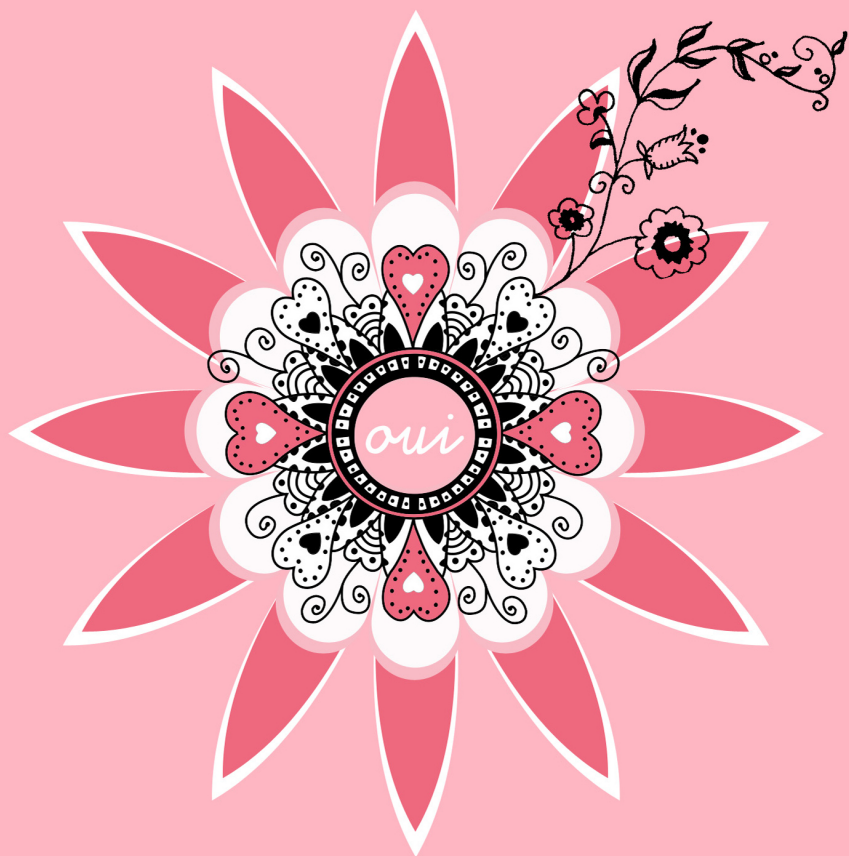


FRANÇOISE WISCHROPP-ZINSZNER



LA VOIX DU COEUR

A LA DÉCOUVERTE
DU POUVOIR MIRACULEUX DU OUI

LA VOIX DU CŒUR

A la découverte du pouvoir miraculeux du OUI

*Messages du cœur entendus et présentés par Françoise
Wischropp-Zinszner*

Auteur : Françoise Wischropp-Zinszner
Traduction de l'allemand « Die Stimme des Herzens » :
Françoise Wischropp-Zinszner
Illustrations : Françoise Wischropp-Zinszner
Mise en page : Françoise Wischropp-Zinszner
Motivation, inspiration et soutien : EsZ
Editeur : BoD
Impression : BoD
ISBN : 9783743178106
Dépôt légal : mars 2017

POUR TOI...

OUI est un petit mot de trois lettres, un mot tout simple, qui détient pourtant un pouvoir extraordinaire : celui d'ouvrir les cœurs !

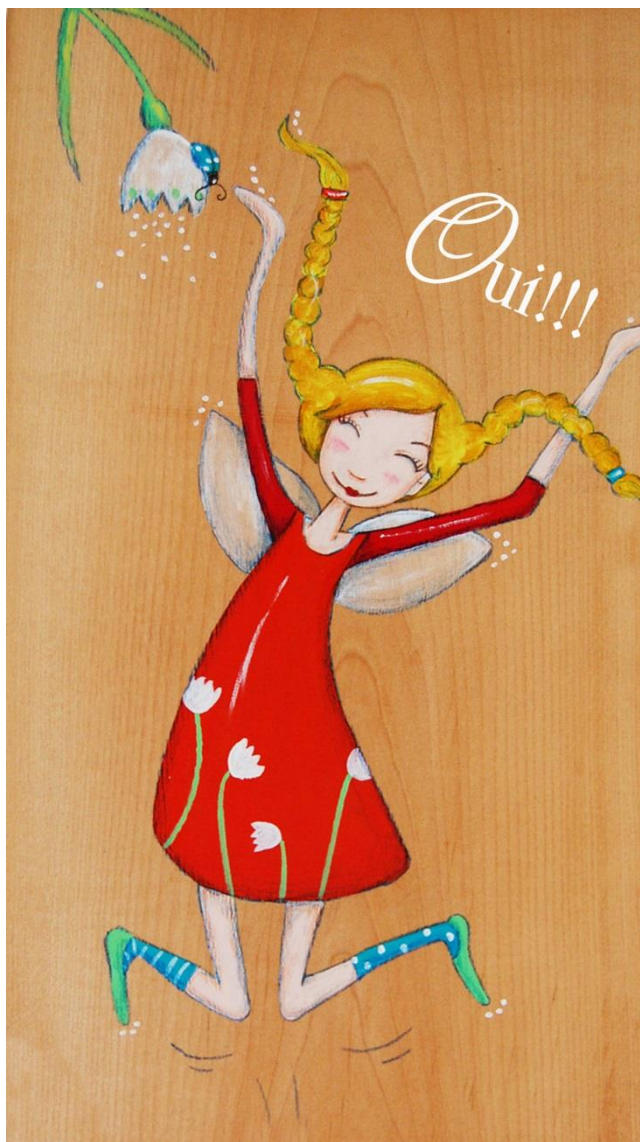
Et s'il suffisait d'un OUI pour rendre l'impossible possible... Vivre une existence harmonieuse, sans résistances, ni souffrances, accueillir chaque changement avec consentement, se laisser emporter par le flux de la vie, se laisser porter par l'amour infini, découvrir avec émerveillement que l'instant présent est un fabuleux présent, accepter les miracles et effacer les rancœurs... Et s'il suffisait d'un OUI ?

