais là, à regarder le fond de mes yeux, plus j'avais l'impression de m'approcher d'un être qui m'invitait à le découvrir. Je ressentais que cet être inconnu en moi était doté d'un « savoir », qui dépassait ce que je connaissais de moi-même, et que mon moi terrestre n'était qu'un fragment visible de qui j'étais.

Cette expérience amplifia mon besoin d'intériorité et motiva plus tard diverses lectures portant sur le potentiel caché en chaque être humain. Je dévorais des ouvrages en psychologie et sur les phénomènes inexpliqués et des livres spirituels tels que *La vie des maîtres* de Baird Tomas Spalding ou encore *Le troisième œil* de Lobsang Rampa.

Lorsque j'observais le comportement ou l'attitude d'une personne, j'essayais de percevoir ce qui l'animait de l'intérieur. Parfois, je ressentais quelque chose d'unique et plus profond en cette personne, d'autres fois, j'avais l'impression de ne pas pouvoir accéder à son essence d'être.

Il me revient l'image d'un jeune enfant voisin né quadraplégique d'une famille qui venait de la Tchécoslovaquie. Ma

mère disait combien cela était triste et combien l'enfant devait souffrir. Mais lorsque je vis pour la première fois cet enfant de 3 ans, je vis un être lumineux qui leva les yeux sur moi avec un grand sourire. Ce fut un instant magique où je pus ressentir, l'instant d'un regard, le contact avec son âme et, dans ce regard, je me suis senti vue dans ma totalité d'être, comme si c'était Dieu qui me regardait. Ce fut un moment bouleversant qui me révéla toute la dimension unique et sacrée de chaque être humain. Ce fut, je crois, cette sensibilité que j'avais, à voir au-delà des apparences, qui me motiva à vouloir découvrir davantage le mystère de l'âme humaine sur Terre.

Je vécus par la suite une nuit noire de l'âme, remplie de doutes. Je subissais malgré moi les influences de mon entourage et d'une société devenue de plus en plus matérialiste, dépourvue de valeurs et de profondeur.

Mais, vers l'âge de vingt ans, alors que j'étais étudiante en cinéma, je vécus une expérience d'âme qui marqua ma destinée future : je m'étais procuré un ouvrage sur le yoga et j'utilisais cet ouvrage pour réaliser des postures. Je venais de compléter une série de mouvements et, dans ma détente finale, je vis sortir de ma poitrine une flamme qui dessinait mon visage. Ce visage me souriait en me transmettant télépathiquement son désir que je poursuive ces pratiques. Tout se fit en une seconde, et je compris à cet instant que j'étais plus qu'un corps physique. Cette expérience inoubliable avait répondu à ma question d'enfance. Je compris que mon âme était la source et l'origine de ma vie. Que cette énergie de lumière en moi provenait de l'au-delà, que c'était elle, qui avait voulu venir sur cette planète et que ma personnalité n'était qu'un fragment de cette quintessence de mon être. Cette expérience me propulsa dans une quête de moi-même pour comprendre comment

je pouvais servir l'évolution de mon âme et me donna aussi l'élan pour poursuivre des études supérieures en spiritualité.

Pourquoi l'ignorance de l'âme domine-t-elle dans nos sociétés ?

Dans nos sociétés contemporaines, les propos entourant le sujet de l'âme sont quasi tabous. Lorsqu'il en est question, c'est soit pour questionner son existence ou encore pour référer à nos chers disparus.

Plusieurs ne veulent pas aborder la question de l'âme, simplement parce qu'ils ont peur de l'inconnu ou de ce qui n'est pas nécessairement perceptible ou prouvé « scientifiquement ». Pourtant, bien avant le Moyen âge, l'humanité entière vivait avec la conviction de l'existence de l'âme et, depuis des millénaires, les philosophes mystiques ou les yogis en parlent.

Je me demande aussi pourquoi la notion d'âme, en tant que principe qui anime profondément la vie humaine, est si souvent évitée en éducation ?

Lorsque j'ai donné des ateliers sur l'âme, combien de fois ai-je entendu dire : « pourquoi n'ai-je pas appris cela à l'école ? » En effet, n'est-il pas important que chaque être soit éduqué sur l'âme et le but de son expérience humaine ? Serait-ce une manière pour le système de maintenir l'humain dans l'ignorance de lui-même afin de plus facilement le diriger ?

Plus une personne découvre sa nature véritable d'âme, plus elle s'épanouit et devient autonome, libre et éclairée face à des choix de vie qui seront davantage en harmonie avec ses besoins profonds. Occulter cette dimension sacrée de la réalité humaine, c'est passer à côté de l'essentiel de l'expérience

humaine. C'est ainsi que, pour plusieurs, la vie devient vide de sens ou encore se résume à leur besoin primaire de survie, de sécurité, de produire et de consommer. Comme si l'être humain n'était que cela !

Les expériences d'éveil à la réalité lumineuse de qui nous sommes vraiment sont essentielles pour que notre vie physique et matérielle prenne un sens plus profond, ancré dans la réalité de notre « être ».

