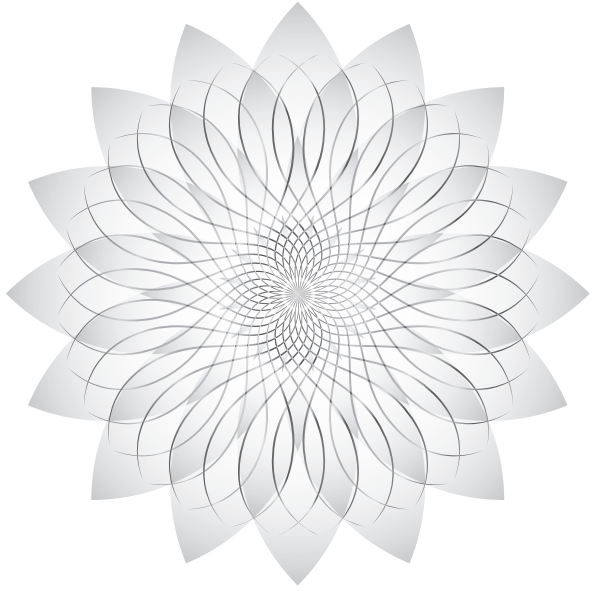
Bienvenue dans la 5D

Le manuel d'ascension pour une transformation multidimensionnelle



Maureen St. Germain

Traduit de l'anglais par Déborah Bernard

ARIANE
ÉDITIONS

SOMMAIRE

PROLOGUE
CONSCIENCE SUPÉRIEURE, SCIENCE ET CŒUR 7
La connexion à votre Moi supérieur, un véritable *game changer* 9
Le cœur montre le chemin 10
Science et conscience 12
Créer le paradis sur Terre 13
Visions d'autres enseignants 14

CHAPITRE 1
L'ÉVEIL À LA CINQUIÈME DIMENSION 15
Un éveil différent 17
Changez votre perception 19
Ce qui peut vous tenir à l'écart de la cinquième dimension 19
Optimisez votre éveil 23
Développez votre connexion avec votre Moi supérieur 24
Activez le pouvoir de l'affirmation, de la protection et de l'intention 26
Aidez avec joie, patience et honnêteté 28
Tout le monde peut-il y arriver ? 30
Vagues d'amour 33

CHAPITRE 2
COMMENT NOUS TRAITONS L'INFORMATION 35
Différentes façons de penser 36
Utilisez la perspective dynamique 40
Au-delà de la polarité 46
Ceux qui chercheraient à vous freiner 51
Votre nouveau présent 53
Développez la confiance 57
Comment articuler tout cela ? 60

CHAPITRE 3
L'ASCENSION ET LES CINQ DIMENSIONS 62
Qu'est-ce que l'ascension ? 63
Comment savoir si vous êtes dans la cinquième dimension ? 69
Les quatre premières dimensions 70
Expériences très réelles de passage de la 3D à la 5D 85
Ceux qui ne peuvent plus vous retenir 92

CHAPITRE 4
DES OUTILS POUR VIVRE DANS LA 5D ET LES SIGNES QUE VOUS Y ÊTES DÉJÀ 93
Demandez de l'aide 94
Invoquez le pouvoir des décisions pour vous aider à rester en cinquième dimension 95
Rajeunissement du corps, de l'esprit et de l'âme 100
Déclarez « Stop au karma ! » 104
Confirmation de votre connexion 110
Faites des choix alignés avec Dieu 116

CHAPITRE 5
VOS ÉMOTIONS PORTENT LA CLÉ 119
Mauvais usage et contrôle des émotions 121
Les émotions qui vous freinent 123
Peur et absence de peur 129
Reconnaissez et transmutez les émotions 132
Nettoyez votre corps émotionnel 136
Si vous êtes déjà un travailleur de lumière 137

CHAPITRE 6
LE LANGAGE DE LA CINQUIÈME DIMENSION 141
Pourquoi apprendre le langage de la cinquième dimension 143
Opérez le changement, phrase par phrase 147
Les jurons 149
La manière de poser vos questions 149
Contactez votre Moi supérieur 151

CHAPITRE 7
LE CONTINUUM ESPACE-TEMPS 155
Étirez le temps 157
Ce qui vous maintient enfermé dans le temps 160
Émancipez-vous du temps 165
Qu'est-ce que le temps ? 168
Le temps dans la 5D 169
Messages des seigneurs du temps 170
Questions et réponses 177

CHAPITRE 8
TROUVEZ VOTRE VOIE DANS LA CINQUIÈME DIMENSION 181
Éthique et compréhension 182
Apprenez à rejeter ce qui ne vous convient pas 184
Les éclaireurs 186
Les gardiens 187

OK, mais à quoi dois-je renoncer ? 187
Fusion des vies antérieures 188
D'autres versions de vous 189
Composez avec l'ego 196
L'équilibrage masculin–féminin en cinquième dimension 198

CHAPITRE 9
RECONNAISSEZ LES DIMENSIONS SUPÉRIEURES 203
Sur quoi reposent-elles ? 212
Changements dimensionnels 214