CONTENU :

Introduction.....	8
1. Tout commence par un OUI.....	10
2. Qu'est-ce que le OUI ?.....	11
3. Un vrai OUI est inconditionnel.....	15
4. Le OUI universel.....	18
5. Etre au-delà de l'ego.....	21
6. Le OUI est connexion.....	22
7. Le NON est distance.....	23
8. OUI et NON, tu as le choix.....	23
9. Ni trop peu, ni pas assez.....	25
10. Le OUI crée l'harmonie.....	25
11. Le OUI dans l'éducation.....	26
12. L'influence de la société.....	30
13. Le OUI au quotidien.....	32
14. Etre amoureux comme le OUI.....	37

15. Vivre ici et maintenant.....	38
16. Le OUI offre la patience.....	41
17. Quel est le sens de la vie ?.....	42
18. Le OUI pardonne tout.....	44
19. Le monde extérieur est le miroir de ton monde intérieur.....	46
20. La demeure du cœur.....	49
21. Le OUI est clarté.....	52
22. Le OUI est synonyme de confiance absolue.....	53
23. Gratitude envers le OUI de l'univers.....	55
24. Paroles à méditer <i>afin d'affirmer ton être intérieur</i>	
❖ Tu es bon, tu es OUI et amour.....	57
❖ Vis le moment présent et dis-toi OUI.....	60
❖ Accepte-toi avec un OUI.....	61
❖ Plénitude intérieure.....	62
❖ Tu t'aimes toi-même.....	63

❖ Un amour pur et inconditionnel.....	64
❖ Peu importe ce que tu as pu croire.....	65
❖ Merci.....	66
Remerciements.....	67
Du même auteur.....	68



INTRODUCTION

Il s'agit ici d'un ensemble d'observations et de découvertes profondes et marquantes, dictées par le cœur, qui se sont accumulées au cours de mon parcours de vie. Ces textes sont autant de compagnons pouvant t'éclairer et te guider sur la voie du cœur.

Les différents chapitres de ce livre peuvent être lus indépendamment les uns des autres. Chaque paragraphe contient une nouvelle révélation dont la source est toujours unique : L'amour absolu et inconditionnel.

L'envie de partager avec toi cet ensemble de petits textes est né de l'énorme enthousiasme qui m'habite depuis ma découverte d'un « nouveau monde », d'une « nouvelle réalité ». C'est en prenant conscience de mon monde intérieur, et en lui permettant de changer, que le

monde extérieur s'est transformé de manière naturelle,
épanouissante, éblouissante et si simple... aussi simple
qu'un OUI !

Laisse la magie des mots agir dans ton cœur. Laisse
ces lignes toucher ton être intérieur. Ces mots sont écrits
pour toi, pour que tu puisses ouvrir ton cœur avec un
grand OUIIIII !

Dans la gratitude du cœur,
Françoise Wischropp-Zinszner

1. TOUT COMMENCE PAR UN OUI

Il existe une force omniprésente et absolue qui rend tout possible. Cette force est la source et l'essence de toute chose. Tout naît et prend fin en elle. Elle est la cause de toutes les causes, l'origine au-delà de toutes formes. Elle est le point de départ de tout et pourtant, elle-même est sans commencement ni fin. Cette force est éternité, félicité, conscience, présence. Elle est totalement libre, sans limites et sans frontières, hors du temps et de l'espace et détient le pouvoir prodigieux d'offrir sans cesse, ne perdant rien et ne demandant rien en retour. Cette énergie circule en tout être et en toute chose. Il est évident qu'aucun mot ne possède le pouvoir de décrire cette force et pourtant cela vaut la peine de tenter de s'approcher de ce mystère à l'aide de mots afin de le découvrir au-delà des mots.

« Amour inconditionnel » est la définition que j'ai choisie pour décrire cette force miraculeuse. Et qu'est-ce donc que l'amour inconditionnel ? Rien d'autre qu'un OUI absolu et sans limite. OUI est le début de tout ! Alors qu'attends-tu encore pour dire OUI ? C'est un commencement, c'est TON commencement !

2. QU'EST-CE QUE LE OUI ?

OUI est le pouvoir de la non-résistance. En prononçant ton OUI, tu fais le choix de vivre ta vie dans la fluidité et la facilité plutôt que dans la lutte et le dépit. Avec ton OUI tu abandonnes ton rôle de victime et te décides de vivre une vie pleine d'enthousiasme, d'attention, de reconnaissance et de foi. As-tu déjà fait le choix conscient de dire OUI à la vie ? Si tu te sens encore prisonnier de tes peurs, de tes doutes et tes soucis,

si tu considères ta vie comme un lourd fardeau à porter, c'est que tu n'as pas encore déclaré un OUI sincère à la vie...

Lorsque tu prononces ton OUI, tu ressens naturellement un sentiment de légèreté et de libération. Un OUI calme et réduit les tensions dues au désir, à l'inquiétude, la tristesse, la colère ou la peur. Un OUI est guérisseur. Trois simples lettres O – U – I qui changent la vie.

Un OUI te soulage, en rendant plus léger le « sac à dos » chargé des drames de ta vie que tu portes encore sur tes épaules. Et non seulement, ton OUI a le pouvoir d'alléger ton « sac à dos », mais il allège également le « sac à dos » des autres, permettant ainsi à tous de connaître la paix et la légèreté. Chaque OUI est libérateur. Il dessert les liens qui te rattachent au passé et



te libère de tout jugement et de toute condamnation. Le BIEN et le MAL sont neutralisés et transcendés par le OUI qui est exempt de toute comparaison et condamnation.

Un OUI te relie toujours avec le moment présent. Si quelque chose s'est passé, il n'y a aucun retour en arrière possible. Le seul instant capital dans ta vie est *maintenant* ! Le seul moment majeur est l'instant présent ! Le seul moment existant est *l'instant présent*, intemporel, hors du temps.

Dire OUI signifie : voir, permettre, autoriser, accepter ce qui *est*, sans lutter. Observe et accepte ce qui se passe en ce moment dans ta vie, et libère l'instant présent du poids de ton refus. C'est dans le OUI que se trouve ta vraie nature, reliée aux autres et à l'univers. C'est dans l'amour inconditionnel que se trouve ton

essence. Cet amour est capable de libérer tous les hommes de la prison du NON. Dis OUI à la vie !

3. UN VRAI OUI EST INCONDITIONNEL

Un vrai OUI vient toujours du cœur, et non pas de la tête. Il est libre de toute obligation. Un vrai OUI te fait du bien, il te donne un sentiment agréable. Si ce n'est pas le cas, c'est en fait un NON qui se cache derrière l'apparence de ton OUI. Un OUI est toujours inconditionnel, sans attente, sans arrière-pensée, exempt de besoin de manipulation et libéré de toute convention. Un vrai OUI est un OUI formulé dans l'instant présent, détaché des histoires du passé ou des espoirs de demain. Ne dis pas OUI parce que tu aimerais être apprécié, parce que tu ne supportes pas les tensions ou parce que tu as peur de la réaction de l'autre, peur de ses émotions.

