

# le nouveau monde

Reine-Claire et Gaal



Reine-Claire et Gaal ont créé le Galayoga au printemps 1997, sous la supervision des Guides de lumière dont ils suivent les enseignements. Par la suite, ils ont fondé l'École de vie consciente dont le lieu physique se trouve au Québec ; des personnes de plusieurs pays participent à leur travail, sur place ou à distance. Voici quelques directives de leurs Guides de Lumière:

**« Commencez-vous à ressentir  
l'amour cellulaire ?**

**L'amour qui est au-delà de l'humanité ?  
Votre tâche n'est pas compliquée :  
c'est d'amener les humains à vivre un  
amour dépassant l'entendement  
humain. »**

« Continuez le travail que vous faites pour demeurer les propriétaires de votre planète. L'important c'est la conscience ; c'est de la cultiver dans chaque être que vous rencontrez. C'est la force qui permettra à l'humain de s'ancrer à sa planète. Libéré de la peur, il pourra agir en fonction de son ressenti ; sinon ce sera impossible : la peur masquera tout. C'est pourquoi nous vous disons de continuer le travail que vous faites pour devenir les piliers d'une nouvelle génération, d'un nouveau genre d'humain qui ne sera plus dépendant des effets extérieurs de la matière. »

**« La force de la Terre  
qui s'empare du cœur énergétique  
rend l'homme inébranlable. »**

[ecole-de-vie-consciente.com](http://ecole-de-vie-consciente.com)

978-2-9809629-7-4



978-2-9809629-9-8 (PDF)

# Le nouveau monde

Reine-Claire et Gaal

Gaiayoga

Le Nouveau Monde

Conception et réalisation  
de la page couverture : Copie Conception inc., Nicolet

ISBN: 978-2-9809629-7-4  
978-2-9809629-9-8 (PDF)

Parus aux Éditions Ariane :

Transparence – de l’amour humain à l’Amour conscient  
Transparence II – le triangle de la vie consciente

Paru aux Éditions Québecor :

Les Guides au quotidien

Parus aux Éditions Gaiayoga :

Ojja 1, Histoire d’une âme  
Ojja 2, Gaiayoga: enseignements pour nos âmes  
Voyage vers mon âme  
Le yoga des voyelles  
Chantons pour la Terre

Pour nous contacter :

gaiayoga@sogetel.net  
ecole-de-vie-consciente.com

© gaiayoga, février 2010

# Tables des matières

	<i>Préambule</i>	7
	<i>Préface</i>	9
1.	<i>Le nouveau monde</i>	10
2.	<i>Commençons par le début</i>	12
	Mes premiers pas	12
	Un rêve devenu cauchemar	13
	Un tournant important	15
	Complicité avec l'autre dimension	20
	Du Gaiayoga vers l'école de vie consciente	21
3.	<i>Une autre vie ordinaire</i>	24
	Histoire de guides	24
	Où étais-tu ?	25
	Donnez-moi les mots	28
4.	<i>La construction chromatique</i>	31
	La construction chromatique de l'univers	32
	La matrice artificielle	35
	Le réveil des coeurs purs	41
	La cellule de gaiayoga	46
	Une porte d'accès au nouveau monde	46
	La personne gardienne de la Cellule	50
	L'ouverture du cœur énergétique	54
	Changement de cap	59
5.	<i>L'École de vie consciente</i>	68
	L'expérience de la matière	68
	Les pré-requis de la vie consciente	69
	Les cercles de conscience	71
	Notre travail spécifique	73
	Notre école de vie	76

6.	<i>La transformation de la matière</i>	85
	La dimension cellulaire	85
	Vivre cellulièrement	89
	La note de passage	96
	La fréquence christique	98
	L'ego	101
	Il est toujours là	101
	La fausse humilité	107
	Le plexus solaire	111
	La vraie paix	112
	Récupération par l'ego	113
	Les méandres de la matière	121
	Définitions des Guides	129
	Le corps de lumière	130
	Les sons conscients	137
	Élever notre fréquence vibratoire	137
	La puissance de la parole	140
	Le Chant des voyelles	144
	La dimension thérapeutique	150
	Avertissement	163
	Notre ADN	164
	Les signaux de la transformation	172
	Mouvements dans mon cerveau	174
	Le cœur, muscle volontaire	174
	Douleur aux reins	175
	Problèmes d'hémorroïdes	175
	Tensions physiques dans mon corps	176
	Engourdissement dans mon dos	176
	Le feu dans mon corps	177
	Mes dents	178
	Douleurs dans ma tête	180
	Brûlures aux yeux	180
	Mal de gorge	181
	Les Buzz	181
	Le repos: quantité, qualité, signaux	182
	La lumière pendant le sommeil	183
	La ménopause	184
	La circulation de l'énergie	185
	Nos réactions alimentaires	186
	Sensation difficile à expliquer	186
	Allergies profondes	187
	Le sucre	187
	Connexion crâne/plexus	188

Le cervelet	188
La glande thyroïde	188
La puissance du travail avec les sons	189
La guérison et les entités	190
Le moule de la guérison	193
Les forces de l'ombre	195
Le symbole des forces de l'ombre	197
La lune	202
Les guides de l'ombre	204
Les autres dimensions	208
L'Alliance	208
La quatrième dimension	210
Le monde de l'imagination	212
Le monde de l'interprétation	214
La cinquième dimension	214
Rien n'est écrit	216
7. <i>Le Véhicule électromagnétique</i>	217
L'activation du VEM	217
La programmation des MKB	220
L'activation en groupe	223
Ne craignez rien	225
8. <i>Le programme de l'École de vie consciente</i>	226
Le monde de ceux qui savent	226
La simplicité nous gagne	226
La liberté intérieure	228
La respiration consciente	230
Respiration physiologique	231
Respiration tubulaire et cellulaire	236
L'école de la matière	238
La conscience et les machines	243
Four à micro-ondes	243
Comment gérer les machines	244
Les appareils électromagnétiques	246
L'alimentation consciente	248
Le processus pranique	248
Les repas à notre école	249
La culture énergétique	250
Une histoire d'amour	250
Mon approche intuitive	253
Le jardin conscient	254
Les semis	256