Quelques définitions de l'âme

Depuis des siècles, l'être humain s'est penché sur la question de la nature spirituelle de l'être humain et sur le mystère de l'expérience humaine. Chez les anciens philosophes grecs, tels que Platon et Aristote, elle est associée au souffle, à la respiration.

Chez les hébreux, l'âme est la *Ruah*, terme qui réfère aussi au souffle, ainsi qu'au feu. Ce souffle est ce qui rend vivant. L'âme est définie comme un principe à la fois immanent et transcendant qui habite tout être vivant. Ainsi l'âme précède le corps et le dépasse.

On a aussi associé le mot âme au terme esprit pour parler de cette dimension souvent intangible de l'être. Le mot latin *animus* et le mot grec *anemos* renvoient aussi à la notion d'esprit et évoquent tous deux l'image du vent.

Parfois l'âme est associée à un feu. Ce feu intérieur de l'être est la substance lumineuse originelle descendue dans la matière. Elle préexistait donc avant ta naissance physique et se poursuit sa vie après ta décorporation (mort physique).

Dans les textes sacrés de l'Inde, les *Upanishads*, l'âme est cet

atome divin logé dans la chambre secrète du cœur énergétique, le *hrit padma* (signifiant lotus du cœur). Elle est une flamme qui ne s'éteint jamais. Mon expérience d'âme corrobore ainsi cette idée de l'âme en tant que feu dont parlent les textes anciens de l'Inde. Cette flamme est parfois personnifiée comme un sage intérieur ou comme notre Soi réel, nommé l'*atma* et qui est de la même nature que *brahman*, le divin.

Dans le bouddhisme, l'âme est associée à la conscience individuelle, nommée *chitta*, et c'est dans cette totalité de conscience (âme) que réside tous les dons, qualités et potentialités de l'être.

Donc, dans les écrits anciens d'Orient ou d'Occident, l'âme est à la fois un souffle et un feu, symbole de l'essence primordiale de vie en chacun.

Avec la descente de l'âme dans la matière et par l'identification aux sens et au corps, l'âme devient voilée, et ses réelles potentialités sont négligées. Ceci est dû aux tâches et préoccupations entourant la vie terrestre qui amènent une forme d'oubli de soi, et du sens plus profond de notre expérience physique.

Approche contemporaine de l'âme

De manière plus récente, le psychanalyste du 20^e siècle, Carl Gustav Jung, a repris cette conception ancienne selon laquelle l'âme préexisterait avant la naissance physique, pénétrerait dans le corps lors de la gestation ou de la naissance physique, et quitterait le corps à son dernier souffle. Ainsi, cette flamme de vie présente dans l'espace-temps du corps physique transcende aussi cet espace et ce temps par sa nature spirituelle, immortelle.

Un ancien récit raconte que les Dieux ont voulu cacher le trésor de la connaissance le plus précieux pour l'être humain, afin qu'il le découvre par lui-même. Ils décidèrent de le cacher dans le cœur de chacun. Ce trésor, c'est l'âme, notre flamme de vie d'origine qui sait et connaît tout de nous-même, et qui peut nous assister en cette vie terrestre, si nous décidons de vraiment valoriser et découvrir cette dimension lumineuse cachée de soi. C'est aussi le désir le plus intense et premier de toute âme incarnée que de se développer et de nous assister, pour notre plus grand bonheur.

Reconnaître que nous sommes plus qu'un corps physique, que nous sommes avant tout une âme en évolution en incarnation sur Terre, est sans doute le premier pas pour vivre une plus grande ouverture à la dimension spirituelle de notre être.

Comme Jung l'a écrit, l'âme doit être reconnue pour être connue. Pour la connaître, c'est important de dépasser les perceptions limitées acquises par la religion ou par l'occultisme. Sur le plan religieux, la notion d'âme a surtout gravité autour de la peur de l'après-vie et de l'enfer, ou encore de l'espérance d'atteindre un état de repos et de paix dans un céleste paradis.

Au niveau occulte, l'âme renvoie à l'esprit des morts qui se manifeste sous forme de signes ou d'apparitions ou « fantômes ». Mais sur le plan de notre expérience corporelle durant notre vie, celle-ci demeure méconnue.

Pourtant, l'âme est une « présence », ici et maintenant en soi, qu'il nous revient de découvrir pour vivre notre pleine réalisation. Devenir plus à l'écoute de nos ressentis d'âme est le premier pas pour créer cet alignement avec notre propre et unique vibration d'être.

Lorsque nous vivons seulement à partir de nos condition-

nements et de la répétition de nos modes réactifs, nous bloquons la possibilité d'expérimenter de nouveaux états d'être plus subtils et alignés avec la vibration de notre âme. Mais celui ou celle qui vit un chemin d'éveil à son âme favorise une expansion de son être dans ses véritables pouvoirs d'âme.

Que ce soit en Orient ou en Occident, dans toutes les formes de philosophies, traditions spirituelles, et plus récemment en psychologie des profondeurs, avec l'œuvre de Carl Gustav Jung, la notion d'âme renvoie à notre « Soi réel » au-delà de notre « je » conditionné par des facteurs extérieurs ou encore ses propres idiosyncrasies ou limitations psychologiques émotionnelles ou mentales. Notre âme possède une autonomie qui lui est propre, ainsi que des qualités et pouvoirs qui ne sont pas fréquemment exprimés à travers notre personnalité.