De cette façon, tu n'ériges que les murs de ta propre prison, étouffant ton être intérieur. Un OUI est toujours l'expression de ton amour, toujours dicté par le cœur. Seul un OUI exempt de conditions est un véritable OUI libérateur.

Parfois, dire NON à quelqu'un signifie te dire OUI à toi-même. Un OUI teinté de politesse ou d'obligation ne respectant pas la voix de ton cœur n'est pas libérateur ; il est oppresseur et destructeur. Avec le temps, les « faux » OUI s'accumulent et la pression devient si grande qu'elle éclate en dépression, en colère, en malaise. Ecoute toujours ton cœur, seul lui sait parfaitement prononcer un OUI absolu. Et reconnaît qu'un NON MERCI est parfois la meilleure formule pour t'offrir à toi-même un OUI plein d'amour.



Voici un exemple pour un OUI se cachant derrière le NON :

Imagine que tu aies travaillé toute la journée et que le soir, malgré l'épuisement, tu continues à travailler sans t'arrêter. Dans ce cas tu choisis de suivre la voix de la raison qui t'affirme que « oui, tu n'as pas le choix », plutôt que de suivre la voix du corps qui te montre par son épuisement que « non, merci, ça suffit pour aujourd'hui ». Ton NON MERCI (ou stop) se traduirait ici par un tendre OUI pour ton corps et ton OUI biaisé se transforme en dénis et mépris pour ta santé.

4. LE OUI UNIVERSEL

La matière, le temps et l'espace sont des cadeaux de l'univers afin que tu puisses, à travers leur expérience, redécouvrir ta vraie nature. Cela semble paradoxal et



pourtant tellement génial : ton corps physique, qui est une forme, te permet de prendre ta place dans le monde matériel afin de vivre des expériences « humaines » qui te conduisent à redécouvrir en conscience ta nature première, ton essence, provenant de l'espace au-delà des formes. OUI, tu *es* l'univers qui s'exprime à travers toi sous forme d'un humain pour ce moment qu'on appelle la vie. Ton essence restera inchangée après la vie... C'est une aventure fantastique ! Un voyage captivant qui te ramène à la source de Tout, au OUI universel. OUI, tu es une partie indissociable de l'amour inconditionnel et tu en possèdes les mêmes qualités. Le sens profond de ton existence est de reconnaître la liberté, l'éternité, la félicité et la conscience comme tes propres qualités. Le retour vers l'amour absolu est le vœu enfoui et oublié de chaque être et son désir le plus profond. Alors n'aie pas

peur si tu as l'impression de t'être perdu en chemin... si tu te perds, ce n'est que pour mieux retrouver ta plénitude dans l'absolu du OUI universel, toujours soutenu par l'univers.

5. ETRE AU-DELÀ DE L'EGO

Le *je* est l'ego s'identifiant avec le corps, la pensée, les sentiments et les sensations. Lorsque tu apprendras à ne plus *t'identifier* avec l'ego, apparaîtra alors automatiquement ton être véritable. OUI, tu es conscience, présence. Tu es le non-manifesté qui fait l'expérience de la forme. Tu n'*es* pas ton corps, tes pensées, tes sentiments, tu *as* un corps, des pensées, des sentiments. Cela fait toute la différence ! Dis OUI à cette nouvelle vision et laisse ce nouveau paradigme résonner dans ton cœur. Sois l'espace rempli d'amour absolu et

l'observateur qui voit avec les yeux du cœur. Ouvre-toi à l'idée que tu n'es pas ton corps mais un être qui vit temporairement dans un corps. Tu es OUI, tu es infini et libre, tu es l'amour inconditionnel, libéré de toutes les illusions de l'ego.

6. LE OUI EST CONNEXION

Tout est relié par la force universelle de l'amour. Tout isolement est illusoire, il n'y a pas de séparation entre toi et moi. Il n'existe de séparation entre rien ni personne. Le OUI te relie avec le flux de la vie. Le OUI ne connaît aucune distance, le OUI est union, communion, le OUI est connexion et amour sans frontières.

7. LE NON EST DISTANCE

En t'éloignant du OUI, tu fais l'expérience du NON, séparé des autres êtres et déconnecté du flux de la vie. Lorsque tu es en conflit, tu t'éloignes de l'amour absolu. Avec ton NON, tu te coupes du monde, tu t'enfonces dans le déni, le refus et la résistance. Le NON semble effacer ta connexion avec l'amour universel.

8. OUI OU NON, TU AS LE CHOIX

Ton ego te raconte que *tu es fort lorsque tu te bats et que tu fais preuve de résistance*, il croit souvent *qu'une confrontation est nécessaire et inévitable*. En vérité, il ne s'agit là que de croyances que tu as inconsciemment acceptées et intégrées sans en interroger leur bien-fondé. Questionne tes dogmes ! Sont-ils vraiment en accord

avec la voix de ton cœur ? Laisse-toi maintenant le temps de trouver *tes* réponses...

Le NON est toujours une opposition fondée sur des angoisses et des peurs. En vérité, le NON est une *réaction* à un stimulus qui bloque ton énergie et t'affaiblit. C'est dans le OUI, en tant que non-résistance, que se trouve ta force. Avec un OUI, tu respectes la vie et tu lui permets de suivre son cours. L'énergie peut circuler librement, sans obstacles. En évitant les efforts effrénés, la résistance et les confrontations, tu permets à la force de l'amour d'agir dans une confiance inébranlable. A chaque instant de ta vie, tu as le choix entre le OUI et le NON, entre *la confiance* et *la peur*, entre *la paix* et *la guerre*, entre *être conscient et éveillé* ou *agir comme un somnambule*. Le premier chemin est celui de la délivrance et du bonheur, le second celui de la

captivité, l'isolement et la souffrance. Pour quelle raison ne laisserais-tu pas les miracles se produire ? Tout est possible ! Car le OUI rend l'impensable possible.

9. NI TROP, NI PAS ASSEZ

Lorsque tu ne fais plus qu'un avec le OUI, lorsque tu reconnais le OUI comme étant ta propre nature, alors tu es dans un état de grâce et d'abondance... il n'y a rien de trop ni rien de trop peu. Tu *es*... tout *est* simplement parfait.

