

LES CHEMINS DE LA RENAISSANCE

Comprendre les passages
de la transformation intérieure

*De l'humain à la
conscience de l'Être*



MATÉANA

OONIATERRA – LE CŒUR DE LA VIE

© 2026 Matéana — Ooniaterra, le cœur de la vie

Texte et conception : Matéana

Édité par Ooniaterra — Le cœur de la vie

Tous droits réservés.

Cet ouvrage est destiné à un usage personnel. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, copiée, diffusée, adaptée, transmise ou commercialisée, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure, à l'exception des courtes citations autorisées par la législation applicable.

ISBN : 978-2-9554131-9-7

Première édition : 2026

Ooniaterra — Le cœur de la vie

www.ooniaterra.fr

SOMMAIRE

Quelques mots avant de commencer ... 4

1. L'appel - Lorsque quelque chose en vous ne peut plus continuer comme avant ... 6

2. La mise en Lumière - Rencontrer l'humain et ce qu'il porte ... 8

3. Le dépouillement - Laisser partir ce qui ne peut plus nous accompagner ... 11

4. La chrysalide - Traverser le vide sans perdre confiance ... 13

5. L'incarnation - Lorsque la Lumière reprend sa place dans la vie ... 18

Les quatre saisons ... 21

Le Chemin du vivant ... 23

Et vous, où en êtes-vous aujourd'hui ? ... 25

Conclusion ... 27

Quelques mots avant de commencer

Il existe des moments de notre vie où nous ne savons plus très bien ce qui nous arrive, où nous pouvons nous sentir comme perdus. Pourtant, la vie continue autour de nous : les journées passent, les habitudes sont toujours là, les personnes qui nous entourent sont toujours les mêmes. Et pourtant, intérieurement, quelque chose n'est plus comme avant.

Ce que nous arrivions encore à supporter devient plus difficile. Ce qui nous intéressait perd parfois son attrait. Nous pouvons ressentir davantage de fatigue, avoir besoin de silence, de solitude ou de nature. Certaines relations nous épuisent alors qu'elles ne nous posaient aucun problème auparavant.

Notre mental s'agite, nos émotions deviennent parfois plus présentes, et une sensation beaucoup plus étrange peut apparaître :

« Je ne me reconnais plus. Je ne sais plus qui je suis. »

Je sais combien ces périodes peuvent être déstabilisantes. Nous aimerions comprendre immédiatement, trouver une explication, savoir ce qu'il faut faire, et surtout retrouver au plus vite celui ou celle que nous étions auparavant.

Pourtant, si vous traversez actuellement l'un de ces passages, j'aimerais vous inviter à envisager les choses autrement.

Et si vous n'étiez pas en train de vous perdre, mais si quelque chose en vous était simplement arrivé au bout d'un fonctionnement ?

Et si cette sensation de ne plus pouvoir continuer comme avant annonçait qu'une autre partie de vous cherche maintenant à prendre sa place ?

C'est de cela dont je souhaite vous parler dans ce guide. Non pas uniquement d'accompagnement ou de bien-être, ni seulement de blessures, de mental, de croyances ou de conditionnements, mais de cette transformation plus profonde qui peut conduire progressivement l'être humain à retrouver sa conscience, son âme et sa propre Lumière.

Car notre chemin ne s'arrête pas à la guérison de l'humain. Il nous conduit à retrouver ce que nous sommes au-delà de cette dimension humaine et à apprendre à incarner pleinement notre conscience de lumière, dans cette vie, dans notre corps et sur cette Terre.



Nous sommes plus que l'histoire que nous avons vécue

Depuis notre naissance, nous construisons peu à peu notre identité. Nous apprenons notre prénom, notre place dans notre famille, ce que l'on attend de nous, ce qu'il faut faire pour être aimé, ce qu'il vaut mieux taire, ce qui est acceptable ou non, ainsi que les interdits.

Puis viennent les expériences : les blessures, les peurs, les réussites, les déceptions, les croyances, les rôles que nous endossons. Tout cela finit par former celui ou celle que nous croyons être.

Cet humain existe réellement, je ne cherche pas à le nier. Il ressent, il aime, il souffre, il se protège. Il porte une histoire qui mérite d'être entendue avec respect et douceur, mais il n'est pas la totalité de notre Être.

Derrière cette construction humaine existe une conscience beaucoup plus vaste, qui ne se limite pas à notre histoire terrestre : notre âme, notre Être, notre essence, notre Lumière.

Pendant longtemps, cette conscience peut rester en arrière-plan, recouverte par tout ce que nous avons appris à devenir pour vivre, survivre ou nous adapter. Puis vient parfois un moment où elle pousse de l'intérieur, réclame davantage de place, rend les incohérences plus visibles et nous empêche de continuer à nous trahir aussi facilement.

Et c'est là que peut commencer une véritable renaissance.

Comme une graine qui commence à pousser sous la terre avant même que nous apercevions la première feuille, une transformation débute souvent bien avant que nous sachions la nommer. Quelque chose travaille déjà en profondeur.

PREMIER MOUVEMENT



L'appel — Lorsque quelque chose en vous ne peut plus continuer comme avant

Toutes les transformations ne commencent pas doucement. Parfois, nous avons reçu les signes pendant longtemps : une fatigue, une répétition, un corps plus sensible, un malaise, une intuition, cette sensation que quelque chose n'était plus réellement aligné.

Mais nous avons continué, parce qu'il fallait travailler, tenir, répondre aux besoins des autres, ne pas décevoir, ou parce que nous pensions pouvoir encore supporter.

Puis un jour, la coupe est pleine. Nous ne pouvons simplement plus continuer de la même façon. Il peut alors apparaître un véritable trop-plein : trop de responsabilités, d'émotions contenues, de charge mentale, de sollicitations, de relations qui nous épuisent, d'informations, d'obligations et d'efforts pour maintenir une vie qui, intérieurement, ne nous correspond déjà plus.

Le corps fatigue, le mental sature, le cœur n'arrive plus à suivre.