CHAPITRE 10
ENTREZ DANS LA CINQUIÈME DIMENSION ET ACTIVEZ VOS CHAKRAS SUPÉRIEURS 216
Activez votre glande pinéale 217
Accédez aux chakras supérieurs 221
Le chakra zéro 225
La méditation 226
La MerKaBa la plus puissante à ce jour 229
Comment apprendre cette méditation ? 232
Méditation MerKaBa multidimensionnelle 5D 233
La valeur de l'activation vocale 241
De nouveaux outils apparaissent 242

CHAPITRE 11
RENCONTREZ VOS DRAGONS ET LES SÉRENDIPITÉS 245
Pourquoi sont-ils là ? 249
Comment invoquer vos dragons ? 250
Les Sérendipités 260

CHAPITRE 12
ET ENSUITE ? 265
Allez au-delà de la polarité 266
Que pouvez-vous faire ? 268
Messages de lumière encourageants 274
Vous pouvez faire la différence 276

NOTES 277

SUGGESTIONS DE RESSOURCES 281
Ressources utiles disponibles à l'achat 281

PROLOGUE



CONSCIENCE SUPÉRIEURE, SCIENCE ET CŒUR

Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous êtes venu faire sur cette planète ? Pourquoi il y a tant de difficultés, de peur, de violence ?

Si vous lisez ces lignes, c'est sans doute parce que vous faites partie de celles et ceux venus participer à la solution. Votre mission : ancrer le Paradis sur Terre. Et ce livre va vous y aider.

Devenir partie prenante de cette évolution passe par deux étapes. La première consiste à découvrir une nouvelle manière de percevoir la réalité et de vous percevoir vous-même. La seconde vous invite à être proactif : à choisir une nouvelle façon d'être au monde, fondée sur votre compréhension élargie.

Ce livre vous accompagnera dans ces deux mouvements. Il approfondira d'abord votre compréhension de ce qui existe au-delà de la

troisième dimension, en particulier la cinquième dimension, que beaucoup appellent « le Paradis ».

Mais la cinquième dimension n'est pas un lieu à atteindre, c'est une vibration à incarner. Vous n'avez donc pas à quitter « ici » pour y arriver : vous êtes déjà exactement là où vous devez être.

En apprenant à remarquer et à comprendre les différences entre la 3D et la 5D, vous pourrez glisser plus facilement vers votre Moi de cinquième dimension, déjà prêt et qui vous attend. Et c'est bien plus simple que vous ne l'imaginez !

Et la 4D, alors ? C'est la dimension que vous traverserez sur le chemin vers la 5D, nous y reviendrons.

Ce livre vous offrira également des stratégies et des techniques pour mettre en pratique cette nouvelle compréhension.

Mon rôle est de vous aider à comprendre ce qui se passe, pourquoi cela se produit, où nous en sommes collectivement et comment agir en conscience. Je suis une mystique : j'ai un guide permanent et je suis directement reliée à la Source. Tout ce que je partage ici m'a été transmis par mes guides.

L'expérience de la cinquième dimension est essentielle pour l'avenir de l'humanité. C'est une notion émergente, là où la science fusionne avec la philosophie et la spiritualité.

Nous recevons aujourd'hui un appel clair : celui de reconnaître que nous sommes profondément connectés à notre conscience, et que la science, la nature et la philosophie se rejoignent pour donner naissance à une nouvelle manière d'exister : l'éveil à la cinquième dimension. C'est le changement de paradigme ultime.

Ce livre ne parle pas seulement de votre éveil individuel à la cinquième dimension : il évoque l'appel universel au réveil de l'humanité. Ce grand tournant transforme notre présent en un nouveau maintenant. Vous y apprendrez des outils précieux, dont le langage de la cinquième dimension, un langage sans jugement ni préférence égalitaire, aux multiples nuances.

Depuis près de vingt ans, j'enseigne les dimensions à mes élèves. Je suis aujourd'hui prête à vous transmettre pleinement la compréhension de ce grand changement dimensionnel.

Cet ouvrage vous offrira l'occasion d'intégrer ces connaissances puissantes tout en élargissant vos possibles.

Scientifiques et mystiques s'accordent à dire qu'il se passe bien plus de choses dans les dimensions que ce que nos sens peuvent percevoir. Il y a tant à découvrir qu'il vaut la peine de plonger plus profondément dans la structure et la nature des dimensions. Grâce à cette compréhension, vous commencerez à sentir que vous avez déjà dépassé la troisième dimension. Et vous continuerez à élargir votre conscience et vos expériences.

LA CONNEXION À VOTRE MOI SUPÉRIEUR, UN VÉRITABLE *GAME CHANGER*

Travailler avec votre Moi supérieur vous donnera les clés pour vous éveiller à la conscience de la 5D. Ce livre vous guidera pas à pas sur ce chemin.

Développer une connexion vivante avec votre Moi supérieur est la clé qui ouvre tout le reste. Votre Moi supérieur se distingue de votre Moi inférieur, celui qui vous transmet votre intuition mais qui reste encore lié à votre ego et à vos désirs. Votre Moi inférieur est réactif ; votre Moi supérieur est proactif. Le premier réagit aux circonstances, le second les anticipe.