10. LE OUI CRÉE L'HARMONIE

Tout ce qui se produit a sa raison d'être. Tout ce qui se produit détient une signification profonde, très souvent bien éloignée des interprétations et explications

de l'ego. Tout arrive au bon moment dans ta vie. Les personnes comme les évènements apparaissent toujours au moment le plus opportun. OUI ! Lorsque tu deviendras capable de voir en toute chose un cadeau de l'univers, tu seras en harmonie parfaite avec tout ce qui *est*. La force créatrice du OUI crée l'harmonie, partout, toujours ! Ecoute le chant de l'univers et laisse-toi guider par sa mélodie !

11. LE OUI DANS L'ÉDUCATION

Comment fonctionne la société dans laquelle tu vis ? Comment as-tu été éduqué ? Comment éduques-tu tes propres enfants ? Avec le principe du OUI ou avec le principe du NON ? Laisse-toi le temps d'y réfléchir...

L'enfant n'est pas coupé de son intuition. Il voit le monde avec des yeux pleins de curiosité,



Écoute
le chant de l'univers!

d'émerveillement et d'enthousiasme. L'enfant est libre ! Il vit dans l'insouciance et détient la formidable faculté d'aimer sans limites. Par la suite, cet enfant est éduqué par des parents qui sont eux-mêmes des enfants blessés et marqués par une société prônant le NON. C'est ainsi que l'enfant apprend bien vite à utiliser, lui aussi, le NON... Ce NON qui paraissait à l'enfant si inconcevable et insaisissable au début de sa vie, il apprend à s'en servir à son tour. Ce NON si troublant, il se l'approprie. Le NON de l'adulte rencontre alors le NON de l'enfant... ils s'entrechoquent et créent inévitablement des confrontations et des différends. S'ensuivent la souffrance, la solitude, la douleur, le désespoir, les doutes, les peurs, les incompréhensions et les colères...

Le désir profond de chaque être est bien loin de toutes ces souffrances... le désir caché au fond du cœur de chacun est la paix. C'est pourquoi il ne tient qu'à toi de respecter cette aspiration profonde et d'accompagner ton enfant avec un OUI. Souviens-toi à chaque instant de cet amour inconditionnel qui permet de désamorcer tous les conflits à leurs racines et qui réalise des miracles, pour autant que tu décides de les accepter et de les voir. Fais-le pour toi, fais-le pour ton enfant ! Tu as toujours le choix entre le contrôle et la confiance. Que choisis-tu ? Vois-tu les avantages d'abandonner le NON ?

12. L'INFLUENCE DE LA SOCIÉTÉ

Le OUI t'a donné la vie, c'est pourquoi ta vraie nature ne peut être autre que le OUI. Influencé par la société, tu as intériorisé le NON et maintenant tu ne vois plus que ce NON n'est qu'illusion. La société t'a enseigné le NON, parfois de manière consciente, et bien souvent de manière inconsciente. Tu vivras dans le NON et ses conséquences jusqu'au jour où tu t'ouvriras à nouveau au OUI. En disant OUI à ton être intérieur et à la vie, tu pourras alors t'épanouir et te déployer dans l'amour, tout comme le fait l'univers. Tu *es* comme tu *es*. Voici la réalité ! Y a-t-il un sens à lutter contre la réalité ? L'univers t'accepte à chaque instant exactement comme tu es. Tu fais le fou ? Tu es aimé d'un amour inconditionnel ! Tu ne fais pas le fou ? Tu es aimé d'un amour inconditionnel ! C'est si simple, si parfait et si

absolu! Puisque que l'univers est amour absolu, tu es toujours aimé, tu es toujours bon ! Tu es toujours bon... absolument bon. *Bon* est pour l'univers sans contraire, sans *mauvais*. Puisque l'amour est inconditionnel, il ne connaît pas la dualité, il ne connaît que la pureté d'un état naturel et absolu que rien ne peut influencer. Reconnais-tu ce sentiment de sécurité que t'offre cet amour pur ? Reconnais-tu ce OUI qui t'a donné la vie ? Reconnais-tu les influences inconscientes d'une société basée sur la dualité et gouvernée par la négativité?

Tu auras beau essayer, tu ne pourras pas changer ce qui *est* ! Ton NON n'y fera rien ! Contre la réalité du moment présent, ton NON est impuissant. Il n'est que l'expression de tes peurs... Mais de quoi as-tu donc peur ? Un OUI t'offre toujours de nouvelles possibilités,

au-delà de tout ce que tu es capable d'imaginer. Un OUI t'ouvre à une vie dans la confiance et l'assurance.

OUI ou NON, quel est ton choix ? Fais-le en toute conscience !

13. LE OUI AU QUOTIDIEN

Lorsque tu vis dans le NON, l'énergie a du mal à circuler librement. Toute réaction avec un NON crée des blocages et tout blocage engendre un conflit. Tout conflit entraîne la souffrance.

Lorsque tu choisis le OUI, l'énergie circule naturellement, le cours de la vie est respecté. En choisissant le OUI, tu te respectes toi-même tout en respectant l'autre. Les tensions s'estompent automatiquement.

Voici un exemple d'application du OUI dans une situation impliquant une personne en colère :

Lorsque tu te trouves en face de quelqu'un exprimant de la colère, prononce intérieurement trois fois « OUI ».

Le premier OUI est un OUI adressé à la *situation*. Tu reconnais et acceptes l'instant présent tel qu'il est.

Le deuxième OUI est un OUI à l'adresse de la personne exprimant sa colère. Dire OUI à la personne - indépendamment de ce qu'elle fait, d'où elle vient ou du rôle qu'elle joue - permet de voir son désarroi et de comprendre qu'elle réagit selon une programmation inconsciente. La colère est, pour l'instant, la seule issue que cette personne connaisse. Offre-lui ton OUI en sachant que toute réaction, à priori hostile, est en réalité une réaction de désespoir et un appel au secours. Un SOS à l'amour...

Le troisième OUI est un OUI qui te permet de reconnaître que l'être intérieur de la personne ne voulait en aucun cas te blesser volontairement et qu'elle n'est pas délibérément malveillante. En fait, ce troisième OUI est un OUI à ton adresse. Il indique clairement que tu n'as pas à te sentir agressé. Ne prends pas personnellement une réaction qui n'a rien à voir avec toi. Tu es peut-être l'élément déclencheur mais en aucun cas la cause de cette colère. En comprenant ceci, tu seras capable d'ouvrir ton cœur et d'offrir à la personne en détresse ta compassion et un amour sans condition.