Les enfants	258
Les animaux	264
Les Esprits-groupes des animaux	264
Problèmes de cohabitation	265
Cohabitation harmonieuse	274
Communications spéciales	281
Les Séjours	284
<i>Conclusion</i>	287
<i>Annexes</i>	295
I. Directives pour le Yoga des voyelles	295
II. Déroulement suggéré pour une Cellule de Gaiayoga	296
III. Exercices	297
Soins thérapeutiques	297
Pour une auto-guérison	298
Harmonisation avec l'Univers	299
Manger consciemment	300
<i>Lexique</i>	301
<i>Index</i>	304

## Préambule

Ce livre est le huitième que nous signons à deux, Reine-Claire et Gaal. Avant de le commencer, nous vous invitons à prendre connaissance de quelques informations qui vous aideront dans votre lecture.

Nous signons à deux, mais en réalité, nous écrivons à trois. Trois voix, différenciées par trois «écritures» différentes:

- Reine-Claire, en caractères maigres;
- **Gaal (ou Mario), en caractères gras;**
- *Nos Guides de lumière, en italique.*

Ceux parmi vous qui nous lisent pour la première fois s'interrogent sûrement à propos du «Mario» qui suit Gaal: il s'agit de son nom de baptême. Un jour, son Guide personnel lui a révélé que Gaal était le nom de son âme, et lui a indiqué qu'il serait bon de le reprendre, pour profiter de sa vibration particulière dans cette étape de sa croissance. Après quelques années passées à utiliser exclusivement Gaal, il est revenu à Mario pour le quotidien, et répond maintenant aux deux désignations, qui reflètent chacune un aspect de son être.

Nos *Guides de lumière* s'expriment par l'intermédiaire de messages qui ont, pour la plupart, été canalisés par Gaal, dont c'est la fonction principale dans notre association spirituelle. Ainsi, à notre École de vie consciente, c'est lui qui nous transmet les consignes et conseils des Guides, notamment pendant les respirations conscientes guidées. Lors des séances individuelles, pendant lesquelles nous nous mettons en contact avec l'âme de la personne, c'est encore Gaal qui canalise un message de Guide pour cette dernière.

Moi, Reine-Claire, je canalise aussi à l'occasion, comme il le fait, et vous trouverez dans les pages qui suivent quelques messages qui sont passés par mon intermédiaire. Mais ma spécialité, c'est plutôt la «canalisation dans l'action», dans ma vie de tous les jours, tel que je le décris aussi plus loin.

Enfin, ce volume contient aussi quelques communications qui me sont parvenues par la voix de la partenaire spirituelle qui m'a permis mon premier contact verbal avec l'autre dimension, avant que je ne développe moi-même cette capacité, et avant ma rencontre avec Mario.

Une dernière précision concernant les Guides et leur utilisation des pronoms personnels dans leurs messages. Nous sommes toujours en contact avec des groupes de Guides, et la plupart du temps, ils vont

s'exprimer en «nous». Mais il arrive parfois que l'un d'entre eux soit mandaté plus particulièrement pour s'adresser à nous, et dans ce cas il emploiera le «je».

Certains messages sont plus particulièrement destinés à l'un de nous deux, et les Guides utilisent alors le «tu», mais la plupart du temps, c'est le «vous» qu'ils emploient. Même s'ils sont transmis à Gaal et à moi, vous pouvez lire la majorité de ces messages comme s'ils s'adressaient à vous car en réalité, par notre intermédiaire, c'est à l'humanité toute entière que nos frères de lumière offrent leur sagesse.

À vous de rechercher et d'identifier, dans chaque message, et à chaque lecture, quel est l'enseignement que vous pouvez en tirer, quelle information précieuse, quel conseil irremplaçable il recèle pour vous, aujourd'hui. Et pour ce faire, vous devez vous appuyer sur votre ressenti... une excellente façon de commencer à tester les outils que nous souhaitons partager avec vous à travers nos livres et nos enseignements.

Alors bonne lecture!

## Préface

### CONSTRUIRE LE NOUVEAU MONDE

Je fréquente l'École de vie consciente depuis moins d'un an et pourtant ma vie est déjà transformée. J'attendais que s'ouvre cette porte, j'étais prête. Les enseignements que j'y reçois résonnent en moi. Enfin, j'ai des réponses claires et pratiques. La vérité que j'ai toujours pressentie au fond de moi commence à m'être révélée. Cette vérité bien cachée, bien enfouie. Je savais que la vraie Brigitte était quelque part. Elle se montrait parfois au grand jour, pas très longtemps et pas souvent. Elle était ensevelie, croulant sous les contraintes sociales, la pression au travail, perdue dans sa personnalité, son orgueil, ses peurs.

Savoir est une chose. Agir en est une autre. À l'École de vie consciente, on agit. On apprend à vivre avec son cœur pour moteur. On reçoit des outils concrets. Enfin, je commence à être disciplinée, à cumuler suffisamment d'énergie pour contrer la paresse qui revient tout le temps nous happer, éteindre nos élans créateurs.

En agissant, je construis le nouveau monde qui émerge. J'en ai la conviction profonde. Je m'implique à bâtir la communauté de demain dont je rêve.

Le chemin de l'évolution spirituelle concrète nécessite des efforts constants. Je me vois comme à la maternelle. Il y a tant à apprendre, à découvrir mais au moins là, j'ai des guides, ceux d'une autre dimension et ceux sur Terre, des humains, comme moi, Reine-Claire et Gaal.