Et quelque chose en nous finit par crier : « Stop ! C'est assez ! »

Ne voyez pas nécessairement ce moment comme une faiblesse. Il peut être douloureux, intense, parfois brutal, mais il peut aussi représenter une limite profondément saine.

Votre Être ne peut simplement plus accepter de continuer à fonctionner constamment contre lui-même.

Ce que vous pouvez ressentir

Pendant cette première phase, vous pouvez avoir l'impression que beaucoup de choses changent en même temps.

Vous pouvez ressentir :

- Une fatigue plus importante ;
- Le besoin d'être seul ;
- Une sensibilité émotionnelle inhabituelle ;
- Davantage d'irritabilité ;
- Une difficulté à supporter le bruit ou les sollicitations ;
- Une lassitude face à certaines habitudes ;
- L'impression de ne plus être à votre place ;
- Le besoin de changer quelque chose sans encore savoir quoi ;
- Une sensation de décalage avec votre entourage ;
- La difficulté à continuer à faire semblant ;
- L'impression que votre vie extérieure ne correspond plus à ce que vous ressentez intérieurement.
-

Les relations sociales peuvent également demander davantage de présence et devenir plus fatigantes. Ce n'est pas nécessairement que vous n'aimez plus les autres : votre propre transformation intérieure demande davantage de présence et d'énergie, vous disposez parfois de moins d'espace intérieur pour vous disperser en vous reliant aux énergies des autres.

Si cela vous arrive, ne vous obligez pas immédiatement à redevenir « comme avant ». Écoutez, observez, accordez-vous un peu plus d'espace : ne vous imposez pas une compréhension de tout pour l'instant.

Une pause sur le chemin

Si tout vous paraît confus, ne cherchez pas immédiatement à tout comprendre. Parfois, il est plus important de se laisser vivre sa pleine transformation que de tout ramener au mental avec des explications confuses. Parfois, le premier geste de renaissance consiste simplement à ne plus se forcer à continuer comme avant.

Lorsque l'aube entre dans une pièce restée longtemps dans la pénombre, elle ne crée pas ce qui s'y trouvait : elle le rend visible. Il en va souvent ainsi de la Lumière en nous.

DEUXIÈME MOUVEMENT



La mise en Lumière — Rencontrer l’humain et ce qu’il porte

Lorsque notre conscience commence à s’ouvrir davantage, elle ne nous montre pas uniquement ce qui est beau, et cela peut parfois nous surprendre. Nous aimerions tellement croire qu’un chemin de Lumière devrait immédiatement apporter la paix, l’amour et une grande sérénité. Mais la Lumière éclaire, et lorsqu’elle éclaire, elle révèle aussi ce que nous avons appris à cacher.

Nos blessures, nos peurs, nos colères, nos besoins, nos conditionnements, nos fausses croyances, nos dépendances, nos frustrations et nos mécanismes de protection peuvent alors devenir beaucoup plus visibles, comme tout ce qui avait été enfoui pour nous permettre de continuer à avancer.

Ne soyez pas surpris si certaines émotions semblent plus fortes. Ce n’est pas nécessairement parce que vous allez moins bien : vous êtes peut-être simplement devenu(e) suffisamment conscient pour ressentir ce qui était déjà là.

Une réaction d’aujourd’hui peut appartenir à hier

Une remarque peut provoquer une immense colère, un silence réveiller une peur d’abandon, une critique toucher profondément votre sentiment de valeur, un refus être vécu comme un rejet, ou une incertitude créer un besoin de tout contrôler.

Lorsque cela arrive, essayez de ne pas vous juger trop vite. La situation présente a peut-être simplement touché une blessure beaucoup plus ancienne. Vous pouvez alors vous demander avec douceur :

« Qu’est-ce que cette réaction vient toucher en moi ? »

Pas :

« Qu’est-ce qui ne va pas chez moi ? »

Mais :

« Qu'est-ce qui demande aujourd'hui à être entendu ? »

Cette différence est importante : nous n'ouvrons plus la porte au jugement, mais à la rencontre.

Vos protections ne sont pas vos ennemies

Vous avez peut-être appris à tout contrôler, à ne dépendre de personne, à toujours faire plaisir, à être fort, à anticiper constamment, à vous faire oublier ou à prendre soin de tout le monde avant de penser à vous.

Ces mécanismes ne sont pas apparus par hasard. Ils ont souvent essayé de vous protéger et, à un moment de votre histoire, ils vous ont peut-être même permis de tenir debout. Alors ne partez pas en guerre contre eux.

Vous pouvez simplement commencer à leur dire :

« Je comprends aujourd'hui pourquoi tu existes »

Puis, petit à petit :

« Mais je n'ai peut-être plus besoin que tu contrôles toute ma vie. »

C'est ainsi que l'humain peut commencer à se détendre, non parce que nous cherchons à le faire disparaître, mais parce qu'il découvre progressivement qu'une autre conscience peut aussi prendre soin de lui.

Il ne s'agit pas de chasser l'humain pour laisser entrer la Lumière. Il s'agit de lui offrir suffisamment de sécurité et de douceur pour qu'il n'ait plus besoin d'occuper toute la place.

Quand le mental ne reconnaît plus le chemin

Le mental a besoin de repères. Il fonctionne à partir de ce qu'il connaît : notre histoire, nos expériences, nos peurs, nos croyances, et tout ce qu'il a appris à considérer comme réel et sécurisant.

Alors, lorsque quelque chose change profondément en nous, il peut s'agiter. Il cherche une explication, analyse, imagine ce qui pourrait arriver et tente d'anticiper toutes les possibilités.

« Et si je me trompais ? »

« Et si je perdais tout ? »

« Et si je regrettais ? »

« Et si je n'y arrivais pas ? »

« Et si les autres ne me comprenaient plus ? »

Peut-être connaissez-vous ces moments où votre mental tourne en boucle, alors que vous sentez intérieurement que toutes ces pensées ne vous apportent aucune véritable réponse. Ne cherchez pas nécessairement à faire taire votre mental : il a peut-être simplement peur, parce qu'il ne sait pas encore où vous allez.