Se relier à votre Moi supérieur est un véritable *game changer.* Vous trouverez au chapitre 1 une pratique détaillée pour vous aider à établir cette connexion. Avec le temps, vous appliquerez cette compréhension à tout ce que vous vivez et cela élargira profondément votre cœur aimant. Votre Moi supérieur vous aidera à rester intègre et honnête.

Il m'est souvent arrivé d'avoir envie de faire une chose, puis de consulter mon Moi supérieur : les informations reçues m'ont guidée

vers une autre direction, une direction plus juste, plus claire, plus alignée. Et chaque fois, cela m'a permis de vivre une expérience plus proche de la conscience de la 5D.

Nous sommes collectivement invités à découvrir une nouvelle version de nous-mêmes, à emprunter des voies différentes pour résoudre les défis qui se présentent.

Dans ce livre, je partagerai avec vous ce que j'ai appris. Ces connaissances viennent de la lumière mais vous n'avez pas à me croire sur parole. C'est à vous de les expérimenter et de les valider par vous-même, en développant votre propre connexion avec votre Moi supérieur.

LE CŒUR MONTRE LE CHEMIN

Être dans la conscience de la 5D est un choix de fréquence. C'est aussi apprendre à utiliser les ressources disponibles lorsque vous retombez dans des fréquences plus basses.

Autrement dit, votre passage vers la 5D n'est pas une arrivée directe. Y accéder ne garantit pas que vous y resterez. Mais une fois que vous y avez goûté, il devient de plus en plus facile d'y revenir.

Si vous retombez en 3D, le mouvement d'aller-retour continuera jusqu'à ce que vous puissiez maintenir la fréquence plus élevée en continu. C'est probablement l'un des concepts les plus difficiles à saisir au départ. Imaginez que vous fassiez une découverte douloureuse au sujet de quelqu'un de proche. Peut-être ressentez-vous d'abord de la colère, puis de la tristesse, puis un apaisement, puis à nouveau de la colère… et ainsi de suite. Une façon d'« être dans votre cœur » consiste à observer ces émotions dans leur mouvement. Puis, à vous projeter du simple « je vais bien avec ça » vers un véritable sentiment de compassion pour l'autre personne, la situation ou les circonstances.

Comment faire ? L'une des voies possibles est la pratique hawaïenne du Ho'oponopono. En résumé, il s'agit de répéter intérieurement ces quatre phrases :

« Pardonne-moi. Je suis désolé. Je t'aime. Merci. »

Cette pratique a été transmise par la guérisseuse hawaïenne Morrnah Nalamaku Simeona, puis popularisée par Joe Vitale. Essayez-la la prochaine fois que vous sentez votre cœur se fermer et que votre dureté vous empêche d'entrer dans la compassion. Le cœur montre le chemin.

Si vous avez un esprit brillant, utilisez-le mais laissez ensuite votre cœur décider. Autrement dit, laissez votre mental vous faire traverser les émotions… mais ne vous arrêtez pas aux plus sombres. Continuez d'avancer. Votre cœur montre la voie. Et au fond, rien d'autre ne compte. Vous avez toujours le pouvoir de choisir la façon dont vous interprétez ce qui vous arrive ou ce qui se passe autour de vous.

Je me souviens d'une carte d'anniversaire que j'avais achetée pour mon beau-père. On y voyait une femme rêvassant à un feu rouge, avec une file de voitures klaxonnant derrière elle. Le message disait : « Je pensais à ton anniversaire en conduisant, et quand le feu est passé au vert, toutes les voitures derrière moi se sont mises à klaxonner pour célébrer ! N'est-ce pas adorable de leur part ? » C'est une belle manière de voir les choses, n'est-ce pas ? Imaginer que ceux qui klaxonnent le font en harmonie avec vous, plutôt que contre vous ! Quelle perspective inspirante ! Et si vous pouviez penser de la même façon à chaque retour, chaque commentaire, chaque écho reçu du monde ?

Je savais que mon beau-père adorerait cette carte. Il ne comprend pas vraiment ce que je fais, il trouve étrange que mon travail soit si impalpable, si « éthérique », et encore plus étrange que d'autres y trouvent du sens. Mais je m'inspire du monde que j'expérimente. Encore et encore, j'ai observé les correspondances dans la réalité qui viennent confirmer cette compréhension.

Une chose est sûre : l'avenir n'est pas certain. Même si une partie de notre destin est assurée, la manière dont il se déploie dépend de nous.

Il nous revient de cocréer un futur centré sur le cœur, guidé par l'amour et la conscience.

SCIENCE ET CONSCIENCE

Qu'est-ce que la conscience ? Sommes-nous le produit de notre environnement ? La conscience vient-elle de nous ou est-elle influencée par ce qui nous entoure ? Pouvons-nous transformer notre environnement ? Pouvons-nous transformer notre conscience ? Aujourd'hui, scientifiques et mystiques se rejoignent pour explorer ce qui est possible… et ce qui est probable. Depuis 1994, par exemple, l'université d'Arizona organise chaque année la conférence *The Science of Consciousness*, où se côtoient des scientifiques et mathématiciens de renommée mondiale ainsi que des chercheurs et praticiens de la spiritualité et de la santé holistique, comme Deepak Chopra, Stuart Hameroff ou encore Sir Roger Penrose.