Ils ont écrit ce livre à la demande des Guides ; pour vous, pour moi, pour eux, pour nous qui sommes appelés à construire le Nouveau monde. Nous sommes des milliers. On y retrouve des enseignements fondamentaux en plusieurs matières: lisez et passez à l'action. Le Nouveau monde, c'est la nouvelle Brigitte, comme je m'appelle, la nouvelle Julie, le nouveau Robert, le nouveau vous. C'est chacun de nous transformé. Alors il n'y a plus de temps à perdre: construisons individuellement et ensemble cette réalité d'un Nouveau monde meilleur, établi sur de nouvelles bases. Faisons place au nouveau. Ayons confiance en la vie, en l'amour. Illuminons la matière.

*Brigitte*

# 1. *Le nouveau monde*

*Ceux qui savent ne s'endorment plus. Ils occupent chaque seconde de conscience qu'ils ont, à fabriquer le nouveau monde.*

Les Guides

*Soyez de ceux qui rayonnent l'Énergie christique. Par la pureté de votre cœur, entretenez en vous la conscience que vous influencez chaque être vivant sur cette planète. Soyez des points lumineux rayonnants, soyez le Christ vivant, rien d'autre n'a d'importance.*

*Vous verrez alors s'ouvrir votre conscience, vous verrez le monde d'une autre façon. Il sera de plus en plus facile pour vous de vivre sur cette planète avec toutes les différences de conscience qui y coexistent.*

*L'avenir appartient à ceux qui sauront être simples et présents, à ceux qui pourront aider à la création du nouveau monde. L'avenir appartient à ceux qui, dans leur cœur, voient déjà le nouveau monde. L'avenir appartient à ceux qui, dans l'humilité, savent accueillir les douleurs de l'ancien monde. Par votre sagesse, accueillez, ne jugez pas. Cherchez en vous, à travers vous, à travers la Source qui coule en vous, l'aide dont les autres ont besoin. Soyez simples. Ne revenez plus dans ce monde de jugement, de la dualité, de la peur. Soyez de ceux qui savent agir avec leur nouvelle conscience. Intégrez-la dans chacune de vos pensées, dans chacun de vos actes.*

*Il n'y a pas de formule magique. Pour que l'humanité passe le cap de cette transmutation profonde, une entraide très forte et sincère est nécessaire. Laissez venir à vous ceux qui ont besoin d'aide, et sachez leur répondre en fonction de ce qui est maintenant en action sur la planète Terre. Avec amour, avec sagesse, écrivez les mots qui ouvriront leur cœur, laissez-les couler à travers vous. N'accordez aucune importance au passé. Il faut agir maintenant, avec ce qui se passe maintenant. Laissez venir à vous ceux qui ont soif. Laissez-les avoir soif et demandez la grâce de pouvoir les aider au moment opportun. Sachez être simples, toujours libres à l'intérieur, toujours disponibles, légers comme le vent et en amour avec la Terre entière.*

*C'est cet état d'esprit dans lequel je veux que vous travailliez. Ne plus sentir de poids, ne plus jamais sentir de tension, mais plutôt expérimenter la disponibilité totale, la présence, la jouissance d'être vivants dans l'instant qui passe. Je veux que vous sachiez que je vous aime pour ce que vous faites, mais surtout pour ce que vous êtes, et que vous découvriez peu à peu. Soyez simples, vrais et directs. Plus besoin de*

*grandes théories: de l'action, de la joie, de l'amour, de la liberté, de la paix. Expérimentez ce nouveau monde, c'est tout.*

*Et puis, s'il fallait que je revienne dans vos vies, sauriez-vous m'accueillir avec simplicité comme un frère, sans perdre votre autonomie, en restant bien branchés sur la Source, sans être influencés par ce que je dis, sans me suivre aveuglément? Seriez-vous capables de continuer à développer votre autonomie? Serions-nous capables d'évoluer ensemble sans qu'il n'y ait de maître? Êtes-vous capables d'imaginer une telle situation? Si oui, je serai présent dans vos vies.*

*Il n'y a pas de place pour la dominance dans le nouveau monde. Il y a de la place pour le respect, la reconnaissance, l'humilité.*

*Devant cette grandiose aventure que nous a proposée le Père, nous serons alors une équipe de travailleurs ayant chacun sa fonction. Ne vous surprenez pas de ces paroles: nous sommes appelés à travailler ensemble, en toute conscience. Il faut que vous soyez prêts à toute éventualité et que vous laissiez une fois pour toute de côté cette petite image que vous avez de vous-mêmes.*

*Laissez-vous pénétrer par la joie qui m'habite. Laissez-vous envahir par l'Énergie de notre Créateur. Soyons simples, et ensemble, poursuivons la route du destin de l'humanité. Pour vous et par vous, que la vie soit simple et remplie à ras bord de l'Amour christique. En toute confiance, avançons main dans la main. Les deux dimensions se fondent en vous, maintenant. Soyez vigilants. À bientôt.*

Voilà dans quel esprit nous avons été éduqués, Gaal et moi, dans quelle énergie j'ai été formée pour enseigner, et dans quelle ambiance il s'entraîne à canaliser les Guides. Voilà l'orientation dans laquelle nous écrivons ce huitième livre, et voilà, enfin, sur quel sentier nous souhaitons vous propulser. Puisse ce livre vous inciter à dépasser vos limites, vous permettre de contacter votre Source intérieure et vous donner le goût de passer à l'action dans votre vie personnelle. Notre but est que vous vous joigniez à la fraction de l'humanité qui s'éveille présentement à sa dimension divine, et qui réalise l'importance de développer ses attributs divins afin que nous puissions tous ensemble récupérer notre Planète. Cette dernière, soumise depuis trop longtemps aux manipulations de l'autorité fantôme, a besoin de chacun de nous.