Votre mental n'est pas votre conscience

C'est une distinction importante. Une pensée peut être insistante sans être juste, et une peur très forte sans annoncer ce qui va réellement arriver.

Votre mental parle à partir de ce qu'il connaît. Votre conscience, elle, peut parfois ressentir quelque chose avant même que vous puissiez l'expliquer.

Il existe ces moments très particuliers où votre tête vous dit :

« Non. »

Alors qu'au plus profond de vous quelque chose murmure :

« Pourtant, je sais. »

Au début, il peut être difficile de distinguer l'intuition de la peur, le cœur de l'émotion, la conscience du désir. Cela s'apprend. Ne vous demandez pas de savoir tout de suite : prenez simplement l'habitude d'observer.

Votre mental peut rester présent sans être toujours celui qui décide. Peu à peu, il peut retrouver une autre place : non plus celle du maître, mais celle d'un outil au service de votre conscience.

Comprendre... puis accepter de traverser

Il arrive un moment où nous avons beaucoup compris. Nous savons pourquoi nous réagissons ainsi, nous connaissons nos blessures, nous avons identifié certains conditionnements et nous savons très bien pourquoi une relation nous fait souffrir. Et pourtant, nous continuons parfois exactement de la même manière.

C'est normal, parce que comprendre est une étape, et vivre autrement en est une autre. Changer demande souvent d'abandonner quelque chose de connu, même lorsque ce connu était douloureux.

Il peut être rassurant de rester dans un fonctionnement que nous maîtrisons plutôt que d'entrer dans une vie dont nous ne connaissons encore rien. Une partie de vous peut alors vouloir avancer, tandis qu'une autre souhaite revenir en arrière.

Vous posez une limite puis vous culpabilisez. Vous prenez une décision puis vous doutez. Vous sentez que quelque chose est terminé puis vous essayez encore de le retenir.

Ne vous jugez pas trop vite. Deux parties de vous ne sont peut-être simplement pas encore bien alignées : votre conscience sait parfois avant votre humain. Laissez-lui le temps de vous rejoindre.

Il arrive un moment où comprendre ne suffit plus. Nous pouvons connaître chaque pièce de l'ancienne maison et sentir pourtant qu'elle est devenue trop étroite. Rester sur le seuil rassure encore un peu ; avancer demande d'accepter que nous n'emporterons pas tout avec nous.

TROISIÈME MOUVEMENT



Le dépouillement — Laisser partir ce qui ne peut plus nous accompagner

Il n'existe probablement pas de véritable renaissance sans certaines fins. Et toutes les fins ne concernent pas la disparition d'une personne.

Nous pouvons avoir à faire le deuil d'une relation, d'une amitié, d'un projet, d'un lieu, d'une profession, d'un rêve, d'une famille telle que nous aurions aimé qu'elle soit, de l'enfance que nous n'avons pas vécue, de l'image que nous avons de nos parents, d'un idéal, d'une croyance, d'un rôle, d'une manière de vivre, et parfois simplement de celui ou celle que nous pensions être.

Ces deuils sont souvent invisibles. Personne ne sait nécessairement que vous êtes en train de perdre une ancienne version de vous-même. Et pourtant, cela peut faire profondément mal.

Les mouvements du deuil

Le deuil ne suit pas gentiment des étapes bien rangées. Vous pouvez croire avoir accepté quelque chose, puis ressentir une immense tristesse quelques jours plus tard. Vous pouvez être en colère, puis apaisé, puis vouloir à nouveau revenir en arrière.

Vous ne recommencez pas nécessairement depuis le début. Une autre partie de vous est peut-être simplement prête à vivre ce qu'elle n'avait pas encore pu ressentir.

Comme l'arbre laisse tomber ses feuilles une à une, nous ne déposons pas toujours notre ancienne vie en un seul geste. Certaines choses se détachent lorsque nous sommes enfin prêts à ne plus les retenir.

Il peut y avoir le refus, puis la colère, la négociation, la tristesse lorsque nous comprenons réellement que quelque chose ne reviendra pas sous la forme que nous connaissions, et enfin, peu à peu, une forme d'acceptation.

« Non, cela ne peut pas être terminé. »

« Pourquoi est-ce que je dois vivre cela ? »

« Peut-être que si je fais autrement... »

Accepter ne signifie pas aimer ce qui s'est passé. Cela signifie ne plus passer toute notre énergie à lutter contre une réalité que nous ne pouvons plus changer. C'est là que quelque chose peut commencer à respirer à nouveau.

Faire le deuil de son ancien personnage

Ce deuil est certainement l'un des plus subtils. Pendant des années, nous nous sommes raconté certaines histoires.

« Je suis celle qui doit tout porter. »

« Je suis celui qui doit être fort. »

« Je suis quelqu'un qui ne peut faire confiance à personne. »

« Je suis celle que l'on abandonne. »

« je ne suis pas faite pour être aimé »

« Je dois être utile pour avoir de la valeur. »

Lorsque ces histoires commencent à se fissurer, nous pouvons ressentir un immense vide. Car si je ne suis plus tout cela... qui suis-je ? Cette question peut faire peur, mais elle est aussi magnifique.

Parce que, pour la première fois peut-être, vous ne cherchez plus seulement à savoir qui votre histoire vous a appris à être. Vous commencez à vous demander :

« Qui suis-je derrière tout cela ? »

Et c'est là que le chemin change véritablement de dimension.

Après la chute des feuilles vient un temps où l'arbre semble nu. Rien, à sa surface, ne raconte encore le printemps. Pourtant la vie n'a pas disparu : elle s'est retirée plus profondément.

QUATRIÈME MOUVEMENT



La chrysalide — Traverser le vide sans perdre confiance

Il existe une phase essentielle à comprendre, car elle peut être particulièrement déstabilisante. L'ancien n'est plus vraiment là, mais le nouveau n'est pas encore suffisamment présent pour devenir un repère. Vous êtes entre deux espaces, entre deux fonctionnements, entre deux versions de vous-même. Et parfois, vous pouvez avoir l'impression qu'il ne reste plus rien.