Chronos et Kairos ou la double condition humaine

J'ai eu l'opportunité de recevoir, à l'école primaire, pour un court moment, l'étude du récit de Jésus. C'était un moment qui me remplissait de joie et faisait de mes journées à l'école un moment magique. Je crois que c'est en étant attentive à ces moments magiques que je saisisais la valeur de la vie intérieure qui paraissait si différente des activités et des événements répétitifs et linéaires de la vie courante. Je découvrais à partir de son récit de vie, la dimension sacrée de l'existence.

Pour celui ou celle qui est à l'écoute de son cœur et de sa vie intérieure, il y a simultanément deux réalités qui sont vécues dans l'ici maintenant de son expérience terrestre. La première réalité est associée au temps linéaire, *chronos*, (du grec, le dieu du temps). La seconde réalité est verticale expérientielle, et correspond à un temps sacré, *kairos* (moment hors temps et espace). Celle-ci rejoint la dimension spirituelle, atemporelle

de notre être. Nous avons besoin de créer du temps *kairos* dans notre vie, car c'est l'espace dans lequel l'âme se restaure.

Le temps *chronos* est lié à notre corporalité et à tout ce qui touche la vie matérielle et visible. Il concerne les événements et choix de notre vie : naissance, adolescence, choix marital, social, religieux, politique, nos traits de caractères, notre personnalité, nos activités, qui tracent en quelque sorte notre récit terrestre.

Mais, à travers cette vie temporelle limitée, nous vivons, sur un autre plan, la vie de notre âme, qui appartient au temps *kairos*, le temps divin et sacré dans lequel s'inscrit l'évolution de l'âme. C'est un temps spirituel qui appelle la conscience à la réflexion intérieure, qui est un temps de ressourcement avec son être profond et une communion avec une force transcendante¹. Ce temps sacré se révèle aussi dans le pouvoir qu'a notre âme à se mettre en communication télépathique avec la nature, des personnes et le cosmos.

Ce temps *kairos* se tisse à partir de notre vie horizontale et permet ainsi d'évoluer vers un état de conscience plus élevé.

Nous entrons dans un temps *kairos* lorsque nous pratiquons la méditation, car elle nous met en contact avec notre être plus profond en permettant de développer les qualités de l'âme telles que la paix, la compassion, l'empathie et l'équanimité².

Ce temps *kairos*, sacré, de l'être peut aussi être expérimenté

¹ Jung affirme que c'est un « instinct » spirituel qui est propre à la nature de l'âme que de ressentir le besoin d'une élévation et de transcendance qui se traduit par un besoin de spiritualité.

² Par équanimité nous signifions une attitude détachée et résiliente.

ALIGNEMENT ET RECONNEXION D'ÂME

dans la nature, sur des sites historiques ou encore des lieux de pèlerinage, tels que des cathédrales, églises ou temples.

Ces moments *kairos* de contact avec notre âme, aiguïssent l'écoute et la sensibilité, nous réharmonisent et nous renouvellent de l'intérieur.

À l'inverse, la négligence de la dimension sacrée de l'expérience terrestre et de notre être crée une division en soi, une déconnexion qui nous éloigne de notre nature profonde.

Nous avons deux hémisphères du cerveau. Le cerveau gauche occupe la fonction de rationaliser. Il est logique, fonctionnel, scientifique, et nous assiste pour rendre notre vie quotidienne efficace.

Notre cerveau droit est créatif, synthétique et permet d'appréhender le réel au-delà du visible et du rationnel. Il est davantage relié à la dimension intuitive et spirituelle de soi. Lorsque nous prenons le temps de méditer et de nous ressourcer, nous permettons au cerveau droit de s'activer, ce qui favorise une ouverture à une nouvelle compréhension de soi et de son expérience au-delà de la logique chronos.

La survalorisation des activités liées au cerveau gauche dans le milieu de l'éducation et dans la société en général, favorisant le calcul, la productivité, et le fonctionnel, au détriment de la créativité et de la réflexivité, a certainement contribué à nous éloigner de notre besoin sacré de connexion à notre être profond, à la nature et au cosmos.

La dimension spirituelle de notre être se manifeste aussi dans les qualités innées de l'âme, souvent étouffées par les conditionnements, les peurs et les traumatismes. Ces qualités de l'âme se manifestent entre autres, dans nos habiletés de

discernement, d'écoute, d'empathie et d'amour.

Les religions, qui sont normalement des « canaux » pour l'expérience personnelle et collective d'une réalité spirituelle, ont plutôt misé sur un dogmatisme autoritaire, où l'humain est perçu comme devant souffrir pour accéder à un bonheur dans un au-delà, plutôt qu'un être en expansion vers sa pleine réalisation d'âme sur Terre.

Les religions ont ainsi failli au message fondamental des grands avatars tels que Jésus-Christ et Siddhârta le Bouddha, qui avaient un message très différent : celui d'apprendre à vivre en résonance avec son âme, d'exercer sa connexion au divin et de développer et manifester nos potentialités divines cachées.