Dans ce type de rencontres, nous assistons enfin à la fusion de la science et de la spiritualité. Des figures telles que Deepak Chopra, feu Wayne Dyer, Gregg Braden, Nassim Haramein et bien d'autres ont démontré la richesse de cette intégration entre science et esprit. Les publications scientifiques comme les approches spirituelles convergent : la conscience est reliée, et par conséquent, la vie humaine est reliée à toute forme de vie. Le véritable sens de la conscience n'est pas encore totalement compris ni défini. Pourtant, de nombreux scientifiques et philosophes s'accordent à dire qu'elle est avant tout une expérience intérieure, fondée sur la perception subjective de chacun.

Nous possédons tous une forme de conscience intérieure ; certaines expériences de cette conscience se ressemblent, d'autres diffèrent. C'est ce qui la rend à la fois personnelle et universelle.

Beaucoup de ceux qui vivent ce que j'appelle la conscience universelle sont capables de percevoir et de ressentir la vérité pure, la

pensée pure, comme émanant d'une conscience universelle. On parle de conscience universelle lorsque, par exemple, des chercheurs posent les mêmes questions à des personnes sous hypnose ou en état modifié de conscience et obtiennent des réponses similaires. La conscience devient subjective lorsque nous la colorons de nos filtres, de nos croyances et de nos expériences personnelles. Je crois, pour ma part, que la conscience est la source même de la vie telle que nous la connaissons, et que des idées universelles existent dans ce champ pour que chacun puisse y accéder.

La conscience n'est peut-être pas *tout* mais elle représente une part immense de ce que nous avons négligé, et c'est pourquoi elle occupe aujourd'hui le premier plan. Lorsque j'étais plus jeune, je recevais spontanément de nombreuses vérités qui émanaient directement de la conscience. À mesure que vous vous éveillerez, vous aussi, vous verrez et saurez, sans même savoir « pourquoi ».

Mettez les informations à l'épreuve. Notez-les dans votre journal. Demandez des signes, des confirmations, des validations. Elles viendront.

CRÉER LE PARADIS SUR TERRE

Vous êtes le réceptacle de la conscience, et celle-ci jaillit de l'intérieur de vous. Elle peut s'écouler à travers un conduit étroit… ou circuler librement dans un canal immense.

C'est vous qui décidez. Vous pouvez l'ouvrir par votre volonté et votre intention, ou le refermer par la peur, le jugement, la colère, la déception ou d'autres émotions de basse fréquence.

Au début de mon cheminement spirituel, on m'a montré comment demander « une journée de Paradis sur Terre ». Vous pouvez le faire, vous aussi.

Commencez simplement par là. Faites de chaque journée une belle journée, grâce à une prière toute simple :

« Je demande une journée de Paradis sur Terre pour moi et pour toutes les personnes que je rencontrerai aujourd'hui. »

Lorsque j'ai commencé à pratiquer, j'ai pris conscience que j'avais souvent tendance à anticiper une journée difficile. J'ai donc rectifié en douceur, avec humour, en remplaçant ma phrase intérieure par : « Je vis une journée de Paradis sur Terre. » Les résultats ont été stupéfiants. Dès la troisième fois, j'ai compris que je pouvais formuler cette intention chaque jour. Et vous le pouvez aussi.

VISIONS D'AUTRES ENSEIGNANTS

Le 21 décembre 2012 a marqué l'achèvement du Grand Cycle maya et l'avènement d'un nouveau monde. J'ai été invitée à rejoindre Hunbatz Men, l'un de ceux qui avaient écrit sur la fin du calendrier maya à l'occasion du solstice de décembre 2012 à Chichén Itzá, le temple maya du Yucatán. Nous étions un groupe d'enseignants et de chercheurs spirituels réunis pour donner naissance à un nouveau monde. Hunbatz Men a dit : « Le moment est venu pour la femme de guider en tant qu'enseignante spirituelle. » Les femmes ne seront plus réduites au silence. Et pourtant, il ne s'agit pas que de cela. C'est le moment du féminin divin en vous. Et c'est aussi le moment d'un équilibre entre le féminin divin et le masculin divin, aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Le chapitre 8 approfondira ce sujet.

Ce livre ne parle pas de ce que les autres font pour vous retenir ou vous freiner, même si cette énergie existe. Voyez-le plutôt comme un ensemble de clés pour revendiquer votre héritage spirituel, comprendre votre réalité et apprendre à cocréer une nouvelle version du Paradis sur Terre. Chacun de vous découvre que la porte est grande ouverte, attendant simplement de décider ce que vous voulez en faire. La pensée dominante cherche à maintenir le statu quo alors que rien dans l'Univers ne va dans ce sens. Choisissez de faire partie du nouveau présent. Osez vous montrer tel que vous êtes, offrez votre vibration unique et éveillez-vous à la conscience de la cinquième dimension.