## 2. *Commençons par le début...*

### MES PREMIERS PAS

---

Je suis née à Montréal, en 1947, dans une famille de neuf enfants. Mis à part le fait d'être la septième en ligne (pour ceux qui accordent un sens à cette place), je suis une enfant ordinaire, avec quatre frères et quatre sœurs ordinaires, des parents ordinaires, vivant dans un quartier ordinaire et fréquentant des écoles ordinaires. Je suis nourrie et vêtue de façon ordinaire et à l'école, j'ai des notes ordinaires. Je ne suis ni belle, ni grande ; je suis tout ce qu'il y a de plus ordinaire. Cependant, je me sens unique et vers l'âge de douze ans, quand je marche seule, à des heures du jour où peu de gens se promènent, je me sens observée de très haut... J'ai l'impression d'être dans un film. Une sensation très forte que je garde intérieurement, comme une évidence qu'on ne pense même pas à partager.

Plus tard, chaque fois que je fais quelque chose «en cachette», je sais qu'on m'observe... je ressens qu'on peut me voir à distance. Je suis très timide, obéissante et soumise, silencieuse et sérieuse en groupe, mais ricaneuse dans l'intimité. J'adore les enfants, qui m'attirent comme des aimants. À dix-sept ans, je commence mon implication sociale en devenant cheftaine d'un groupe de louveteaux. Je m'amuse beaucoup et je découvre des volets cachés de ma personnalité. Ces découvertes m'amènent à choisir l'enseignement comme profession et j'apprends à me connaître: incapable de suivre les sentiers battus, je défie continuellement l'autorité, je refuse toute convention et j'innove sans cesse. Je commence un long parcours de contestations et d'expériences de toutes sortes, dans le domaine de l'éducation. D'abord enseignante ordinaire, pendant quatre ans, dans une école primaire ordinaire d'une zone grise ordinaire de la grande ville de Montréal, je vis par la suite plusieurs expériences dans de nombreux secteurs de l'éducation avant de me retrouver chargée de cours à l'Université, pour enfin revenir à l'enseignement aux enfants. À ce point de ma vie, je ne me trouve plus ordinaire...

Je vis mes nombreux «changements d'emplois» plus ou moins comme des échecs répétitifs; non pas dans le sens de n'être pas à la hauteur, mais plutôt dans celui d'être consciente de désorganiser. Je disais à l'époque: «Ma façon de respirer les dérange». Je suis malheureuse dans ma vie sentimentale ; j'ai compris depuis longtemps que la religion n'est pas un refuge pour moi, et je me sens bien seule au monde. Lorsque je frôle le seuil de tolérance de mon angoisse de vivre, je demande aux

caméramans de mon enfance de venir me chercher...

## UN RÊVE DEVENU CAUCHEMAR

---

Nous sommes en 1986 et je rencontre la musicienne Hélène Caya qui va m'initier à la dimension vibratoire du son. Je participe d'abord à son ensemble vocal: nous chantons ses œuvres créées intuitivement, pour répandre la paix sur la Terre. Puis je participe à son cours sur le Chant des voyelles que j'intègre spontanément dans mon quotidien.

À cette époque, je suis directrice/enseignante dans une petite école alternative et cet exercice de sons conscients me permet de me régénérer rapidement après ma journée de classe, avant d'entreprendre les longues soirées consacrées à l'aspect coopératif de cet organisme. Je vis cette expérience d'enseignement très difficilement sur tous les plans, physique, mental et émotif. Physiquement, je suis épuisée par la lourdeur de la tâche car je cumule plusieurs fonctions: enseignante pour un groupe d'une trentaine d'enfants de tous les degrés du cours primaire; conseillère pédagogique et formatrice pour les parents volontaires qui viennent à l'école accompagner les enfants dans leurs apprentissages; directrice pédagogique de l'école; membre obligatoire du conseil d'administration qui en est à ses débuts tumultueux, avec plusieurs conflits à régler dès le départ, car l'école a déjà une année d'existence lorsque je suis engagée.

Le tout se vit au début dans une maison de type bungalow, sur deux étages, dont une pièce me sert de chambre. Je vis donc au cœur de l'école cinq jours par semaine: je prends mes repas dans l'ambiance surexcitée de la présence des enfants ou des traces énergétiques qu'ils ont laissées et je dors dans l'énergie résiduelle des conflits gérés pendant les soirées de parents ou les conseils d'administration.

Pour aller me reposer chez moi, les fins de semaine, je dois faire une heure trente de route. L'hiver, j'attends souvent le samedi matin pour partir car j'habite à la campagne, sur un rang qui n'est pas ouvert la nuit quand il y a des tempêtes de neige. Et comme je dois revenir à l'école le dimanche soir, je n'ai souvent que très peu d'heures de repos, pendant lesquelles je dois déneiger mon entrée, fendre mon bois de chauffage, faire ma lessive et les achats de nourriture pour la semaine, etc.

J'habite seule, vous l'aurez deviné... En effet, mon couple de l'époque éclate dès les premiers mois de cette expérience. C'est une libération pour moi, mais quand même un moment intense à passer, le temps que le corps émotionnel s'apaise. Mentalement, je suis dépassée par la quantité phénoménale d'informations à gérer, digérer, puis faire avaler aux

parents, pour la plupart néophytes dans le secteur de l'éducation; ceci, pour tous les degrés du cours primaire en même temps, dans un cadre qui se veut créatif et original, alors que j'ai quitté l'enseignement scolaire depuis plusieurs années.

Quant aux parents déjà «éducateurs», chacun cherche à imposer ses lois. C'est ainsi que je me retrouve régulièrement plongée dans des conflits de valeurs qui m'usent chaque jour davantage.