L'ignorance de la dimension spirituelle de son être est une grande source de souffrance, que nous en soyons conscients ou non. Cette souffrance se traduit par l'insatiable quête de bonheur à l'extérieur de soi, par le divertissement, les drogues, le sexe ou encore la quête de pouvoir personnel ou le sentiment d'être constamment victime des autres.

La dimension verticale de notre vie, c'est prendre en compte notre vie intérieure, car comme Jung l'a écrit, l'âme est naturellement spirituelle³.

³ Jung, utilise le terme « religieuse », il faut le saisir au sens plus large, dépourvu de la référence à un dogme religieux créé par l'homme. Il faut plutôt entendre que l'âme est naturellement spirituelle parce qu'elle cherche à se relier (c'est ce que signifie le mot religion en latin) à l'Esprit de vie d'où elle est issue. L'âme est naturellement portée vers une transcendance - ce qui est au-delà et non perceptible - ou de ressentir cet Esprit de manière immanente – c'est-à-dire ce qui est présent en soi et en Tout.

Les questions existentielles liées à l'âme

Sur le plan de l'âme, nous nous incarnons pour une raison bien supérieure aux besoins ou intérêts de notre moi terrestre (travailler pour gagner sa vie, avoir un toit sur la tête et pouvoir se payer des moments agréables, etc.) Seule notre âme connaît cette raison plus profonde. Cette raison, supérieure, lorsqu'elle est reconnue, permet de donner un sens et une direction signifiante à notre vie terrestre, qui s'aligne alors avec cette raison de l'incarnation.

Le problème, c'est qu'avec l'incarnation, c'est-à-dire la descente dans le corps physique, la conscience se revêt d'un voile d'ignorance, qui lui donne plus difficilement accès à cette raison d'être. Le moi conscient oublie qu'il est avant tout une âme immortelle, et s'identifie à son corps physique limité dans le temps et l'espace. La personne se perçoit alors seulement au niveau de sa personnalité, sa profession, son rôle social et familial. Dans cette vision limitée, l'être ne peut toucher son Soi véritable.

La vie s'écoule très rapidement : les premières vingt années de notre vie nous enseignent l'abc du vivre dans un corps physique, et à développer des habiletés qui pourront guider l'orientation ou la fonction dite sociale. Mais l'être humain est beaucoup plus que cela !

S'il n'y a pas vraiment de recherche personnelle sur sa nature véritable et le sens ultime de sa vie, l'être s'enferme dans une vision limitée de lui-même et du monde. Ses facultés psychiques s'éteignent avec tout ce que cela implique comme possibilités de bonheur personnel.

La nature de l'âme humaine est dynamique, en quête constante

d'expansion vers plus de conscience d'énergie et d'élévation. L'âme est curieuse, toujours en quête d'évolution, mais si la vie se résume à une routine, à des conditionnements, et à des manières répétitives et limitées d'être, de faire et de penser, la flamme de vie intérieure diminuera de plus en plus.

L'être qui veut s'aligner avec qui il est vraiment, veut développer une connaissance plus profonde de lui-même. Il désire répondre aux énigmes de son expériences terrestre telles que :

- ❖ Qui suis-je vraiment ?
- ❖ Quel est le sens de MA vie ?
- ❖ D'où est-ce que je viens ?
- ❖ Où vais-je ?
- ❖ Que dois-je faire pour vivre ma pleine réalisation ?

Voilà des questions qui vont stimuler la recherche intérieure et le désir de réaliser des pratiques spirituelles d'éveil à l'âme, qui vont faciliter le réalignement, la reconnexion avec notre conscience profonde, et éveiller les facultés spirituelles. Dans ce cheminement intérieur, nous acquérons plus d'autonomie de pensée, de maîtrise de soi, et de joie profonde de se reconnaître en tant qu'être unique sur cette Terre.

Contrairement au temps linéaire des activités de notre vie quotidienne, qui deviennent souvent répétitives, futiles ou dépourvues de saveur, le temps que nous consacrons pour nous découvrir et de nous connaître en tant qu'âme s'inscrit pour toujours dans notre conscience profonde. Ces précieux apprentissages d'âme deviennent de puissants ancrages dans notre vie quotidienne, horizontale.

Au dernier souffle, l'âme s'échappe du corps et rejoint les mondes supérieurs selon son degré personnel d'avancée dans cette vie terrestre. Le futur de l'âme est déterminé par le degré d'expansion de la conscience vécu au cours de la vie physique, et par le degré de service envers sa propre âme et l'humanité. Ainsi, plus nous développons les qualités et les facultés de l'âme en cette vie, plus l'âme accomplit sa raison d'être, et son incarnation ne sera pas en vain.

Le cycle du retour de l'âme sur terre

L'âme a plusieurs opportunités de revivre sur la Terre pour parfaire son évolution d'âme.

Il existe la grande Loi cosmique de l'UN, de Dieu qui est AMOUR CONSCIENT. Toutes les autres lois terrestres sont soumises à cette divine grande loi qui détermine la destinée future de l'âme.