Exercice utilisant le OUI dans une situation

conflictuelle:

1. Observer la situation et dire OUI.
2. Reconnaître que la situation est causée par des schémas et des programmations inconscients et dire OUI.
3. Reconnaître que la situation n'est qu'une projection de la réalité de l'autre et ne rien prendre personnellement. Dire OUI !
4. Observer comme le calme et l'harmonie provenant du OUI allègent la situation.

Exercice utilisant le OUI face à ses propres émotions :

1. Observer ses sentiments. Accepter leur présence en disant OUI.

2. Reconnaître que les sentiments ont été déclenchés par un élément extérieur. Remercier et dire OUI.

3. Prendre l'entière responsabilité de ses sentiments sans culpabilisation. Accepter qu'ils soient la manifestation d'une croyance douloureuse et dire OUI.

4. Observer les sensations dans le corps sans s'identifier à ces dernières et sans essayer de les interpréter. Rester dans le corps et non dans la tête. Dire OUI sans jugements.

5. Dire OUI au processus intérieur. Autoriser ce processus, l'accepter.

6. Observer comme les sentiments, une fois acceptés plutôt que refoulés, lâchent naturellement leur emprise

sur toi. Dire OUI et MERCI à l'amour et au calme retrouvés.

Réjouis-toi ! Un OUI en vaut toujours la peine !
Goûte avec bonheur à la joie et la paix émanant du OUI !

14. ÊTRE AMOUREUX COMME LE OUI

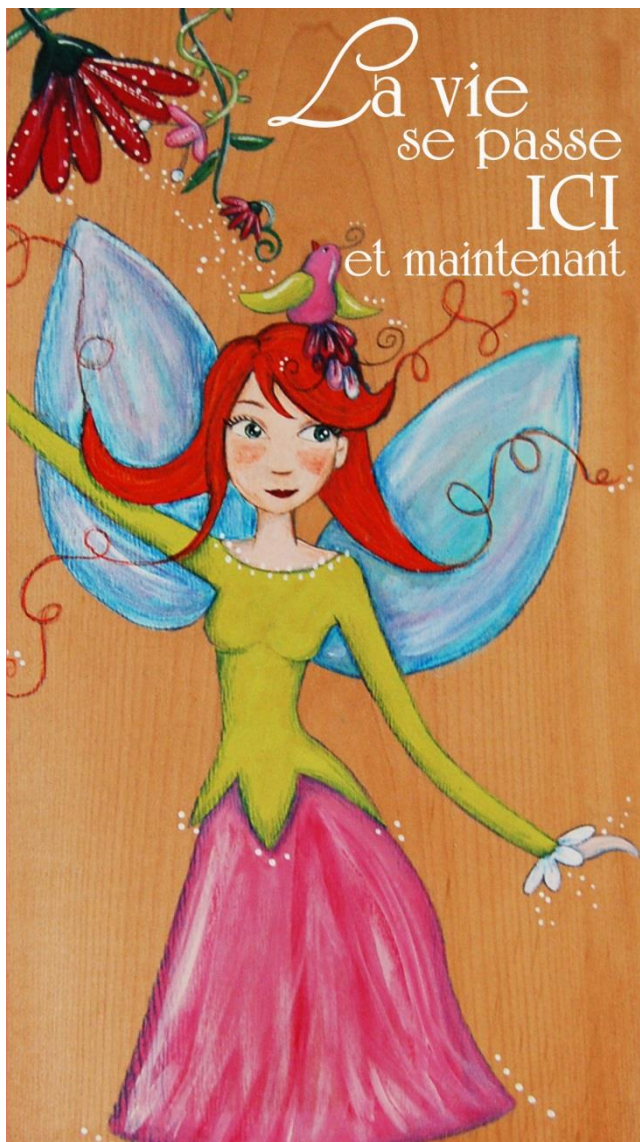
Le OUI est un cadeau de l'amour. *Tomber* en amour, c'est perdre le contrôle, c'est succomber à un état plus puissant que la raison, c'est écouter la voix du cœur. Tomber amoureux, c'est rencontrer l'autre avec son être intérieur, c'est lui dire OUI, OUI, OUI ! Être amoureux, c'est laisser l'autre *être*, sans vouloir le changer, c'est l'accepter et le reconnaître pour ce qu'il *est*, sans conditions, sans limitations. Cet amour absolu est ancré en chaque homme et accessible à chaque instant. Être amoureux n'est pas éphémère; c'est éternel. Dire OUI au

soleil, à la lune, à la terre... Dire OUI à ses enfants, à ses parents, dire OUI à chaque instant.

15. VIVRE ICI ET MAINTENANT

Dis OUI... *ici... maintenant* ! Et goûte au calme paisible et à la pleine conscience que t'offre la non-résistance. Un OUI te ramène toujours dans l'instant présent, libéré de toute histoire du passé. Rien ne se produit dans le passé et rien ne se produit dans le futur car tout se passe toujours dans le présent !

« Les solutions d'hier sont les problèmes d'aujourd'hui et les solutions d'aujourd'hui, les problèmes de demain... ». Tu l'as certainement déjà vécu. Il n'y a que dans le moment présent que tu puisses être libre de toutes interprétations erronées, de programmations inconscientes, de normes sociales et de



conditionnements douloureux qui bloquent ton cœur. Lorsque tu prononces ton OUI dans l'*ici* et le *maintenant*, tu deviens paisible et silencieux. Les bruyantes histoires qui envahissent ta tête se dissipent, tes buts et ta volonté bornée s'effacent. C'est alors que tu deviens capable de déceler que *tout* ce qui se passe, arrive toujours *pour* toi. Tout ce qui arrive est un cadeau de l'univers et la meilleure des choses qui pouvait t'arriver. Tout ce qui se passe, arrive *toujours* pour toi, afin de te guider sur ton chemin vers la reconnaissance de l'amour éternel.

OUI, c'est dans l'*ici* et le *maintenant* que se trouvent l'amour sans limites et la sérénité absolue.

16. LE OUI OFFRE LA PATIENCE

Dans la patience résident la foi et la prise de conscience que tout arrive au bon moment. Ne pas réagir immédiatement et attendre que le bon moment pour agir se révèle de lui-même nécessite à la fois un calme intérieur inébranlable et une vigilance aiguisée. La patience réunit le calme confiant et un état de présence totale, une pleine attention. Il est absurde de vouloir délivrer le papillon de son cocon avant l'heure. Tout comme il est vain d'essayer de tirer hors de terre une fleur qui n'est encore qu'une graine. Apprends à apprécier chaque instant pour ses qualités et laisse-toi guider par ta voix intérieure!

Si tu accueilles chaque instant sans résister, avec un OUI, les bras et le cœur ouverts, tu découvriras que le

temps se dilate à l'infini et tu atteindras l'espace hors du temps, où la patience n'a aucune limite.