CHAPITRE 1

L'ÉVEIL À LA CINQUIÈME DIMENSION

La cinquième dimension est une fréquence vibratoire d'amour inconditionnel, où la peur n'existe plus et où la compassion guide vos émotions. La cinquième dimension correspond à ce que les traditions religieuses appellent le paradis. C'est le prochain niveau d'évolution de l'humanité. En réalité, une grande partie de l'humanité manifeste déjà des expressions de la cinquième dimension.

Même si nous pensons souvent être des êtres tridimensionnels, nous nous situons en fait légèrement au-dessus de la troisième dimension. La majorité de l'humanité vit dans cet espace intermédiaire, un peu plus haut que la 3D, sans être encore pleinement dans la 4D (environ au niveau de 3 ⅝, pour donner une image). Ce chiffre peut sembler étrange mais voyez-le comme une métaphore : un ascenseur

peut s'arrêter au troisième étage, ou un peu plus haut, sans pour autant atteindre le quatrième.

Toutes les dimensions sont imbriquées les unes dans les autres, comme des poupées russes. La quatrième est différente de la troisième mais il est possible d'en faire l'expérience simultanément. La cinquième dimension, elle, ressemble beaucoup à la troisième : vous pourriez même ne pas percevoir immédiatement la différence. Plus vous vous élevez dans les plans de conscience, plus vous discernez les fréquences subtiles qui s'en dégagent, accompagnées d'un sentiment de paix et de douceur. Depuis cette nouvelle perspective, que ce soit en quatrième ou en cinquième dimension, vous pouvez observer les dimensions inférieures avec grâce, compassion et détachement.

Jouez à « Et si ? »

Prendre conscience d'une information qui semble illogique est souvent un signe que vous êtes connecté à votre Moi de cinquième dimension.

1. Lorsque cela se produit et que vous remarquez cette donnée apparemment illogique, prenez un moment pour vous relier à la Terre Mère. Vous pouvez le faire simplement en imaginant qu'une racine énergétique part de votre axe central (le tube pranique[1]), sort par le bas de votre colonne vertébrale et s'enfonce profondément dans la Terre. De nombreuses traditions chamaniques appellent ce processus l'ancrage.
2. Ensuite, laissez un scénario du type « Et si… ? » se dérouler dans votre esprit. Affirmez qu'il est réel, demandez à y accéder, relâchez toute pensée et attendez.
3. Vous serez surpris de voir à quelle vitesse cette pratique apporte une compréhension limpide et de nouvelles informations.

---

1 Le tube pranique est le canal d'énergie situé à l'avant de la colonne vertébrale. Il s'étend d'environ la longueur d'une main au-dessus de la tête jusqu'à la même distance sous les pieds, soit une extension de douze à dix-huit centimètres dans chaque direction. Il pénètre dans le corps au niveau du point d'origine de la fontanelle, ou chakra couronne, et ressort par le périnée, aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Ce canal est normalement rempli d'énergie vivante, appelée *prana*, la force vitale.

L'un des effets de cet exercice est un basculement soudain dans la perception du **hors-temps**. C'est une expérience magique, à condition d'accepter qu'elle soit possible. Cet état de non-temps s'accompagne souvent d'une paix profonde et d'une compassion indescriptible. Accueillez ce moment. Observez-le. Prenez le temps de l'intégrer avant d'en parler autour de vous.

UN ÉVEIL DIFFÉRENT

S'éveiller, c'est reconnaître que le présent éternel est tout ce que vous avez. Mais s'éveiller dans la conscience de la cinquième dimension est une autre forme d'éveil. Cela peut sembler évident mais il est utile de le rappeler.

À mesure que vous devenez plus ancré dans la 5D, votre repos devient de plus en plus profond. Vous pourriez même constater que vous avez du mal à vous réveiller le matin ou à sortir d'une sieste. C'est réel. C'est une nouvelle fonction de l'éveil dans la cinquième dimension. Cela s'explique par le fait que vous allez plus loin à l'intérieur de vous-même, que vous entrez en contact avec d'autres versions de vous et que vous éveillez votre conscience intérieure de qui vous êtes vraiment.

Pour beaucoup d'Occidentaux, « se réveiller » signifie être tiré du sommeil par un signal extérieur. Nous nous sommes habitués à toute une technologie du réveil : sonneries, alarmes, vibrations… autant de stimuli qui perturbent notre repos. Pourtant, de plus en plus d'entre vous utilisent désormais leur propre horloge intérieure pour sortir du sommeil. Certains remarquent même qu'ils se réveillent quelques instants avant la sonnerie. D'autres choisissent des dispositifs plus doux, comme les « réveils Om » ou les simulateurs d'aube qui diffusent une lumière croissante sur une trentaine de minutes.

Certaines *harmonisations se produisent pendant le temps du rêve* et elles sont essentielles à notre à notre capacité à demeurer pleinement dans le présent. Lorsque vous vous réveillez brutalement – par un bruit

extérieur ou par un réveil trop soudain –, vous perturbez le passage de la conscience des plans supérieurs vers les plans matériels. Aidez-vous en choisissant de ralentir le processus du réveil. Laissez votre corps revenir doucement à la conscience depuis le rêve, afin d'intégrer dans la matière l'essence la plus évoluée de vous-même. C'est ainsi que vous pouvez maximiser les énergies des plans supérieurs.