Après la mort physique, l'âme s'auto-évalue selon la grande loi cosmique de l'amour conscient. Son avenir ou sa vie future sera déterminé par son cœur et sa conscience. Cette auto-évaluation émerge de deux aspects en soi : la dimension terrestre et spirituelle.

L'évaluation que nous faisons de nous-même a trait à notre éthique, en lien avec nos valeurs personnelles qui devront être en harmonie avec la grande loi divine de l'amour dans laquelle sont contenues toutes les valeurs et vertus positives. Autrement dit, la question ici sera la suivante : dans quel esprit ai-je vécu mon existence ? À quel degré ai-je vécu en harmonie avec l'amour, la vérité, et ma nature véritable et divine ? Étais-je dans l'honnêteté (le non-vol) ? Dans l'esprit de paix (la non-violence) ? Dans la vérité (le non-mensonge), dans le partage

(la non-avidité ou possessivité) ? Dans la pureté (dans la non-concupiscence, non-corruption et non-luxure) ?

Les N.D.E. (expériences de mort imminentes) relatent cette auto-évaluation qui transforme la vie intérieure et extérieure en plus grande compassion et en désir de manifester les qualités de l'âme sur Terre.

Le degré de connexion que nous avons eu avec notre âme durant notre vie influence par le fait même notre vie future d'âme. Pour savoir si nous avons maintenu cette connexion à notre âme, posons-nous les questions suivantes :

- 1) Quels ont été jusqu'à présent mes efforts personnels pour développer la connaissance de mon âme ?
- 2) Mon moi terrestre est-t-il à l'écoute et au service de mon âme ou suit-il plutôt la volonté de mon égo ?
- 3) Ai-je développé les facultés de mon âme (*clairvision*, intuition, clairconnaissance) ?
- 4) Est-ce que je nourris mon âme en établissant régulièrement ma connexion au divin ?

En nous posant maintenant ces questions, nous pouvons ainsi rectifier dès maintenant nos valeurs, pour les ajuster à la nature de notre âme, qui est amour, bonté, justesse, joie et liberté d'être. Cet ajustement intérieur aura un impact direct sur la qualité de notre vie et évitera l'accumulation de karma, qui est étroitement lié au désalignement d'âme et qui génère de la souffrance.

L'âme a plusieurs opportunités de s'incarner dans un corps physique pour évoluer, mais à chaque nouvelle incarnation, il y a toujours le risque de se déconnecter de l'âme, en

particulier s'il n'y a aucun travail personnel de reconnexion. Durant l'expérience terrestre, l'individu est appelé à réactiver les qualités et vertus qu'il a acquises durant ses vies passées pour que celles-ci servent son évolution dans sa vie actuelle.

Le défi de la vie actuelle sera non seulement de se réapproprier des acquis passés de l'âme, mais encore de les amplifier et d'acquérir de nouvelles qualités et pouvoirs. Plus l'âme récupère ses qualités et pouvoirs et les manifeste dans sa vie, plus elle se déconditionne du moi de souffrance. C'est ainsi que les défis de la vie terrestre sont toujours des opportunités de rayonner notre nature véritable d'âme et de vivre cette grande aventure existentielle de reconnexion à qui nous sommes vraiment.

Dans les textes sacrés de l'Inde, on représente le retour de l'âme sur Terre par l'image de la roue de *samsara*, qui représente le grand cycle de l'évolution de l'âme d'une vie à l'autre. La roue de *samsara* représente le cycle des différentes incarnations, naître, vivre et mourir, et le retour de l'âme dans le corps pour revivre ce cycle, jusqu'à ce que l'âme ait transcendé le monde de la dualité et de l'inconscience. En effet, d'une vie à l'autre, nous expérimentons diverses situations qui se répètent sans vraiment comprendre ou savoir pourquoi nous les répétons. La sortie de la roue des naissances et des morts se fait lorsqu'il y a le total éveil à l'âme et la manifestation de notre divinité intérieure.

C'est ainsi que l'ultime but de l'incarnation sur Terre est de devenir créateur conscient de sa vie, grâce à sa connexion d'âme et l'activation des facultés divines cachées que sont par exemple l'intuition, la *clairvision*, la *clairaudience*, la *clairsentience*.

Nous avons aussi besoin d'avoir une gestion intérieure des

« déchets » qui ont alourdi le moi terrestre. Ces polluants viennent des émotions négatives, de la nourriture, de l'air, de l'eau et aussi de l'attachement du moi de surface aux conditionnement et manières d'être et de penser limitatives, souvent remplies de préjugés, peurs, doutes, etc.

La purification intérieure favorisera l'ouverture du canal de connexion à l'âme. Celle-ci se réalise par des *tapas*—des exercices spirituels tels que la méditation, les techniques de respiration, le silence, la contemplation, la prière et la pratique du divin lâcher-prise. Cette pratique de la vie intérieure augmente la capacité de distinguer la nature du moi conditionné de la nature véritable de notre être.