17. QUEL EST LE SENS DE LA VIE ?

Est-ce que *vivre* ne signifie pas *aimer la vie* ? Etre vivant c'est aimer. Es-tu vraiment vivant lorsque tu cherches un sens à la vie ? Ou commences-tu à vivre réellement lorsque tu prends conscience que le sens de la vie se trouve dans la vie elle-même. Cette révélation te conduit à la source de la vie, vers l'amour infini. Il n'y a rien à chercher. Tes efforts et tes NON ne font que t'affaiblir et t'aveugler... Il y a tout à trouver, tout à découvrir. Il suffit de dire OUI pour voir que tout est déjà là, que tout t'a déjà été offert. Ton OUI embrasse tout ce qui *est* et tu ne ressens plus le besoin de retenir quoi que ce soit. Tu reconnais qu'en réalité, il n'y a rien



à perdre, si ce n'est tes illusions et tes souffrances. Ton OUI est un OUI qui te permet de vivre en parfaite synchronicité avec le rythme de la vie.

18. LE OUI PARDONNE TOUT

Toi seul est responsable de tout ce qui se passe dans ta vie. Tu n'es pas *coupable*, tu es *responsable* de la manière dont tu appréhendes la vie. Observe tes pensées, tes sentiments et sensations; ils te dévoileront toujours énormément. Accepte-les et accueille-les avec un OUI, sans refoulement. Sans autocritique, sans autodestruction, accueille tout ce que tu découvres en toi et pardonne ! Pardonne tes blessures et pardonne-toi d'avoir blessé. Offre-toi ton pardon dans un amour sans équivoque, offre-toi un OUI miraculeux ! C'est un grand pas vers la paix intérieure !

Abandonne ton rôle de victime : tu n'en as pas besoin. Choisis le pardon et renonce au jugement, cela est bien plus libérateur que de t'agripper à tout prix à tes vieilles blessures. Que veux-tu ? Etre heureux et libre ou avoir raison ?

T'accorder ton pardon et accorder ton pardon aux autres permet à l'amour d'agir librement... voici une clé certaine vers une vie plus heureuse. Dis OUI à tout ce que tu es ! Fais-le pour toi ! Et dis OUI à tout ce qui *est* ! Fais-le pour le monde entier ! Ton simple OUI dissipe tous les NON. Essaie ! L'amour et le bonheur se dévoileront à travers la bénédiction de ton OUI !

19. LE MONDE EXTÉRIEUR EST LE MIROIR DE TON MONDE INTÉRIEUR.

Un OUI te permet de vivre dans le bonheur. La joie devient l'expression de ta paix intérieure. Il suffit d'un OUI pour faire tomber tous les murs, effacer toutes les distances et dissoudre les sentiments de séparation. Toi et l'autre, vous n'êtes plus qu'un. Tu te reconnais en chacun. Tu te vois en chacun comme tu te vois dans un miroir. Tu comprends qu'il n'y a pas de différence entre toi et l'autre, tu comprends que tu portes en toi le monde entier.

Toutes tes programmations psychiques inconscientes ne demandent qu'à être reconnues et dissoutes. Tu veux savoir où sont tes blessures ? Regarde l'autre ! Que vois-tu en lui ? Penses-tu que l'autre devrait changer ? Alors

change ta manière de le voir ! Regarde-le d'une autre manière ! Change ton point de vue plutôt que de vouloir changer la personne ! Regarde avec les yeux du cœur ! Pourquoi ? Parce que le monde entier est un cadeau pour apprendre à te connaître toi-même ! Les autres sont tes projections ; des miroirs permettant de regarder en toi. Les vieux schémas mentaux, les situations répétées, les maladies, les pensées et les sentiments récurrents ne demandent qu'à être identifiés. Reconnaître et accueillir tes anciens schémas dans la bienveillance c'est leur permettre de te guérir. Et ta guérison signifie la guérison du monde. Lorsque tu commenceras à comprendre et accepter cela, tu verras, que tout ce que tu vois en l'autre, est en fait en toi. Et que la seule chose raisonnable à faire est de modifier ton regard sur le

monde avant de vouloir changer le monde ! Chaque changement commence *en* toi et *par* toi!

Dis OUI à tout ce que tu vois et découvre le fabuleux OUI qui brille en chacun. Sois prêt à découvrir la pureté de l'amour en chacun, peu importe son rôle et ses actions. Ainsi tu pourras percer le mystère de ton être profond et discerner la lumière qui brille en chaque être. Comprends que la perfection de l'autre est le reflet de ta propre perfection, au-delà de tout jugement.

OUI, le monde est un miroir te permettant d'apprendre à te connaître et rendant possible la découverte de ta vraie nature. Et OUI, tu es également un miroir pour chaque être qui croisera ton chemin. Quelle sorte de miroir décides-tu d'être ? Un miroir plein de poussière ou un miroir resplendissant de clarté ? Permetts-tu à l'autre de découvrir sa vraie nature ou va-t-

il découvrir un reflet déformé par les grains de poussière du jugement, des interprétations, des comparaisons et des commentaires du mental ? Derrière l'écran des formes mentales et des apparences physiques, chacun ne *fait qu'un* avec tout ce qui est.

Dis OUI aujourd'hui et laisse l'amour te convaincre, t'envahir, te vivifier, te nettoyer et te dépoussiérer ! OUI, tout ce qui *est, est*. Admettre que tout ce qui *est, est*, voici le point de départ de tout changement. Ton OUI te mènera à la liberté, à l'amour universel et à l'unité au-delà de toute dualité.