Je vous donne un exemple: la deuxième année, je demande au conseil d'administration de nous procurer une horloge pour que les enfants plus âgés puissent avoir accès à l'heure car je cherche à les éduquer à prendre leurs responsabilités en apprenant à gérer leurs activités et leur temps, à être ponctuels, etc. Or, ma demande est discutée et rejetée sous prétexte que des enfants heureux ne devraient pas regarder l'heure... Émotionnellement, je suis grandement perturbée puisque je me retrouve en pleine jungle de parents soi-disant coopératifs, tous plus enragés les uns que les autres pour faire valoir leurs idées, leurs valeurs, sans oublier leurs inquiétudes, au sujet de l'éducation de leurs enfants. Depuis mes études universitaires, je nourrissais le désir de créer une école «libre», mais c'était sans compter sur l'aspect coopératif qui n'était pas du tout dans mes cordes: pour moi, c'est une aberration de regrouper des parents dans le but de les laisser enseigner à leurs enfants.

La troisième année, je me retrouve dans la gueule du loup: le conseil d'administration vote mon retrait de l'école pour deux semaines, le temps jugé nécessaire pour calmer les esprits récalcitrants. Malgré le ridicule de la situation, je suis heureuse de pouvoir me reposer car je me sens en «burn out». Malheureusement, ils me rappellent au bout d'une semaine, car personne ne peut tenir les enfants en place! Quelques mois plus tard, on m'accuse de comploter et d'endoctriner les enfants. Pas plus, ni moins!

Je vous raconte.

Tous les enfants sont impliqués dans un projet de théâtre. Je leur ai présenté une pièce écrite par Hélène Caya qui m'a demandé de la mettre en œuvre. Les enfants sont très heureux de ce projet et s'investissent énormément. Comme le spectacle s'adressera très majoritairement aux parents de l'école, bien sûr, ils veulent «garder le secret». Cette pièce d'Hélène invite les enfants à contacter leur Guide personnel pour améliorer leurs comportements et mieux gérer leur vie. Elle met aussi en scène les sons conscients et le toucher thérapeutique comme méthode de guérison. Et elle a comme titre: *Je te présente mon ange*.

Pendant l'étape de préparation du journal de l'école, que les enfants

apprennent à gérer sous la supervision d'un parent, ils écrivent un texte dans lequel ils annoncent le titre de leur pièce de théâtre. Très rapidement, je suis pointée par le conseil d'administration qui me demande de rendre des comptes au sujet de l'endoctrinement que je fais et on me somme de divulguer le contenu de la pièce.

Je refuse pour ne pas trahir les enfants car les parents ont l'intention de faire semblant de ne pas savoir... Le lendemain, j'explique la notion de conflit de valeurs aux enfants et je leur demande de changer le titre. Ils choisissent: *Je me réveille enfin!* Quelle merveille de compréhension! Cependant, la guerre froide est belle et bien ouverte... Le projet suit son cours jusqu'à la grande première: certains parents sont outragés par cette présentation alors que d'autres sont «aux anges»! Une division qui m'attriste énormément et me démotive. Je vous rappelle, au fait, que nous sommes dans une école alternative! Ce qui avait été le rêve de ma vie dans le domaine de l'éducation se transforme en cauchemar. L'année suivante ne verra pas le jour: l'école fermera pour conflits «intestinaux» doublés de problèmes financiers. Depuis ce temps, je me suis jurée de ne plus jamais participer à aucun projet coopératif. Déjà, sur le plan personnel, j'avais toujours déclaré que je ne vivrais jamais en groupe, que je ne m'investirais jamais dans un projet communautaire. Je vis vraiment une intolérance chronique aux guerres d'ego!

Je vous raconte tout cela pour que vous compreniez bien que l'École de vie consciente que nous gérons actuellement est pour nous une expérience du type initiatique et non pas un «commerce spirituel»...

Continuons le récit.

## UN TOURNANT IMPORTANT

Pendant ma rupture sentimentale avec mon premier conjoint, mon corps développe un kyste sur l'ovaire droit, observé par échographie. Je le guéris avec l'aide d'une massothérapeute qui pratique le toucher thérapeutique (soin énergétique); en six mois, je suis rétablie, confirmation par échographie. Deux ans plus tard, durant ce que je vis comme un «*burn out*» qui me confronte aux mêmes éléments (conflits émotionnels, rejet) un autre kyste apparaît; cette fois, Hélène Caya me fait deux séances de sons accompagnés du toucher thérapeutique et le tour est joué, toujours avec confirmation échographique!

Grâce à cette expérience, j'ai vécu comme une évidence l'efficacité du son conscient. Comme il s'agissait du même problème physique, j'ai pu

sentir l'accélération de la guérison provoquée par l'ajout des sons conscients aux soins énergétiques. Par la suite, j'ai appris avec Héléne comment utiliser les sons de guérison. À son retour d'un séjour à l'hôpital, elle me faisait pratiquer sur elle les sons qu'elle m'avait enseignés. Depuis l'expérience de sa pièce de théâtre, nous étions proches humainement et nos âmes vibraient à l'unisson.

Lorsqu'Héléne décède, à l'été 89, je vis un moment initiatique à la sortie du salon funéraire pendant lequel je comprends que l'Univers me demande de la remplacer dans les trois secteurs que j'ai explorés avec elle: direction de l'ensemble vocal, enseignement du Chant des voyelles et thérapie avec les sons conscients. Peu après, une personne de notre ensemble vocal m'approche en me proposant de m'aider dans mes nouvelles tâches. Elle me confie que c'est Héléne Caya qui le lui a demandé, depuis l'autre dimension; en écoutant mon ressenti, je ne peux faire autrement que de la croire sur le champ.

Nous devenons rapidement des amies: elle pratique la fasciathérapie qui m'interpelle et je donne des cours de chant alors qu'elle désire améliorer sa voix; nous nous lançons donc dans un échange de services qui nous convient à merveille. C'est au cours d'un soin de fasciathérapie qu'elle canalise pour la première fois les Guides de lumière, qui se présenteront à moi, afin de m'assister dans mes nouvelles responsabilités.