Les symboles de l'âme, source de reconnexion intérieure

Depuis des temps immémoriaux, l'être humain a toujours eu cet « instinct spirituel » d'une transcendance, qu'il a manifestée spontanément par des symboles.

En découvrant le pouvoir et l'utilité réelle des symboles spirituels, nous découvrons que ce sont de puissants outils de reconnexion à notre âme et au divin.

Le religieux, devenu essentiellement dogmes, règles de conduite, a perdu sa fonction première qui serait d'enseigner à l'être humain la voie de la réalisation de l'être.

Mais dans leur sens plus profond, les symboles sont des canaux porteurs d'une énergie spirituelle qui transcende leur référence culturelle religieuse.

Par exemple, la religion chrétienne a réduit le sens de la croix à la souffrance et à l'espérance en la résurrection, mais

ALIGNEMENT ET RECONNEXION D'ÂME

ce symbole existait bien avant Jésus-Christ et la religion chrétienne, et fut dessiné dans des cavernes primitives.

La croix est un puissant symbole qui exprime le paradoxe de la condition humaine de l'être, à savoir qu'il est âme (l'aspect vertical) dans un corps de chair (aspect horizontal).

Si la personne bloque la révélation de sa propre dimension spirituelle intrinsèque, elle se coupe d'elle-même et limitera ainsi son expérience terrestre à la survie et le plaisir. Le symbolisme de la croix invite ainsi à fusionner cette double nature en nous, terrestre et spirituelle.



La croix exerce aussi un pouvoir sur la psyché pour éloigner le doute, le mal, et facilite l'activation de notre pouvoir de nous relier à une force supérieure. Entourée d'un cercle, elle amplifie l'idée de protection et de la pleine réalisation de l'être.



Le symbole de la croix entourée d'un cercle se retrouve aussi dans la croix Ankh, symbole égyptien qui est associé à la vie éternelle et la pleine réalisation de l'être.



Un autre symbole qui rejoint l'idée du cercle et de la croix est le symbole de la roue de *samsara*, qui en Orient, représente les nombreuses possibilités de l'âme de se parfaire à travers un corps physique jusqu'à ce qu'elle puisse être réellement libérée du cycle de la naissance et

des morts par le processus d'éveil et de réalisation de Soi.

Le chapelet, synthèse de la croix ankh et de la croix chrétienne, est aussi un symbole d'unification et de l'accomplissement complet de l'âme dans son incarnation.

Les différentes stations de la vie de Jésus sont aussi des représentations symboliques des initiations de l'âme dans son processus d'élévation verticale dans la matière jusqu'à la pleine réalisation divine, impliquant cette fusion alchimique de la conscience limitée (le je conscient) avec le supraconscient (le Soi transcendantal).

Dans la psychologie jungienne, on appelle cette évolution de l'être le *processus d'individuation*, c'est-à-dire le passage d'un « je » conditionné à un « Je » transpersonnel. Le moi conscient se met au service de l'âme, qui est le centre permanent de conscience duquel jaillit toutes possibilités infinies.

Lorsque les blocages de l'égo sont dissouts, les qualités de l'âme se manifestent et la raison plus profonde de l'incarnation de l'âme peut alors se déployer, s'exprimer à travers la vie horizontale et corporelle. L'âme réalise ainsi ce pourquoi elle s'est incarnée et il y a unité entre l'humain et le divin, ici et maintenant.

C'est ainsi que, malgré les nuances culturelles ou religieuses, à travers les symboles spirituels, on retrouve une spiritualité pérenne, universelle, qui traduit cette vérité de l'être humain :



sa vie terrestre est un voyage pour permettre une évolution supérieure à travers l'expérience et la manifestation du divin caché en Soi.

Si l'être n'expérimente pas cette double dimension physique et spirituelle de son être, il n'incarnera pas la totalité de son être (sa croix intérieure), et demeurera limité dans ses possibilités de s'épanouir. Pour imaginer cela, c'est comme si la chenille refusait de devenir papillon !

Expérience pratique pour expérimenter ta nature d'âme :

- ❖ Détends-toi, respire en profondeur, calme ton mental. Pose-toi la question : qui suis-je vraiment ?
- ❖ Laisse monter une image qui reflète une qualité positive, puis une couleur, et enfin un symbole de ton âme. Par exemple : je suis douceur, je suis rose, je suis papillon.

Cet exercice sollicite le cerveau droit, plus intuitif et imagé. Cela te permet d'expérimenter ton être au-delà du visible et du rationnel, qui est le propre du cerveau gauche, qui est généralement le plus sollicité dans nos activités quotidiennes.

Expérience pratique pour ressentir ou voir ton âme :

- ❖ Place-toi devant un miroir, les yeux près du miroir afin que ta concentration soit sur la fixation de tes pupilles. En regardant tes pupilles, affirme : « *Mon âme, je veux te voir, mon âme, manifeste-toi à travers mes gestes, mes pensées, mes sentiments. Mon âme je veux te voir, je veux te voir.* »
- ❖ Demeure ainsi 5 à 10 minutes en observant ce qui monte en toi. Note ton expérience : Qu'as-tu ressenti, pensé, ou vécu durant ta concentration sur tes pupilles ?