20. LA DEMEURE DU CŒUR

Dire OUI signifie abandonner les attentes, les objectifs et les désirs du mental. Dire oui c'est consentir à accepter ce que t'offre le moment présent sans

jugement ni condamnation, au-delà des notions de *bien* et de *mal*. Dire OUI à quelqu'un c'est l'accepter exactement comme il est, sans vouloir le changer et le modeler selon tes propres besoins ou désirs. Le OUI ne connaît ni les histoires du passé ni les attentes du futur. Le OUI ne connaît que l'instant présent. Il tend les bras et embrasse tout ce qui *est*, sans lutte et sans fuite. Rien ne doit être différent de ce qui *est*. Le OUI est si simple et pourtant il change tout ! Si tu refuses la réalité du moment présent en déclamant un NON, rien ne peut changer et ta souffrance ne peut te quitter. C'est le OUI qui laisse disparaître les frontières, repousse toutes les limites et rend tout possible. Le OUI transforme, transcende ! Il suffit de faire une seule fois l'expérience de l'amour absolu pour être transformé à jamais. Tu n'es alors plus pareil... rien n'est plus pareil ! Tout est *un*,

L'étreinte de l'amour
dure une éternité.



tout est OUI, tout est éternité. Ce parfum de paradis, tu ne dois pas mourir pour y goûter. Il suffit de dire OUI à la vie et de laisser agir l'amour éternel à travers toi. La mort de ton corps n'est que la mort d'une illusion, ton énergie, ton essence est le OUI qui ne meurt jamais. Le OUI est *maintenant* et *éternel* ! Dans le OUI se trouve ta vraie demeure. Tu y retrouves un sentiment familier de sécurité. L'amour est ton origine, ton essence... elle est ta totalité et ta perfection. Lorsque tu reconnais ne faire qu'un avec l'amour, tu te rends compte que la séparation n'a jamais été réelle !

21. LE OUI EST CLARTÉ

Le OUI permet à la raison de s'installer dans le cœur et la pleine conscience offre une clarté limpide, hors des limitations de la pensée.

La vie t'offre à chaque instant ce dont tu as besoin, il te suffit d'être prêt à recevoir ! Ouvre ton cœur et tends les bras en disant OUI ! Ouvre tes yeux et découvre avec clarté tout ce que la vie a toujours voulu t'offrir ! La vie n'a jamais désespéré, elle t'a patiemment offert ses cadeaux, sachant qu'un jour tu serais capable de les recevoir !

22. LE OUI EST SYNONYME DE CONFIANCE ABSOLUE

Tout va bien ! L'univers entier te dit OUI ! Tu peux te détendre et avoir confiance en la force infinie de l'amour. Dis OUI à la vie et laisse tous tes doutes s'estomper ! Aime-toi toi-même, tel que tu es, et dis-toi OUI. C'est ceci l'amour inconditionnel... OUIII tout



simplement OUIII ! L'amour n'est pas un but à atteindre il est ton état naturel. Aie foi en l'amour qui brille en toi !

23. GRATITUDE ENVERS LE OUI DE L'UNIVERS

Recevoir et *donner* sont les faces d'une même énergie en mouvement, c'est un flux naturel de la vie. L'un et l'autre sont inséparables. Prononce ton OUI tout en étant dans la gratitude, ainsi tu permettras à l'énergie de circuler à l'infini. Tu seras capable de donner sans jamais connaître le manque.

OUI ! Merci !



24. PAROLES À MÉDITER AFIN D’AFFIRMER TON ÊTRE INTÉRIEUR

Cette méditation sert à dissoudre les croyances stressantes, les pensées récurrentes et les programmations inconscientes. Telle une formule magique et guérisseuse, laisse ces quelques lignes agir sur ton cœur.

TU ES BON, TU ES OUI ET AMOUR

Tu es né d’un OUI, tu es enfant de l’amour c’est pourquoi tu es bon. Tu es bon, car l’amour est bon et tu es amour ! Toujours ! Etre bon est ton état naturel, un état d’amour inconditionnel exempt de tout jugement. Tu vis dans un monde dirigé par l’ego, dans une société marquée par de nombreuses croyances. Tu apprends à te

comparer, à te juger et surtout tu apprends que tu n'es jamais assez bon. Tu apprends sans cesse à te dire NON. C'est pourquoi le mot *bon* agit comme un baume bienfaisant sur ton corps et sur ton âme. Ce simple mot de trois lettres t'ouvre la porte vers un monde d'amour. Tu es OUI, tu es bon, tu es amour, tu es parfait. Tu n'as rien besoin de *faire* en particulier pour être bon... loin des jugements et de toutes conditions. Tu *es* [*être* est un état d'amour inconditionnel] et tu es *bon* [bon n'est ici pas l'opposé de mauvais mais un état naturel au-delà des jugements de dualité]. Peu importe ce que tu as fait jusqu'ici, tu es bon... puisque tu *es* ! Tu ressens dans ton for intérieur le bienfait d'être un être bon. Tu sais à présent que tu es bon et tu te découvres avec de nouveaux yeux. Tu te regardes dans le miroir et tu te vois tel que tu es. Si tu es de mauvaise humeur, tu es tel

que tu es ; si tu es de bonne humeur, tu es tel que tu es ; si tu es malade, tu es malade ; si tu es en bonne santé, tu es en bonne santé et si tu fais des bêtises toute la journée, tu es bon... car tu *es* ! Tu t'aimes tel que tu es et tu es heureux d'être comme tu es ! Tu t'aimes quand tu es mal à l'aise et tu t'aimes aussi lorsque tu es en colère. A chaque instant, ta seule prière, ton seul commentaire, est OUI ! Que tu réussisses quelque chose ou non, tu es toujours bon. L'amour t'accepte tout le temps, sans exception ! Peu importe ce qui arrive, tu ne peux pas être mauvais ! Tout ce que tu ressens a son droit d'être. Tout est tel que c'est ! Tu es bon, tu es amour. Reconnais-tu à présent ce que signifie s'accepter sans conditions ? Accepte-toi et autorise-toi à être tel que tu es ! Aime-toi inconditionnellement... Aime-toi lorsque tu te réveilles le matin, aime-toi l'après-midi, quand tu te sens fatigué

et aime-toi le soir lorsque tu t'endors. Admire tes observations, goûte la saveur de tes révélations et ressens la joie qui grandit en toi. Découvre avec enthousiasme l'amour et l'harmonie qui s'éveillent en toi.

VIS LE MOMENT PRÉSENT

ET DIS-TOI OUI

Tu vis !!! Sais-tu ce que cela signifie ? Tu vis !!! Et tu es toujours aimé ! Dis-toi encore et toujours OUI ! OUI toute la journée ! Et si parfois il te semble difficile de dire OUI, accepte ta difficulté et ton agitation et dis-leur OUI ! A chaque instant de ta vie, dis-toi OUI et à chaque fois que tu prononces ton OUI, tu augmentes les vibrations de bonheur dans ta vie. Le NON a été créé par les hommes ; dans l'univers il n'existe que le OUI. Tu ne

fais qu'un avec l'univers. Il n'y a aucune séparation et c'est pourquoi, toi aussi, tu es OUI ! Chante en cœur avec l'univers le chant infini du OUI !