Le sommeil est le moment où votre conscience s'éloigne du corps. Il se peut même que vous rameniez une version plus régénérée de ce corps.

Il existe aujourd'hui des technologies modernes capables de favoriser le rajeunissement. Par exemple, Corey Goode, initié du « *Secret Space Program* », a révélé dans l'émission *Cosmic Disclosure*, sur la chaîne Gaïa TV, l'existence d'un éventail impressionnant de technologies, notamment des machines de régénération, gardées secrètes pendant des décennies. Comme me l'a confié un informateur militaire : « Si vous en avez entendu parler, Maureen, c'est que l'armée en dispose depuis vingt-cinq à cinquante ans. » Ce type de connaissance a longtemps été dissimulé à la majorité de l'humanité. Mais cela importe peu.

Vous pouvez contourner ces limitations et utiliser votre esprit pour accéder aux « systèmes » qui vous conviennent. Vous n'avez pas besoin de savoir comment ils fonctionnent. Il existe des technologies avancées pour la guérison, la création, la régénération et bien plus encore.

Pour notre propos, imaginez simplement une technologie capable de guérir votre corps. Visualisez une machine qui répare ce qui doit l'être et vous transporte dans un lieu de guérison futuriste, que ce soit à bord d'un vaisseau spatial ou dans un centre secret, quelque part dans le rêve. Vous pouvez accéder à cette technologie depuis une dimension supérieure, l'imprimer dans votre corps énergétique, puis laisser cette empreinte produire ses effets dans la matière.

Tenez un journal de vos ressentis et des changements que vous observez. Cela vous aidera à mesurer votre évolution. Ne vous découragez pas. Vous êtes en train de devenir des maîtres dans les domaines qui vous passionnent.

Et si vous ne prenez plus plaisir à ce que vous faites, c'est peut-être le moment de regarder ce qui se joue en vous.

CHANGEZ VOTRE PERCEPTION

Ce livre fait lui aussi partie de votre appel au réveil vers la cinquième dimension. Nous sommes invités à prendre conscience de notre véritable héritage et de la manière de le revendiquer. Il vous accompagnera dans ce processus et vous aidera à comprendre, clarifier et structurer votre cheminement. Son objectif est de transformer votre regard sur la réalité.

Tout au long de ces pages, je vous indiquerai les moments où vous risquez de rester enfermé dans un système de croyances ou un comportement issu de vos expériences passées, plutôt que d'ouvrir votre conscience à de nouvelles perspectives.

Je n'ai pas parlé de croyances anciennes ou dépassées. En cinquième dimension, les croyances coexistent, sans jugement ni préférence. Changer votre manière de voir ouvre un nouveau chemin. Et ce changement individuel transforme aussi la trajectoire de l'humanité.

CE QUI PEUT VOUS TENIR À L'ÉCART DE LA CINQUIÈME DIMENSION

Tout chercheur spirituel a besoin de comprendre ce qui l'empêche d'accéder à la conscience de la cinquième dimension.

L'un des principaux facteurs qui vous en éloigne est le manque de sommeil. En réalité, vous avez peut-être besoin de bien plus de repos que vous ne le pensez. Des périodes de sommeil plus longues vous plongent plus profondément dans votre expression de cinquième

dimension. Pendant ces phases de repos, votre être peut se recalibrer avec votre fréquence vibratoire supérieure, ce qui vous aide ensuite à maintenir cet état de conscience éveillée pendant la journée.

Blocages énergétiques et perturbateurs

De nombreux facteurs extérieurs peuvent affecter votre capacité à rester dans la conscience de la cinquième dimension. Certains proviennent de l'environnement physique ou technologique, d'autres sont d'ordre vibratoire et plus subtil. Les influences directes incluent les téléphones portables, le Wi-Fi et d'autres appareils électroniques. Les influences indirectes concernent la qualité de l'alimentation, les émissions de certaines fréquences ou encore les formes d'information qui traversent votre champ énergétique.

Lorsque votre connexion au Moi supérieur s'active, vous commencez à percevoir ces énergies tout en les expérimentant. Cette prise de conscience vous permet de développer votre discernement. Il m'est arrivé, par exemple, de sentir le champ d'énergie de notre routeur sans fil me suivre jusque dans le lit, puis jusque dans l'oreille. La sensation était comparable à celle d'un fil chaud pénétrant le conduit auditif. Je me suis aussitôt levée pour débrancher le routeur et j'ai ensuite installé une minuterie pour qu'il s'éteigne chaque nuit.

Comment reconnaître un excès d'énergie émise par ces appareils ? Si vous avez déjà ressenti une gêne en plaçant un téléphone contre votre oreille, c'est exactement le même type de rayonnement. Pourquoi dormir avec le routeur allumé ? Vous éteignez les lumières, éteignez aussi le Wi-Fi !

Ne regardez pas en arrière

Il vous arrivera peut-être de repenser à une situation passée, en essayant de déterminer s'il s'agissait d'une expérience de troisième dimension ou de cinquième dimension. Votre curiosité est légitime mais ce réflexe est contre-productif. Pourquoi ? Parce que vouloir comprendre votre passé pour l'évaluer vous maintient justement dans la troisième dimension.