Prière d'âme au matin :

- ❖ Le matin avant de sortir de ton lit, concentre-toi sur ton cœur.
- ❖ Répète trois fois la phrase suivante. *O mon âme, éveille-toi. Ô mon âme éveille- moi à ta lumière.*
- ❖ Respire en profondeur, et dit : « *cœur rayonne, cœur rayonne, cœur rayonne.* » Visualise des rayons lumineux émaner de ton cœur.
- ❖ Entoure-toi de cette lumière. Respire en profondeur et formule ton intention pour ta journée : « Je suis sereine, je suis courage, etc. »

Méditation et prière d'âme

Visualise que tu entres dans la chambre secrète de ton cœur. Place-toi en communion avec ton âme. Médite sa présence. Laisse monter ce qui vient comme inspiration, guidance intérieure. Complète ensuite avec cette prière.

Prière de salutation à l'âme dans le temple sacré du cœur :

Je te salue, mon âme, remplie de grâces,

Que Ta Lumière soit toujours avec moi ;

O mon âme, essence de mon être,

Guide-moi sans cesse maintenant et toujours, Amen

À propos de Christina

Christina Sergi est docteure en spiritualité, auteure, enseignante, guide spirituelle, et canal de lumière. Sa quête de la connaissance de l'âme a commencé dès son jeune âge, car elle ressentait une profonde connexion avec le monde invisible. Elle éprouvait une connaissance intuitive du pourquoi de son existence, et ressentait le besoin de récupérer ce savoir inné, afin qu'elle puisse donner sens à sa vie.

De nature artistique, inspirée et empathique, elle entreprit des études en littérature et cinéma qui n'ont fait qu'accentuer son besoin de nourrir sa vie intérieure. De plus, une expérience mystique signa sa destinée future, puisqu'elle consacra ensuite sa vie à l'étude de la dimension spirituelle de l'être humain. Elle étudia entre autres, la science spirituelle du yoga et de la méditation, la psychologie jungienne, la mythologie, la théologie et la Bible.

Ses recherches lui ont permis de mettre en relief les initiations importantes de l'être pour sa croissance et sa réalisation, et de créer des outils pratiques d'alignement et de reconnexion à son âme et au divin.

Depuis plus de 20 ans, Christina assiste individuellement et en groupe ceux et celles qui ressentent le besoin de se découvrir au plan de l'âme et d'activer leur potentiel spirituel. Sa grande qualité est d'apporter une

dimension pratique à la vie spirituelle qu'elle transmet dans ses ouvrages et ses formations en ligne. Consulter le site www.christinasergi.com pour ses activités et formations.courriel : info@christinasergi.com



Pour aller plus loin

Sur le site www.christinasergi.com tu peux t'inscrire à la liste de diffusion de Christina et recevoir une méditation guidée de connexion d'âme.

Tu veux pleinement te libérer de tes noeuds, conditionnements ou blessures d'âme et éveiller tes facultés spirituelles ? Une formation Alignement et reconnexion d'âme en ligne est maintenant disponible. Consulte la page suivante.

<https://christinasergi.com/formation-alignement-dame/>



Publications de l'auteure

Sergi, Christina. *L'ouverture, un parcours spirituel pour devenir Soi*, Novalis, 2011.

Sergi, Christina. *Chakras Évolution : 7 portails d'éveil, de transformation et de réalisation de Soi*, AdA, 2018. Version livre et version Audio

Sergi, Christina. *Journal de mon âme, un outil pour transcrire ses messages d'âme*, Lumière du Soi, 2018.

Sergi, Christina. Jeux de cartes, *Les énergies de l'être*, Ed. Lumière du Soi, 2017

Vous retrouvez ces ouvrages ainsi que des C.D ou téléchargements de méditation guidées sur la boutique en ligne de Christina

<https://christinasergi.com/boutique/>



Table des matières

REMERCIEMENT	7
AVANT-PROPOS	9
SECTION 1 DÉCOUVRIR LA NATURE DE SON ÊTRE PROFOND	13
Chapitre 1 - L'essence de qui nous sommes	15
Ton âme, cette inconnue	15
Quelques définitions de l'âme	19
Approche contemporaine de l'âme	20
Les questions existentielles liées à l'âme	25
Les symboles de l'âme source de reconnexion intérieure	31
Chapitre 2 - La dimension psychique de l'être	37
L'inconscient, le conscient et le supraconscient	38
Le moi terrestre et le Soi divin	42
Les sept types d'énergie régressive de l'égo	44
Chapitre 3 – Le langage symbolique de l'âme	49
Le rôle du symbole dans ta vie intérieure	49
Découvrir ses symboles par ses rêves	55
Un exemple de langage symbolique de l'âme	58
Chapitre 4 - Les signes de l'âme au quotidien	61
Les signes corporels	61
L'intuition	63
Les synchronicités	66
Les signes répétés que nous négligeons	70
Les signes de l'âme pour suivre la voie de la réalisation	72
SECTION 2 DISSOUDRE LES BLOCAGES À SA CONNEXION D'ÂME	77
Chapitre 5 - Les cuirasses de l'être	79
Les cinq cuirasses-types qui nuisent à l'expérience de son être véritable	80