Sur le plan professionnel, après l'expérience de l'école alternative dont je fus la directrice pendant trois ans, je travaillais dans une famille qui avait participé à ce projet coopératif, faisant l'école à la maison avec leurs deux jeunes enfants. Ce merveilleux travail dure 2 ans et me soulage de l'expérience douloureuse précédente. Ensuite, je me retrouve entièrement libre, ce qui explique que j'aie pu, du jour au lendemain, m'impliquer entièrement dans les trois secteurs décrits plus haut: l'enseignement du Chant des voyelles, la direction de l'ensemble vocal, et les traitements avec les sons de guérison.

Pendant trois années, je travaille intensément avec mon amie qui canalise les Guides de lumière pour moi. Au bout de quelques mois, nous choisissons d'allonger nos rencontres qui duraient jusque-là environ une heure: désormais, nous nous réunissons une matinée par semaine, spécifiquement pour écouter les Guides. Ce sont eux qui m'indiquent où et quand donner les concerts; ils bâtissent les programmes musicaux avec moi et m'indiquent même comment m'habiller. Ils nourrissent nos rencontres de chorale avec des messages et des exercices de chants et me livrent des enseignements sur la façon de diriger l'ensemble vocal sur le plan énergétique.

Enseignante de profession, je me sens assez autonome en ce qui concerne les cours sur le son conscient, car dans toutes mes activités d'enseignement, j'ai toujours agi intuitivement. Cependant, je choisis consciemment, de plus en plus, de m'abandonner à l'écoute intérieure. Mes Guides m'instruisent aussi sur le plan thérapeutique, me donnant des conseils et des informations qui me permettent d'expérimenter le son conscient dans un cadre de relation d'aide. Avec mon amie fasciathérapeute, je vis à quelques reprises des stages intensifs avec nos Guides de lumière. Nous devons nous rendre à un certain endroit et là, pendant quelques jours, nous recevons des enseignements qu'elle canalise et que j'écris. Ces rencontres me nourrissent énormément et deviennent dès lors ma raison de vivre.

Puis, à l'automne 92, nous sommes invitées à passer une semaine en Guadeloupe, assistées de nos Guides. C'est là qu'ils m'apprennent que je devrai organiser des voyages à la mer, avec l'assistance de mon amie, afin d'initier les gens à la vie consciente et d'exercer la thérapie que je commence à développer dans ma piscine: des sons en résonance sous l'eau, avec la personne immergée. Cette méthode a jailli doucement, du fond de mon être.

En juin 93, nous partons toutes les deux en République Dominicaine, avec un premier groupe d'une quinzaine de Québécois. Ma compagne spirituelle enseigne depuis plusieurs années une pratique nommée antigymnastique et lorsqu'elle en fait l'expérience accompagnée de mes sons conscients, elle ressent que les mouvements sont beaucoup plus efficaces dans son corps. Nous établissons donc une collaboration sur ce plan et nous intitulos ce stage: sons et mouvements. Ce voyage est pour moi une expérience excitante et inattendue, en même temps qu'elle me plonge dans une anxiété difficile à gérer, à cause de ma phobie de vivre en groupe... Je m'en remets aux Guides et leur fais totalement confiance sur leur capacité à m'aider à gérer cette expérience.

Pendant cette période intensive, ils nous demandent à toutes les deux de construire une maison. Ils font aussi allusion à un lieu énergétique à partir duquel ils pourraient intervenir davantage sur la Terre, mais je ne comprends pas bien leurs propos. Mes contacts avec eux sont encore très émotifs et je me sens comme dans une maternelle cosmique. À la fois excitée et obéissante, sans échapper toutefois à ma personnalité rebelle qui m'incite souvent à discuter ou à remettre en question leurs conseils, je leur demande à quoi servira la maison que je dois construire. Je crains tellement d'avoir à vivre en groupe que j'en perds ma spontanéité: j'ai de la difficulté à m'abandonner simplement au projet qui m'enchant d'une certaine façon. Voici ce qu'ils me répondent.

*Tu le sais dans le fond de tes cellules, ce qui va s'y passer, et cela remonte à ta conscience. Tu vas y recevoir autant des enfants que des adultes, l'hiver comme l'été. Nous vous l'avons dit, de vous préparer à former. Tu sais, les personnes vous viennent d'un peu partout. Vous allez les former à vivre et les retourner dans leur milieu. Il n'est aucunement question de regroupement permanent. Tu as le terrain pour apprendre aux gens à vivre, à manger, à rire. Les voyages sont pour une dimension plus avancée. Chez toi, c'est pour déblayer et pour former, c'est-à-dire reformer le comportement.*

J'entendais bien les mots, mais... c'était comme si on me parlait d'une aventure sur Mars... Au retour du premier voyage de groupe, j'entreprends tout de même les travaux de démolition du vieux bâtiment à côté de ma maison. J'achète une grange à moitié écroulée, et avec le bois récupéré, je commence la construction de la maison Sonidos.<sup>1</sup> La seule consigne que je reçois sur le plan matériel est la suivante: « *Reine-Claire, il faut que ta bâtisse soit fonctionnelle, belle et durable.* » Malgré le discours des Guides, je ne sais pas vraiment comment j'utiliserai cette maison. Depuis trois ans déjà, je loue une ou deux fois par semaine différents locaux pour donner mes cours sur le Chant des voyelles, mais cela ne justifie pas la construction d'une maison. Depuis quelques années, je dirige dans les Laurentides un camp d'été d'une semaine pour enfants et j'ai bien l'intention de continuer cette activité dans ma nouvelle maison, mais c'est quand même seulement une semaine par année! Nous sommes un peu à l'étroit chez moi lorsque j'anime une fin de semaine intensive avec mon ensemble vocal, à l'approche d'un concert, mais cela ne justifie toujours pas, selon moi, la construction d'une grande maison.

Le concept de stage tel que nous les vivons aujourd'hui n'existe pas encore en moi, et encore moins la notion de séjour! D'abord, je ne peux pas m'imaginer entretenir un groupe pendant plus de quelques heures. Ensuite, je supporte à peine l'anticipation de la vie en groupe lorsque je prépare des voyages, alors il m'est impossible de même imaginer que des personnes pourraient vivre chez moi. Je ne sais pas trop si je suis inquiète, anxieuse, ou intriguée, mais je questionne de nouveau les Guides par l'intermédiaire de mon associée spirituelle.