Lorsque nous avons l'impression que le vide s'installe

Il existe un moment particulier dans certaines transformations où nous pouvons avoir l'impression que quelque chose a disparu en nous. Nous pouvons ne plus avoir les mêmes envies ; certaines conversations ne nous intéressent plus de la même manière ; des activités, des habitudes ou même certaines pratiques qui nous nourrissaient auparavant ne produisent plus les mêmes sensations.

Nous pouvons également ressentir davantage de fatigue, avoir besoin de silence, nous sentir plus sensibles, moins concentrés, ou simplement ne plus savoir exactement ce qui nous correspond. C'est parfois là qu'apparaît cette étrange sensation de vide intérieur.

Pourtant, j'aimerais apporter ici une nuance importante : ce que nous ressentons comme du vide n'est pas nécessairement vide. Imaginez que depuis toujours vous teniez du sable dans votre main. Vous connaissez son poids, sa texture, sa température, la manière dont il glisse contre votre peau et se déplace lorsque vous bougez les doigts. Cette sensation est tellement familière que vous n'avez même plus besoin d'y penser pour savoir que le sable est là.

Puis, peu à peu, le sable commence à filer entre vos doigts. Votre main devient plus légère, les sensations que vous connaissiez disparaissent, et lorsque le dernier grain tombe, votre premier ressenti pourrait être : « Ma main est vide. »

Pourtant, elle ne l'est pas. Elle est toujours en contact avec l'air. Elle peut sentir sa température, son mouvement, sa douceur ou sa fraîcheur. Elle est peut-être même capable maintenant de ressentir des choses que le poids et le contact permanent du sable ne lui permettaient pas de percevoir auparavant.

Seulement, votre esprit ne connaît pas encore ces nouvelles sensations. Il cherche le sable, son poids, la sensation familière qui lui permettait de reconnaître ce qu'il vivait. Et parce qu'il ne la retrouve plus, il interprète ce nouvel espace comme une absence.

Il en va parfois de même lorsque notre conscience se transforme. Nous avons laissé partir certains schémas, certaines croyances, des fonctionnements, des rôles ou une ancienne identité. Ce sont autant de repères que notre humain connaissait depuis parfois très longtemps. Même lorsqu'ils nous faisaient souffrir, ils nous étaient familiers.

Puis ils ne sont plus là de la même manière, et ce que nous sommes en train de devenir n'est pas encore suffisamment connu pour que notre humain puisse s'y reconnaître. Alors il cherche ses anciennes émotions, ses anciennes envies, ses anciennes réactions, la personne qu'il connaissait.

Et lorsqu'il ne la retrouve plus, il peut avoir cette impression :

« Il n'y a plus rien. »

Mais il y a quelque chose. Une autre manière de ressentir est peut-être simplement en train de naître : une autre conscience, une nouvelle perception de vous-même, un espace intérieur auquel vous n'aviez pas encore accès de cette façon.

Votre humain a simplement besoin d'un peu de temps pour apprendre à reconnaître ces nouveaux repères. C'est pourquoi cette période peut être inconfortable, parfois même effrayante : nous nous sentons naturellement plus en sécurité avec ce que nous connaissons, même lorsque cela ne nous correspond plus, qu'avec quelque chose de nouveau que nous ne savons pas encore nommer.

Alors, si vous traversez cette sensation, ne cherchez pas nécessairement à retrouver au plus vite ce que vous ressentiez auparavant. Ne vous obligez pas non plus à remplir cet espace avec une nouvelle activité, une nouvelle identité ou de nouveaux repères simplement pour vous rassurer. Prenez plutôt le temps de découvrir ce qui est déjà là.

Comme cette main qui apprend peu à peu à sentir l'air après avoir si longtemps connu le sable, vous n'êtes peut-être pas face au vide. Vous êtes peut-être simplement en train d'apprendre à ressentir autrement.

La chrysalide

J'aime depuis longtemps cette image de la chrysalide, non pas parce qu'elle représente une disparition, mais parce qu'elle nous rappelle que **les transformations les plus profondes ne sont pas toujours visibles lorsqu'elles sont en train de s'accomplir.**

Lorsque la chenille entre dans sa chrysalide, elle ne sait pas encore voler. Elle ne peut pas davantage revenir à ce qu'elle était. Elle traverse simplement un processus dont elle ne connaît pas encore l'aboutissement.

Il en va parfois de même pour nous. Après avoir longtemps vécu à travers certains fonctionnements, certaines croyances ou certaines façons de nous définir, quelque chose commence à se réorganiser profondément. Nous ne sommes plus tout à fait celui ou celle que nous étions, mais nous ne savons pas encore pleinement comment vivre depuis cette conscience nouvelle qui prend place en nous.

Et c'est peut-être là que nous devons apprendre quelque chose qui n'est pas toujours facile pour notre humain :

Faire confiance à ce qui se transforme sans avoir besoin d'en connaître immédiatement le résultat.

Nous aimerions parfois voir apparaître tout de suite la nouvelle direction, comprendre ce que nous allons devenir et savoir où nous conduit ce passage. Mais la nature ne fonctionne pas ainsi : la graine ne quitte pas la terre chaque matin pour vérifier si elle est enfin devenue une fleur, et l'arbre en hiver ne cherche pas à faire naître ses bourgeons avant que leur temps soit venu. La vie poursuit son œuvre, silencieusement.

Il existe ainsi des périodes où nous avons moins à *faire* qu'à **laisser se faire** : continuer à prendre soin de nous, respecter notre rythme, rester à l'écoute et permettre à cette nouvelle conscience de trouver peu à peu sa place jusque dans notre corps, nos ressentis et notre manière d'être au monde.

La chrysalide n'est donc pas un espace où il ne se passe rien. Elle est un **temps d'intégration**, un temps où ce qui a été compris, libéré ou transformé commence à s'organiser autrement en nous.