ACCEPTTE-TOI AVEC UN OUI

Accepte-toi tel que tu es. Tu es bon... simplement bon. Ne repousse rien, ne refoule rien, il n'y a rien que tu ne puisses accepter ! Tu ne peux pas commettre d'erreur, car tout ce que tu fais t'apprend quelque chose de nouveau. Personne ne pourra plus jamais te faire croire autre chose car à présent tu le sais... tu es bon. L'amour qui est en toi est toujours stable et serein. L'amour qui est en toi brille de mille éclats et plus tu t'acceptes, plus les autres vont t'accepter à leur tour. Plus tu te dis OUI à toi-même, plus les autres vont te dire OUI ! L'amour circule naturellement dans ta vie et tu te découvres à

chaque instant davantage. Tu découvres à travers les autres cet amour qui rayonne en toi. Dis OUI à toi-même, crie-le dans la nature et savoure ton état d'être. Et si tu n'arrives pas à dormir la nuit... dis-toi OUI... Ton OUI t'accompagnera dans tes songes. OUI, OUI, OUI ! Offre-toi un OUI... cette vibration magique et merveilleuse est un cadeau fabuleux !

PLÉNITUDE INTÉRIEURE

Un sentiment de plénitude t'envahit toujours plus car tu es bon et que tu n'as pas à le prouver, car tu es une partie indissociable du miracle de l'univers, car le bonheur est ta vraie nature, car tu *es*... tout simplement ! A partir de maintenant, tu te sens mieux dans ton corps, tu te sens plus léger, plus libre, plus serein. Grâce à ce sentiment de plénitude qui grandit en toi, il te paraît à

présent plus aisé d'aimer librement. Tu ne considères plus chaque être comme séparé. Tu ressens une communion avec le Tout. C'est une nouvelle naissance dans un nouveau monde, dans une nouvelle dimension. Tout ton être baigne dans la félicité et tu te sens... vivant !

TU T'AIMES TOI-MÊME

Tu t'aimes en cet instant. Tu t'aimes dans les souvenirs du passé. Tu t'aimes dans l'avenir. Tu t'aimes au-delà du temps. Tu t'aimes dans tous tes états. Et si tu trouves encore quelque chose que tu n'arrives pas à embrasser avec ton OUI, alors c'est maintenant la meilleure des occasions de dire OUI. Dis OUI à tout, même aux choses dont tu croyais jusqu'à présent qu'elles n'étaient pas bonnes. Ce moment est le meilleur

moment pour dire OUI et faire la paix avec toi-même !
Toutes tes douleurs et blessures sont telles qu'elles
sont... et tu es bon ! Accepte dans un premier temps tout
ce qui *est*... chaque instant est une opportunité pour une
nouvelle décision, chaque instant est l'instant où tu peux
décider d'arrêter de te faire souffrir ou de faire souffrir
les autres. Décide d'agir selon ta vraie nature, dans
l'amour. Fais à chaque nouvel instant le choix de
l'amour et aime-toi toi-même comme tu sais aussi aimer
les autres. L'univers n'a jamais cessé de t'aimer... alors
ne cesse jamais de t'aimer !

UN AMOUR PUR ET INCONDITIONNEL

Aime-toi dans ta totalité, ne crée aucune frontière.
C'est lorsque tu sauras t'aimer complètement, sans
conditions, que les autres pourront t'aimer à leur tour.

Quand tu n'essayes plus de lutter contre toi, quand tu te dis OUI à toi-même, tu te détends et c'est à ce moment qu'apparaissent la grâce et l'harmonie, c'est à ce moment que les autres viennent vers toi, attirés par ton rayonnement.

PEU IMPORTE CE QUE TU AS PU

CROIRE

Tu es bon... peu importe ce que tu as pu croire jusqu'à présent ! Tu es bon ! Et non pas parce que tu réalises de grandes choses mais parce qu'être bon est ta nature profonde. Même si tes agissements sont conditionnés par une société dirigée par le NON, tu es bon. Ton essence est toujours l'amour, quoiqu'il arrive ! Tu es vivant ! Dis OUI à la vie ! Dis OUI à toi-même !

MERCI

Etre OUI et être bon sont des cadeaux de l'univers...

Merci !

REMERCIEMENTS

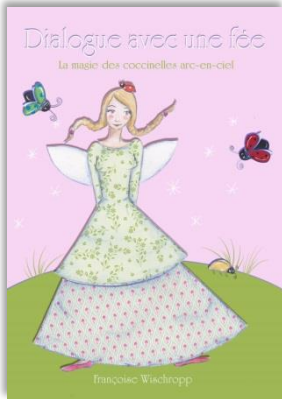
Merci du fond du cœur à tous les gens qui ont permis à ce livre de naître. Merci pour le soutien inconditionnel et merveilleux !

Et merci à vous, chers lecteurs, qui permettez au OUI de partager avec vous sa force miraculeuse.

Merci pour tous les cadeaux de la vie !

OUIII !

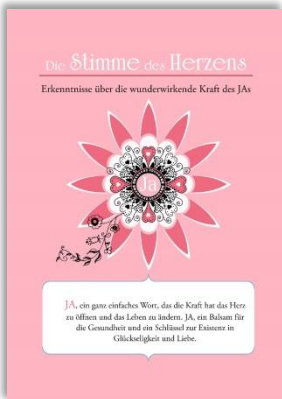
DU MÊME AUTEUR :



Dialogue avec une fée

“La magie des coccinelles arc-en-ciel » est une histoire pour les enfants de 7 à 77 ans, car nous avons tous besoin de couleurs et de magie dans nos vies.

ISBN : 9782322039777



Die Stimme des Herzens

Erkenntnisse über die wunderwirkende Kraft des JAs

JA, ein ganz einfaches Wort, das die Kraft hat das Herz zu öffnen und das Leben zu ändern. JA, ein Schlüssel für die Gesundheit und ein Schlüssel zur Existenz in Glückseligkeit und Liebe.

TOUT ARRIVE AU BON MOMENT DANS
TA VIE. LES PERSONNES COMME LES
ÉVÈNEMENTS APPARAISSENT TOUJOURS
AU MOMENT LE PLUS OPPORTUN.

OUI !

LORSQUE TU DEVIENDRAS CAPABLE DE
VOIR EN TOUTE CHOSE UN CADEAU DE
L'UNIVERS, TU SERAS EN HARMONIE
PARFAITE AVEC TOUT CE QUI EST. LA
FORCE CRÉATRICE DU OUI CRÉE
L'HARMONIE, PARTOUT, TOUJOURS !
ÉCOUTE LE CHANT DE L'UNIVERS ET
LAISSE-TOI GUIDER PAR SA MÉLODIE !



9 783743 178106