---

<sup>1</sup> Le mot « *Sonidos* » signifie sons, en espagnol

*Tu vas recevoir des groupes de croissance. Préparez-vous à aider les gens, à aider les âmes à évoluer. Vous avez des connaissances, il est temps de les partager. Ouvrez vos cœurs à recevoir ce qui vous est nécessaire à la réussite du projet d'éducation des âmes. Vous le savez que vous avez accepté de faire évoluer les humains afin qu'après leur vie terrestre, ils puissent vivre une vie de lumière. Vous connaissez les vies après la vie et votre tâche est que ces âmes puissent accéder à un plus haut niveau de vie. Soyez patientes. Une vie très intense vous attend mais elle n'est pas encore possible. C'est pourquoi votre attitude présente est très importante. Nous sommes avec vous de plus en plus. Expérimentez la joie de plus en plus. Expérimentez la force de la vie. Ce qui vous est demandé, c'est de posséder ces éléments de plus en plus, à toute heure du jour, et ça s'en vient. Vous êtes présentement dans un état de lumière très grand. Cependant, vous n'avez pas encore atteint le maximum. Êtes-vous conscientes que vos cellules doivent atteindre la dimension du cristal? Vous devez demeurer au niveau des humains, d'une certaine façon, si vous voulez les amener ailleurs. Il serait facile, pour vous, de vous retirer et d'atteindre une dimension très intense de vie. Très vite les humains ne sauraient plus vous atteindre; ils ne seraient plus capables de comprendre. Mais ce n'est pas ce qui vous est demandé.*

*Je sais que présentement, vous me ressentez plus que jamais auparavant. Vous êtes dans une dimension nouvelle. Pour continuer à vivre sur la Terre, vous avez et vous aurez besoin de ces moments d'intensité. Reine-Claire, tu pleures parce que ton être sait l'implication de ton oui à la vie. C'est l'intensité de ton contact avec moi, c'est ta recherche de l'au-delà. Tu serais capable de vivre dans cette intensité et ça te manque. C'est cette qualité vibratoire que tu recherches. Ton être pleure de joie, et de manque.*

Et c'est encore ainsi, aujourd'hui...

Mais continuons.

Je vis seule et ne connais rien en construction, je dois donc engager quelqu'un. Depuis une vingtaine d'années, je reçois un salaire minimum et je n'ai aucune réserve. Mes seuls revenus sont quelques séances thérapeutiques par semaine et un ou deux cours de sons, hebdomadaires aussi. Je n'ai jamais contracté de dettes et je n'en ai pas l'intention non plus. Non seulement je n'en ai pas l'intention, mais je ne peux pas supporter ni même l'idée d'en avoir.

## COMPLICITÉ AVEC L'AUTRE DIMENSION

---

Je veux bien collaborer avec les Guides de lumière qui me demandent de construire, mais je ne veux pas emprunter. Alors dans un élan émotionnel quasi théâtral, je leur lance: «Vous voulez une maison, soit! Je m'en charge, mais payez-la! Je refuse de vivre une seule minute d'insécurité financière!»

Et il fut fait selon ma volonté...

Un ami impliqué dans la construction de la maison me prête d'abord quelques milliers de dollars, sans intérêt, ce qui me permet de construire la charpente, de fermer les murs et de payer la main d'œuvre. Puis j'arrête les travaux parce que je perds mes ouvriers. J'en profite pour rembourser régulièrement le prêt amical. Quand un des constructeurs se présente à nouveau, le nombre de mes clients en séances thérapeutiques augmente soudainement d'une façon inexplicable: je passe de quelques-uns à trente-cinq rendez-vous pendant deux jours et demi par semaine, dans un appartement qui me sert de clinique, à Longueuil<sup>2</sup>. Cela représente quatorze séances de quarante-cinq minutes chacune, par jour. J'ai deux salles, et je laisse mes clients assimiler les effets des sons pendant les 15 minutes qui complètent leur heure, pendant que je passe dans l'autre salle. Ma nièce m'aide à l'accueil.

Lorsque la maison est terminée, les clients disparaissent, comme par enchantement, et je continue avec quelques séances échelonnées sur le même nombre de jours. Mystère... Je vis cet événement comme une alliance concrète avec les Guides de lumière et je leur fais confiance plus que jamais. D'ailleurs, c'est ce qu'ils m'avaient suggéré: « *Vos âmes sont prêtes à savoir que ce qui vous est demandé c'est d'aider les autres âmes à changer de niveau, et pour ce faire, vous êtes rendues à un tournant dans votre vie, où vous devez accepter que nous vous donnions de façon concrète ce qui est nécessaire à cette réalisation.*

*Il est vrai que, sur le plan humain, vous n'avez pas les moyens financiers de réaliser ce qui vous est demandé. Faites confiance. De belles choses vous attendent, mais vous devez changer de niveau de conscience. Il vous est demandé de changer encore, de vous élever au-dessus de la matière pour que nous puissions réaliser ce qui est demandé. »*

---

<sup>2</sup> Ville située sur la Rive-Sud, tout près de Montréal

Les Guides s'adressent à nous deux, car mon amie a reçu la suggestion de vendre sa maison et d'en construire une autre, dédiée à la lumière et au contact avec l'autre dimension. C'est dans cette maison que devrait se trouver la pièce réservée à leurs interventions sur la planète. Ce lieu deviendrait notre demeure de vie alors que Sainte-Monique serait notre lieu de travail. Les démarches de mon amie sont commencées, elle a presque trouvé le terrain. Mais elle s'affole et c'est ici que nos chemins se séparent. La raison qu'elle me donne est qu'elle s'inquiète de ma trop grande obéissance aux Guides. Elle considère que je plonge trop souvent tête première et craint que je devienne une marionnette. Je reconnais dans ses propos ses inquiétudes au sujet des pas qu'elle a à faire (avec ses enfants, son mari, ainsi que sa mère), en plus des influences de son entourage, mais je ne peux faire autrement que de respecter son point de vue.