Alors, si vous traversez cette période et que vous ne voyez pas encore clairement ce qui est en train de naître, ne vous demandez pas de le savoir trop vite. **Laissez-vous le temps de devenir familier avec ce que vous êtes en train de découvrir de vous-même.** La suite viendra, comme elle vient dans la nature lorsque le moment est juste.

Accordez-vous le droit de ralentir

C'est souvent dans ces périodes que nous essayons encore de nous demander autant qu'avant : être performant, disponible, sociable, productif, compréhensif et présent pour tout le monde. Mais votre Être vous réclame peut-être autre chose.

Peut-être avez-vous besoin de repos, de nature, de respiration, d'un peu moins de bruit et de moments simples. Parfois, il s'agit seulement de vous envelopper dans quelque chose de doux, d'écouter de la musique, de marcher, d'écrire ou de dormir davantage.

Parfois, nous avons simplement besoin de ne rien faire, de nous laisser juste du temps sans pression, sans contrainte, sans plus d'explication. Ne rien faire, juste laisser faire...

Prenez soin de vous comme vous prendriez soin de quelqu'un que vous aimez profondément. Il n'est pas nécessaire de transformer chaque instant en exercice spirituel : un repas agréable, une couverture chaude, une promenade, le chant d'un oiseau ou la lumière du soleil sur votre visage font aussi partie du vivant.

Le corps traverse lui aussi le changement

Nous parlons souvent de conscience et d'âme comme si elles étaient séparées du corps. Pourtant, nous sommes incarnés, et notre corps participe pleinement à notre chemin.

Lorsque nos émotions changent, lorsque nos anciens fonctionnements s'effondrent et lorsque nous devenons plus sensibles à ce qui nous entoure, le corps peut lui aussi demander davantage d'attention. Nous pouvons alors ressentir de la fatigue, une plus grande sensibilité au bruit, le besoin de dormir davantage, de nous étirer, de marcher, de respirer, de retrouver la nature ou simplement de nous recentrer.

Dans ma perception du vivant, notre corps n'est pas séparé de notre énergie ni de notre conscience : il participe à cette transformation. Bien souvent, notre corps exprime simplement ce que notre inconscient ne peut exprimer autrement. Ce que notre histoire porte et qui a besoin d'être reconnu. Notre corps porte toutes les mémoires de nos vies et rien que pour cela, il a besoin lui aussi d'exprimer ce qui doit être aujourd'hui libéré.

Votre corps mérite d'être écouté sur tous les plans. Si quelque chose vous inquiète, persiste ou devient difficile à vivre, demandez l'avis d'un professionnel de santé. La spiritualité ne doit jamais nous couper du discernement ; elle doit au contraire nous apprendre à écouter plus profondément la totalité de ce que nous sommes.

Nous ne traversons pas ces changements séparés de la Terre

Notre transformation individuelle ne se produit pas dans un espace isolé. Nous faisons partie du vivant, et la Terre elle aussi traverse des mouvements, des cycles et des transformations.

Selon notre sensibilité, nous pouvons ressentir certaines périodes avec davantage d'intensité. Je perçois depuis longtemps notre évolution intérieure et celle de la Terre comme un écho, notre corps suivant le modèle de transformation de la Terre.

Lorsque certaines fréquences changent, ce qui n'est plus cohérent peut devenir beaucoup plus difficile à maintenir, sur le plan collectif comme dans nos vies. Les incohérences deviennent plus visibles, nos besoins changent, notre sensibilité évolue, et ce que nous arrivions autrefois à ignorer devient presque impossible à ne plus voir.

Je ne vous demande pas d'adopter cette perception comme une vérité. Je vous invite simplement à observer, à ressentir, à garder votre discernement, et peut-être à vous demander :

« Est-ce que ce que je traverse aujourd'hui ne concerne vraiment que mon histoire personnelle, ou est-ce que je ressens aussi quelque chose d'un mouvement beaucoup plus vaste ? »

De l'ancien fonctionnement vers une autre conscience

Pour moi, nous sommes en train d'apprendre à vivre autrement : non pas en quittant la Terre, mais en retrouvant une conscience plus respectueuse du vivant. Une conscience qui ne place plus uniquement le mental, la peur, la domination, la performance ou le contrôle au centre de tout.

Nous sommes invités à retrouver davantage le cœur, la présence, le respect, la cohérence, l'intelligence du vivant et notre propre Lumière. C'est une révolution intérieure avant d'être extérieure, et c'est pourquoi tant de choses peuvent parfois sembler se fissurer en même temps.

Ce qui a été construit depuis une conscience ancienne ne peut pas toujours accompagner ce que nous devenons.

Plus la conscience s'élargit, plus les racines deviennent importantes

Il existe parfois une confusion sur le chemin spirituel : nous pouvons croire qu'élever notre conscience signifie quitter davantage la réalité terrestre, être « ailleurs », ne plus avoir besoin de l'humain ou ne plus être touché par ce monde.

Je ne ressens pas les choses de cette façon. Plus notre conscience s'élargit, plus nous avons besoin de nous ancrer, de nous enraciner plus fortement, comme le ferait un arbre en s'élevant un peu plus vers le ciel : dans notre corps, notre présence, notre cœur, la Terre, nos gestes et notre quotidien.

Notre âme n'est pas venue ici pour rester suspendue au-dessus de notre vie. Elle est venue s'incarner, et la Lumière que nous retrouvons intérieurement demande elle aussi à prendre forme.

Que signifie s'ancrer ?

S'ancrer ne signifie pas devenir lourd, ni renoncer à notre perception spirituelle. C'est pouvoir être pleinement présent ici, tout en restant connecté à une conscience plus vaste.

C'est sentir son corps, respirer, marcher, prendre soin de soi, regarder la nature, être conscient de ce que nous faisons et faire des choix cohérents avec ce que nous ressentons profondément.