Interrogez votre intention. Êtes-vous en train de vous juger ? L'introspection fait bien sûr partie du chemin de maîtrise mais chercher à savoir si un comportement appartenait à la 3D ou à la 5D revient à utiliser le mental plutôt que le cœur. Chercher à classer vos expériences pour le simple besoin de les évaluer est un acte de troisième dimension, gouverné par l'ego.

Faites-vous un cadeau : portez votre attention sur le moment présent. En agissant ainsi, la cinquième dimension s'occupera du reste.

Comprenez que votre ego est un allié. Il fait de son mieux mais il n'a pas toujours raison. Il cherche à vous protéger, à vous maintenir en sécurité et à vous rendre heureux. Comment s'y prend-il ? En utilisant le passé pour évaluer les choix possibles devant vous.

Passer sa vie à classer les événements en bien ou en mal pouvait avoir du sens dans la réalité de la troisième dimension, fondée sur la polarité. Mais à mesure que nous intégrons de plus en plus souvent la conscience 5D, continuer à catégoriser les expériences selon leur impact passé vous empêche d'habiter pleinement le présent et vous maintient dans la dualité de la 3D.

Restez dans l'instant et vos actions, comme vos énergies de cinquième dimension, garderont naturellement leur alignement.

La nécessité de remplacer les anciennes croyances

Si vous ne prenez pas la responsabilité de votre futur, d'autres le feront à votre place.

Dans un lointain passé, l'humanité a connu des influences extérieures de différentes natures, parfois guidées par des êtres persuadés de savoir ce qui était le mieux pour elle. De nombreux récits de la préhistoire terrestre invitent aujourd'hui à revisiter cette période avec un regard plus ouvert et plus compatissant. Ces histoires appartiennent à un autre temps, et nous avons parcouru un long chemin depuis.

Pourtant, certaines forces cherchent encore à maintenir leur emprise à travers la peur et la manipulation. Vous pouvez leur résister en choisissant, ici et maintenant, de vous rappeler qui vous êtes : un être de

lumière, libre et souverain. Rien ne peut plus vous retenir. Il est temps d'embrasser pleinement votre potentiel. Et lorsque vous observez le passé à la lumière de cette conscience nouvelle, vous réalisez à quel point ce potentiel est immense. Ce chemin est aussi celui de la découverte : celui de l'éveil à votre pleine expression de cinquième dimension.

Un jour, quelqu'un demanda au Bouddha : « Es-tu un dieu ? » Il répondit simplement : « Non, je suis éveillé. » Lorsque vous vous éveillez à la cinquième dimension, vous ne devenez pas Dieu : vous devenez simplement conscient.

J'évoque ces découvertes pour une raison : vous aider à reconnaître que tout ce que vous savez aujourd'hui ne suffit pas. Vous préparer à accueillir de nouvelles formes de compréhension, capables de remplacer les anciens systèmes de croyances auxquels vous étiez attaché. Ce renouvellement ne peut advenir que si vous acceptez que vos croyances actuelles reposent sur une réalité de troisième dimension, qui ne sert presque plus de référence à la conscience de la cinquième. C'est un peu comme apprendre une nouvelle langue : au début, vous connaissez quelques mots et pensez pouvoir parler, jusqu'à ce que vous réalisiez qu'il faut aussi changer votre manière de construire les phrases. Puis votre vocabulaire s'élargit. Certaines similitudes subsistent mais elles sont rares. Et vous découvrirez que certaines réalités de la 5D sont simplement inexplicables dans la logique de la 3D.

Autour de vous, beaucoup de personnes ne remettent pas encore en question les systèmes qui maintiennent l'humanité dans ses schémas anciens. Ces structures, visibles ou invisibles, perpétuent la sensation d'être sans choix possible, prisonnier d'une réalité figée. Mais en choisissant de remettre cela en cause, en appliquant les principes de ce livre, vous ouvrez la voie à un nouveau potentiel.

Les êtres qui acceptent l'idée qu'ils peuvent transformer la réalité deviennent des créateurs conscients, soutenus par la Source elle-même. Gardez à l'esprit que ce qui est possible reste en constante découverte et révélation.

OPTIMISEZ VOTRE ÉVEIL

Dans la 5D, vous apprendrez à exercer votre discernement plutôt qu'à porter des jugements. Vous n'aurez plus besoin de classer les choses comme bonnes ou mauvaises, ni de faire des comparaisons.

Voyez la beauté en toute chose

Chercher la beauté partout autour de vous est l'une des premières étapes vers la conscience 5D. Commencez là où vous êtes. Voyez-la dans la nature, dans les détails du quotidien. Laissez-vous surprendre par la joie nouvelle qui naît du simple fait de percevoir la beauté en tout.

Gratitude et présence

Être profondément reconnaissant pour tout ce qui est vous aide à maintenir une conscience 5D durable. Vous autoriser à être pleinement présent dans l'instant y contribue également. Mais il y a une dimension subtile : celle d'observer votre gratitude et votre joie tout en demeurant dans le moment présent.