Les croyances limitantes et leur impact sur notre développement	90
Chapitre 6 - Les blessures de l'âme	93
Le rejet	95
L'abandon	98
L'humiliation	100
La trahison	102
L'injustice	104
Comment transmuter les blessures de l'âme ?	108
 SECTION 3 ACTIVER LES POUVOIRS DE SON ÂME	 III
Chapitre 7 – Le pouvoir de nos émotions	113
Comment identifier et transmuter les basses vibrations émotionnelles	114
Niveau de conscience et émotions	116
Trois émotions supérieures à cultiver pour s'élever en vibration	120
Chapitre 8 - L'imagination créatrice au service de l'évolution de son âme	125
Des images et symboles pour évoluer avec son âme	129
1. Image symbole d'intériorité	130
2. Image symbole d'ouverture et de réceptivité	132
3. Image ascensionnelle	134
4. Image d'expansion	136
Le pouvoir des méditations symboliques	137
Chapitre 9 - Pratiques spirituelles pour amplifier sa connexion d'âme	139
L'usage des affirmations et des mantras	140
L'affirmation et le pouvoir de l'intention	141
Le pouvoir des sons	144
 SECTION 4 APPRENDRE À VIBRER AVEC SON ÂME	 147
Chapitre 10 – Alignement d'âme au quotidien	149
La voie de l'observation détachée	149
La parole est une vibration créatrice	152

L'écoute active	153
La voie de l'ouverture et de la nouveauté intérieure	154
La guidance intérieure	155
Chapitre 11 - Nourrir les besoins de son âme	163
Un besoin d'intériorité	164
Un besoin de connaissance et d'étude de Soi	165
Un besoin d'élévation verticale	166
Un besoin de connexion à une transcendance	167
Chapitre 12 – Les expériences initiatrices de l'odyssée intérieure	169
Les quatre expériences initiatrices	172
1.Éveil et révélation intérieure	172
2. La Plongée en soi / Purification	174
3. La Traversée ou activation de tes pouvoirs d'âme	176
4. Le Rayonnement d'âme ou l'accomplissement de sa raison d'être unique	178
Synthèse des quatre expériences types	179
Chapitre 13 Laisser rayonner son âme	183
Les fruits de l'alignement et de la connexion d'âme	184
Préserver le joyau de notre humanité	186
Mots d'encouragement de mon cœur à ton cœur	187
Affirmations de reconnexion d'âme	189
À PROPOS DE CHRISTINA	191
POUR ALLER PLUS LOIN	193
PUBLICATIONS DE L'AUTEURE	194
OUVRAGES DE RÉFÉRENCE	195
TABLE DES ILLUSTRATIONS ET CRÉDITS	196
TABLE DES MATIÈRES	199

NOTES

Une ODYSSÉE intérieure

Pour découvrir le joyau de son être !

Dans la vie, il n'y a pas de hasard...

Tu as découvert ce livre parce qu'une partie de toi a soif de se révéler dans sa lumière et dans ses vrais pouvoirs... Jusqu'ici, l'éducation et la société t'ont surtout appris à produire et à être efficace, mais au fond de toi, tu sais que tu es plus que tout ce que tu as fait pour survivre ou réussir !

Tu constates que tu t'es trop souvent confiné dans des rôles limitants, dans des attitudes destructrices ou encore dans des situations dévalorisantes ? Et pour t'adapter ou être aimé, tu as aussi renié tes ressentis, tes intuitions ? L'auteure te comprend totalement ! Elle a longtemps cherché afin de découvrir les trésors de l'âme et le sens de sa vie ! Elle te partage ici ses découvertes afin que tu puisses connaître et expérimenter avec facilité les clés d'alignement et de reconnexion à ton être profond. Ton âme, l'Esprit de vie en toi, possède des sagesses et pouvoirs que tu ignores.

Découvre dans cet ouvrage unique comment :

- Décoder les signes, symboles de l'âme pour te guider et évoluer
- Distinguer la voix de l'égo de celle de l'âme pour te libérer de tes conflits intérieurs
- Dissoudre tes cuirasses et les nœuds émotionnels qui t'empêchent d'être toi
- Transmuter tes blessures d'âme qui ont comprimé ton être dans des modèles autodestructeurs
- Activer tes pouvoirs d'âme pour amplifier ton rayonnement et bonheur d'être toi !

Maintenant que cet ouvrage exceptionnel t'a trouvé, n'est-ce pas là un signe clair que de ton être t'invite à vivre ton alignement et ta reconnexion d'âme ? À toi de te lancer ! Ton Odyssée intérieure commence à la lecture de ces pages.



CHRISTINA SERGI, PH.D.

Enseignante spirituelle, conférencière et canal de lumière, Christina transmet un savoir pratique sur l'épanouissement de l'être par la reconnexion au pouvoir de l'âme et de ses facultés cachées. Guide spirituelle intuitive, elle assiste les êtres qui veulent s'épanouir dans leur divine expression d'être.

Éditions Lumière du Soi

ISBN 978-91-527-4213-6



9 789152 742136