Il peut arriver que vous vous sentiez entre deux mondes : très conscient de quelque chose intérieurement, mais encore perdu dans votre réalité terrestre. Dans ces moments, revenez doucement vers vous.

Posez vos pieds au sol, respirez, sentez votre corps, allez dehors si vous le pouvez, et reliez-vous intérieurement à votre propre Lumière.

Vous n'avez pas à choisir entre le Ciel et la Terre : votre chemin consiste justement à apprendre à les réunir en vous.

Plus l'arbre élève ses branches vers le ciel, plus ses racines doivent descendre profondément dans la terre. Pour nous aussi, l'ouverture de conscience demande un ancrage toujours plus vivant.

Puis, comme les premiers bourgeons que l'on découvre presque par surprise après un long hiver, quelque chose recommence à se montrer. Ce n'est pas forcément spectaculaire. C'est souvent plus doux, plus simple, plus vrai.

Pour moi, s'ancrer, cela veut dire s'enraciner pleinement dans le cœur de la terre pour ne faire qu'un avec elle. Elle nous donne vie, elle nous nourrit, elle nous porte. Il ne suffit pas juste de s'ancrer comme on poserait un rocher sur le sol, mais au contraire de mêler profondément nos racines en son être pour nous unifier de cœur à cœur avec elle. C'est un acte d'appartenance, de reconnaissance, un acte d'amour en rétablissant le lien du vivant entre ce que nous sommes dans toute notre Lumière pour l'incarner pleinement en nous enracinant à la terre.

CINQUIÈME MOUVEMENT



L'incarnation — Lorsque la Lumière reprend sa place dans la vie

Puis, après le tumulte, quelque chose change. Pas toujours de manière spectaculaire, souvent même très discrètement. Vous ressentez une paix différente, vous avez moins besoin de tout comprendre, et une réponse peut apparaître intérieurement sans que vous ayez passé des heures à l'analyser.

Vous sentez davantage ce qui est juste. Votre intuition devient plus naturelle, certaines décisions deviennent étonnamment simples, et vous ne cherchez plus autant à convaincre ni à justifier ce que vous ressentez.

Certaines relations se repositionnent d'elles-mêmes. Vous commencez surtout à ressentir davantage votre propre présence, comme si quelque chose avait toujours été là, mais que le bruit intérieur vous empêchait de l'entendre.

Vous ne devenez pas quelqu'un d'autre

C'est peut-être l'une des choses les plus importantes que j'aimerais vous transmettre : renaître ne signifie pas fabriquer encore une nouvelle identité. Nous avons déjà passé tellement de temps à construire des personnages — le spirituel, le fort, le gentil, le thérapeute, la fille ou le fils de..., le sauveur, celui qui sait ou celui qui doit réussir son évolution. Pourquoi en créer encore un autre ?

La renaissance est peut-être beaucoup plus simple : nous enlevons progressivement ce qui nous empêchait d'être, comme les conditionnements, les protections devenues inutiles, les peurs qui dirigeaient nos choix, les rôles et les attentes. Nous retirons voile après voile, tout ce qui pouvait éteindre ou cacher notre véritable Être, notre véritable personnalité, ce que nous sommes au-delà de notre condition humaine.

Et derrière eux, quelque chose se révèle : non pas une nouvelle personne, mais une présence plus authentique de ce que nous étions déjà.

De l'humain vers l'Être

Votre humain ne disparaît pas. Il retrouve progressivement sa juste place. Il n'a plus besoin de tout contrôler, de tout prévoir, de porter tout le monde ni de vous protéger constamment contre la vie.

Il peut enfin se détendre suffisamment pour laisser votre conscience prendre davantage la direction. C'est ainsi que je perçois cette transformation : non pas comme une lutte entre l'humain et l'âme, mais comme une réorganisation.

L'humain cesse progressivement de vivre séparé de ce que vous êtes profondément. Votre âme peut alors réellement prendre place dans votre incarnation, et votre vie commence à changer depuis l'intérieur.

Lorsque la Lumière demande à être vécue

Il est relativement facile de parler de Lumière ; il est beaucoup plus profond de la vivre. Elle ne se manifeste pas uniquement pendant une méditation ou un soin : elle apparaît dans notre manière de parler, de respecter nos limites, d'entrer en relation avec le vivant et de traiter notre corps.

Elle se révèle aussi dans notre capacité à ne plus nous trahir, dans les choix que nous faisons lorsque personne ne nous regarde, dans notre façon d'aimer sans nous abandonner, de dire non lorsque cela est nécessaire et de rester au plus près de notre vérité.

C'est cela, pour moi, incarner : permettre à la conscience de ne plus rester une belle idée, mais de descendre dans notre réalité.

La reconstruction commence d'abord à l'intérieur

Il existe souvent un temps où beaucoup de choses semblent s'effondrer autour de nous. Mais nous n'avons pas immédiatement besoin de reconstruire toute notre vie. Commencez à l'intérieur : retrouvez votre centre, votre calme, vos valeurs, vos besoins et votre propre fréquence.

Puis laissez progressivement votre vie extérieure se réorganiser autour de ce nouvel équilibre. Une autre manière de travailler peut apparaître, avec des relations différentes, un autre rythme, une autre façon d'habiter votre quotidien, une nouvelle créativité, et parfois même une direction que vous n'auriez jamais imaginée auparavant.

Ne cherchez pas à tout construire en une journée. Une renaissance a besoin de racines.

La Lumière ne nous demande pas de quitter la vie. Elle nous demande peu à peu de l'habiter autrement.

Une halte sur le chemin

Lorsque tout devient intense, revenez à des choses simples. Écoutez-vous : votre rythme ne sera pas celui de quelqu'un d'autre. Reposez-vous, car vous n'avez pas besoin de mériter le repos.

Allez dans la nature : elle sait nous ramener à quelque chose de beaucoup plus essentiel lorsque notre tête devient trop bruyante.

Écrivez : non pour produire un beau texte, mais pour laisser sortir ce qui a besoin de l'être, sans censure.