Il y a des années, après avoir animé une séance particulièrement « élevée », mon hôte et moi prenions le petit-déjeuner sur sa terrasse en évoquant la beauté de l'expérience. Les oiseaux chantaient autour de nous, fort et harmonieusement. Mon invitée me fit remarquer qu'elle n'avait jamais entendu autant d'oiseaux chanter aussi joyeusement. Puis notre conversation dériva vers des aspects plus terre à terre de l'atelier, certains détails qui n'avaient pas été parfaits. Et soudain, comme si quelqu'un avait coupé le son, le silence s'installa. Les oiseaux s'étaient tus. C'est alors que nous avons compris : au début, nous maintenions une vibration si élevée que les oiseaux s'étaient accordés à notre fréquence. Leur chant exprimait cette résonance joyeuse. Mais lorsque nos pensées ont glissé vers la critique et l'insatisfaction, la vibration a chuté et leur chant s'est arrêté.

Quel puissant rappel !

DÉVELOPPEZ VOTRE CONNEXION AVEC VOTRE MOI SUPÉRIEUR

Si vous avez la sensation de ne pas être dans la cinquième dimension, vous pouvez solliciter de l'aide. Adressez-vous à votre Moi supérieur et demandez-lui de vous attirer vers les personnes ou les situations qui élèveront votre fréquence. La pratique de connexion au Moi supérieur vous aidera à transformer la confiance en véritable connaissance. Ne partez pas du principe que ce lien est déjà solide. Relevez plutôt le défi de six semaines proposé : c'est en le suivant que vous pourrez ensuite vérifier tout ce que vous apprenez directement auprès de votre propre guidance intérieure.

Faites-le pour vous, pour votre propre cheminement. Renforcez votre connexion avec votre Moi supérieur afin de pouvoir savoir, à tout moment, ce qu'il est juste pour vous de savoir.

Vous trouverez ici une version condensée de la pratique et une explication complète dans mon ouvrage *Beyond the Flower of Life* (référencé dans la section *Suggestions de ressources* à la fin de ce livre).

Pratique de connexion au Moi supérieur

Dans cet exercice, vous poserez des questions à votre Moi supérieur en respectant les sept engagements ci-dessous pendant une période définie, idéalement d'au moins six semaines. Commencez par une méditation centrée sur le cœur. Demandez quels symboles ou signaux indiqueront un « oui », un « non » ou une réponse neutre de la part de votre Moi supérieur.

1. Définir une période de pratique : choisissez une durée minimale de quarante-cinq jours. Elle peut être plus longue si vous le souhaitez. Décidez de votre date de fin : par exemple, si vous commencez le 1er juin, votre période se termine le 15 juillet.
2. Poser uniquement des questions fermées : ne posez que des questions auxquelles on peut répondre par « oui » ou « non ». Évitez les questions ouvertes.
3. Commencer par des questions sans importance : demandez des choses anodines, dont le résultat n'a pas d'enjeu pour vous, par exemple : « Dois-je

prendre cette route pour aller au travail ? » « Est-ce que je porte la chemise rouge aujourd'hui ? » Continuez à poser des questions légères tout au long de la journée, jusqu'à trente ou cinquante fois. L'objectif est de créer un dialogue constant avec votre Moi supérieur sans pression ni attente.

4. Suivre systématiquement la réponse : aucune exception pendant votre période de pratique. C'est ce qui maintient la clarté de l'exercice. Après cette période, vous serez libre de suivre ou non la guidance mais vous remarquerez probablement que ne pas la suivre entraîne toujours un petit regret.
5. Éviter les questions importantes : si vous ne pouvez vraiment pas attendre la fin de la période pour poser une question cruciale, accordez-vous une exception, mais faites-en une exception.
6. Ne pas poser de questions prédictives : évitez les formulations du type « le feu tricolore passera-t-il au vert avant que j'arrive ? » « Le téléphone va-t-il sonner dans la minute ? » Ces questions sollicitent l'ego, qui cherche à mesurer les résultats. Or, pendant la période de pratique, le but n'est pas de « vérifier » mais d'**affiner la résonance**.
7. Suspendre toute autre méthode de divination : n'utilisez pas de pendule, de cartes, de tests musculaires ou d'autres formes de guidance pendant cette période. Si vous êtes thérapeute et que ces outils font partie de votre travail, réservez-les à vos consultations. Pour vous-même, ne demandez conseil qu'à votre Moi supérieur.

Beaucoup de personnes pensent déjà recevoir les messages justes de leur Moi supérieur mais elles n'ont pas encore appris à leur faire confiance. Les premières connexions peuvent se manifester par des signaux physiques : la chair de poule, par exemple, est un signe très fréquent. Une de mes élèves ressentait systématiquement un goût métallique sur la langue quand son Moi supérieur se manifestait ; d'autres perçoivent un goût salé. Ce sont simplement des façons pour le corps d'indiquer qu'il entre en résonance avec votre essence divine.

Aucune demande adressée à votre Moi supérieur ne reste sans réponse. Si vous persévérez en précisant que vous souhaitez communiquer uniquement avec lui, la connexion se fera, tôt ou tard. Soyez