Créez : dessinez, peignez, dansez ou faites quelque chose avec vos mains. L'énergie a parfois simplement besoin de trouver une autre voie pour circuler.

Accordez-vous du réconfort. Un moment de douceur n'est pas une fuite ; parfois, il est exactement ce dont votre cœur a besoin. Demandez aussi de l'aide lorsque cela devient nécessaire : le besoin de solitude ne signifie pas devoir traverser seul ce qui vous submerge.

Reliez-vous à votre propre Lumière. Vous n'avez pas toujours besoin d'avoir les mots : une intention suffit parfois. Fermez les yeux, respirez, et souvenez-vous simplement que derrière tout ce bruit existe en vous une conscience qui sait déjà beaucoup plus que votre mental ne peut l'imaginer.

La nature ne se demande jamais si elle a échoué parce qu'elle change de saison. Elle sait qu'il existe un temps pour pousser, un temps pour rayonner, un temps pour laisser tomber et un temps pour se retirer. Peut-être pouvons-nous apprendre à regarder nos propres passages avec la même confiance.

Les quatre saisons — une image simple des mouvements intérieurs



Si nous souhaitions représenter simplement tous ces passages, nous pourrions utiliser l'image des saisons, non comme des étapes rigides, mais comme des repères.

Le printemps — L'éveil

Quelque chose commence à germer. Je ressens, je questionne, je prends conscience, et je ne peux plus ignorer certaines vérités.

L'été — La mise en Lumière

Je rencontre mon histoire, mes blessures, mes croyances et mes mécanismes. Ce qui était caché devient visible.

L'automne — Le dépouillement

Je laisse progressivement tomber ce qui n'a plus sa place. Je traverse mes résistances, je fais mes deuils et je cesse de m'accrocher à certaines anciennes versions de moi.

L'hiver — La transformation silencieuse

Je ralentis, je traverse le vide et je ne sais pas encore ce qui viendra ensuite. Pourtant, quelque chose travaille profondément sous la surface.

Puis revient un printemps, pas exactement le même, parce que vous n'êtes plus, vous n'êtes plus tout à fait le même.

Le Chemin du vivant

Tout au long de ces passages, un mouvement se dessine : celui que j'appelle Le Chemin du vivant.

J'exprime

Je donne une voix à ce qui avait été tu.

Je ressens

Je laisse mes émotions me parler sans systématiquement les repousser.

Je comprends

Je découvre mon histoire, mes blessures, mes croyances et mes conditionnements.

Je rencontre

Je laisse ma conscience éclairer ce qui demande encore à être vu.

Je retrouve

Je rassemble les parts de moi qui avaient été éloignées pour survivre ou m'adapter.

Je réharmonise

Mon humain, mon corps, mes émotions et mes énergies retrouvent progressivement un autre équilibre.

Je me reconnecte

Je retrouve mon âme, ma conscience, mon essence de Lumière.

Je m'accorde

J'apprends à vivre selon cette nouvelle fréquence tout en restant pleinement présent dans ma vie terrestre.

Je deviens autonome

Je cesse progressivement de chercher constamment à l'extérieur ce que je peux apprendre à reconnaître en moi.

J'incarne

Ma Lumière prend forme dans ma réalité : dans mes choix, mes actes, mon corps, mes relations et ma manière d'habiter le monde.

Le Chemin du vivant n'est pas un chemin vers la perfection

Je ne souhaite pas vous apprendre à devenir un humain parfait, car il n'existe pas. Je ne souhaite pas non plus vous apprendre à ne plus ressentir, ne plus douter ou ne plus traverser de difficultés.

La vie continuera à être, et vous aussi. Mais vous pouvez apprendre progressivement à traverser ce qui se présente sans vous perdre à chaque fois.

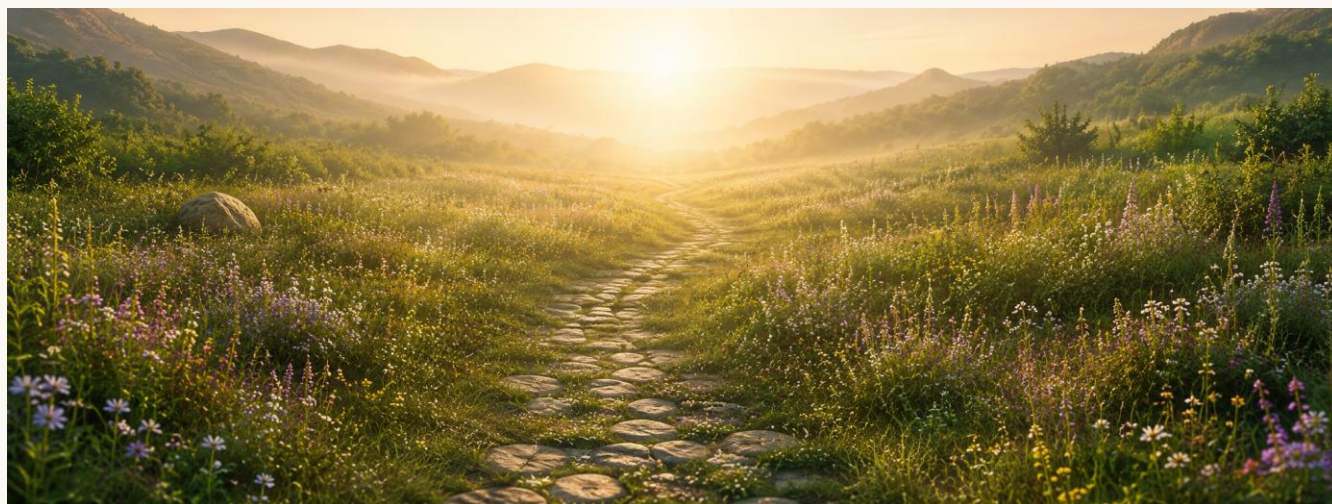
Vous pouvez apprendre à reconnaître ce qui appartient à votre histoire, à une peur, au mental, et ce qui vient de quelque chose de beaucoup plus profond en vous.

Vous pouvez apprendre à vivre avec plus de recul, de sagesse en vivant les choses à partir de votre Lumière et non plus au travers des filtres des blessures, du mental et du conditionnement. Rendre la vie plus légère avec une philosophie plus présente. Vivre l'essentiel sans s'encombrer de l'inutile.

Revenir au vivant... Un arbre ne se pose jamais la question s'il peut pousser à cet endroit, si son orientation est bonne, si l'entourage n'est pas trop dérangé par sa présence. Il se pose, il pousse, il se déploie, il s'adapte à son espace, son environnement, mais il est avant tout.

Faites de votre vie un chemin qui vous ressemble, tout simplement.

C'est ainsi que l'autonomie se construit : non pas en n'ayant plus jamais besoin de personne, mais en retrouvant suffisamment vos propres repères pour ne plus abandonner systématiquement votre pouvoir intérieur à l'extérieur.



Et vous, où en êtes-vous aujourd'hui ?

Ne cherchez pas à répondre parfaitement. Lisez simplement les questions, laissez-les descendre et observez celle qui vient vous toucher.

Mon humain

Qu'est-ce que je porte encore alors que je n'en ai plus la force ?

Quel rôle suis-je fatigué de jouer ?

Quelle peur dirige encore certains de mes choix ?

Ce qui demande à être vu

Qu'est-ce qui revient régulièrement dans ma vie ?

Que cherchent peut-être à me dire mes réactions ?

Qu'est-ce que j'ai longtemps préféré ne pas regarder ?

Ce qui demande à partir

De quoi suis-je aujourd'hui en train de faire le deuil ?

Qu'est-ce que je sais terminé mais que je continue encore à retenir ?

Quelle ancienne version de moi n'a plus besoin de continuer son chemin ?

L'entre-deux

Est-ce que je m'autorise à ne pas encore savoir ?

Est-ce que je cherche trop vite à remplir le vide ?

De quoi aurais-je besoin si je m'accordais réellement du repos ?

Ma conscience

Qu'est-ce que je ressens lorsque mon mental se calme quelques instants ?

Quelle vérité revient régulièrement au fond de moi ?

Qu'est-ce qui me donne cette sensation très particulière de justesse intérieure ?

Mon incarnation

Si je vivais davantage en accord avec ce que je ressens profondément, qu'est-ce qui changerait concrètement dans ma vie ?

Quelle part de ma Lumière demande maintenant à prendre forme ici ?

Vous n'avez pas besoin de connaître toutes les réponses

Je sais combien nous pouvons vouloir comprendre : tout expliquer, trouver le pourquoi, le comment, la suite. Mais certaines réponses n'arrivent pas ainsi.

Elles viennent parfois après, lorsque nous avons traversé, lâché ce que nous retenions et suffisamment fait silence.

Parfois, votre âme sait déjà ce que vous traversez alors que votre humain cherche encore désespérément une explication. Alors ne vous demandez pas toujours de savoir : vous pouvez aussi vous laisser accompagner par ce que vous ressentez profondément.

Un pas, puis un autre. Le chemin se révèle souvent en marchant.

Conclusion

Renaître à ce que nous sommes réellement

Peut-être comprenez-vous maintenant pourquoi je parle de renaissance. Il ne s'agit pas uniquement d'aller mieux, ni simplement de réparer quelques blessures pour reprendre ensuite exactement la même vie. Notre chemin peut nous conduire beaucoup plus profondément.

Il peut nous inviter à rencontrer notre humain, à comprendre ses souffrances, à l'accompagner dans ses peurs, à reconnaître les protections qu'il a construites, à traverser ses deuils, à accepter certaines fins et à vivre parfois le vide de l'entre-deux.

Puis, lentement, autre chose peut émerger : une autre présence, une autre conscience, une autre manière d'être au monde. Une autre vision de la vie et du monde qui nous entoure.

Notre âme reprend progressivement sa place. Notre Lumière n'est alors plus seulement quelque chose que nous cherchons à l'extérieur : nous commençons à la reconnaître en nous, puis à la vivre, à l'ancrer et à lui permettre de prendre corps dans notre quotidien, nos choix, notre relation à la Terre, notre manière d'aimer et notre façon de respecter la vie.

Notre humain n'a pas besoin d'être rejeté. Il a simplement besoin d'être suffisamment libéré de ses anciennes prisons pour devenir un espace dans lequel notre conscience peut pleinement habiter.

C'est peut-être cela, finalement, la véritable renaissance : ne plus vivre uniquement depuis le personnage que la vie nous a appris à devenir, mais retrouver derrière lui ce que nous avons toujours été, et nous permettre enfin de l'incarner.

Prenez votre temps. Ne vous demandez pas d'arriver quelque part. Écoutez ce qui se passe en vous, respectez votre rythme, et lorsque le chemin vous semble silencieux ou vide, souvenez-vous que la vie sait aussi travailler loin de notre regard ou de notre compréhension.

Quelque chose se prépare peut-être déjà, quelque chose que votre mental ne peut pas encore nommer, mais que votre âme, elle, reconnaît.

Avec toute ma bienveillance et mon Amour,

Matéana

Ooniaterra — Le cœur de la vie

Pour poursuivre votre chemin

Si ces mots ont fait écho à ce que vous traversez actuellement, vous pourrez poursuivre cette découverte à travers Le Chemin du vivant. Je vous y partage ma manière d'accompagner ces différents passages : de la rencontre de l'humain à la reconnexion à sa conscience, jusqu'à l'ancrage et l'incarnation de sa propre Lumière.

Un chemin qui ne vous demande pas de devenir quelqu'un d'autre, mais qui vous invite progressivement à retrouver ce que vous êtes déjà.

Je vous accompagne avec bienveillance sur ce chemin qui je sais n'est pas toujours facile à emprunter seule. C'est pourquoi, je mets mes expériences et connaissances à votre disposition.

Découvrir Le Chemin du vivant

www.ooniaterra.fr