Pour moi, il n'est pas question de faire marche arrière: j'ai quarante-six ans et je commence enfin à vivre, à trouver un sens à ma vie. C'est vrai que je fais entièrement confiance aux Guides, mais ils m'ont appris à développer et à écouter mon ressenti et je sens ma démarche juste: elle m'emplit de joie et de légèreté. Je laisse donc mon amie s'éloigner sans essayer de la retenir, car je perçois depuis déjà un bon moment ses résistances, et je ne la sens pas heureuse comme je le suis. C'est quand même pour moi un saut dans le vide, car les consignes et instructions me sont toujours parvenues à travers les messages qu'elle canalisait. Je dois avouer que j'ai le vertige, même si j'ai commencé à entendre moi-même les Guides depuis janvier 92. Je suis encore très timide dans cet exercice, et n'ai pas du tout développé ma confiance en moi dans ce secteur.

Mais la vie continue...

## DU GAIAYOGA VERS L'ÉCOLE DE VIE CONSCIENTE

Les cours de Yoga du Son que je donne et qui étaient plutôt techniques au début, se transforment peu à peu en leçons de vie. J'apprends doucement à ne plus préparer de programme pour mes soirées, en écoutant ma guidance intérieure. Je vois mes amis s'épanouir et nous commençons à former une grande famille. Nous sommes initiés à la notion de cristal énergétique et grâce aux voyages à la mer qui se succèdent, nous commençons à développer une relation consciente

avec l'être Terre.<sup>3</sup> Mes voyages se multiplient car en plus des stages à la mer, je suis invitée à intervenir en France, en Espagne, puis en Sardaigne. La famille des sons –principalement regroupée à Montréal, parmi mes amis, des membres de ma famille et certains de mes clients– choisit de continuer à se réunir pendant mes absences, le même soir où normalement a lieu le cours de Yoga du Son. C'est le début des rencontres en cellules que nous expliqueront au chapitre 4, et qui prendront réellement forme avec la création du Gaiayoga.

Nous ne reprendrons pas ici le récit de la naissance et des débuts du Gaiayoga car notre deuxième livre, *Ojja 2, Gaiayoga: enseignements pour nos âmes*, est entièrement consacré à cette période qui correspond également à l'arrivée de Mario (Gaal) dans ma vie. À cette époque, l'expression Gaiayoga, écrite sous toutes les formes possibles, semble devenir un nom à la mode, servant à désigner toutes sortes d'activités, ce qui crée un peu de confusion dans nos rangs. D'une part, nous recevons de plus en plus de courriels qui ne s'adressent pas à nous et d'autres part, les participants à nos activités recueillent souvent des informations qui ne viennent pas de nous, sans compter que ceux qui essaient de nous contacter via notre site Internet ne nous trouvent pas, et se perdent dans quantité d'informations fichées sous ce même nom. D'un côté comme de l'autre, les pistes se brouillent et nous cherchons comment résoudre cet imbroglio.

D'autre part, de plus en plus de personnes intéressées à notre approche demandent à vivre des séjours chez nous. Nous commençons donc à accueillir des gens dans notre maison *Sonidos*, qui a servi jusqu'à maintenant uniquement pour les stages et les cours de Chant des voyelles. Comme nous fonctionnons sur une base d'échange de services, nous nous attirons souvent des personnes qui circulent d'un lieu à l'autre, utilisant gracieusement les infrastructures des groupes déjà établis, fuyant dans leur propre vie toute responsabilité ou implication à long terme.

Vous vous souvenez de ma phobie de la vie en groupe? À ce moment de ma vie, j'y suis plongée à plein! Déjà depuis le début de mes activités, j'ai dû me battre contre certains esprits malveillants qui nous assimilaient à une secte, alors je ne veux surtout pas que mon lieu soit identifié à un

---

<sup>3</sup> Notre livre *Ojja 2* raconte nos premiers voyages au Costa Rica et les enseignements que nous recevions sur notre mère Gaia.

*ashram* ou à une communauté; mais les mauvais plis commencent déjà à s'incruster dans les comportements de ceux qui s'installent pour longtemps et que nous appelons les «permanents». De toute évidence, pendant cette période, j'ai complètement oublié ce que les Guides m'avaient dit: « *Tu sais, les personnes vous viennent d'un peu partout. Vous allez les former à vivre et les retourner dans leur milieu. Il n'est aucunement question de regroupement permanent* ». C'est quand même grâce aux besoins matériels de ce petit groupe permanent«temporaire» (! ) que nous agrandissons la maison *Sonidos*, rendant ainsi notre lieu plus fonctionnel.

Nous choisissons donc, enfin, de nous identifier comme une École de vie consciente. Nous changeons l'adresse de notre site Internet et toutes nos correspondances portent désormais ce nouveau titre. Mais c'est beaucoup plus qu'une nouvelle appellation; c'est une autre réalité: notre lieu se structure et nous cernons mieux notre fonction. Qui plus est, j'ai désormais une base concrète pour filtrer les demandes de séjours: il s'agit d'une école avec son programme et les gens qui n'ont pas les pieds sur terre, ou qui cherchent sans cesse des lieux pour répandre leur ego, recevront enfin une réponse claire. Je vous fais grâce des détails de parcours, car en fait, je serai très lente à m'imposer et à me tenir droite devant les prétentieux et les «illusions sur deux pattes». Et j'oscillerai longtemps entre une attitude calme face à l'évidence et une réaction de rage devant l'inconscience. Le plus facile, c'est quand les gens se présentent en disant: «Oui... euh... j'ai entendu parler de votre lieu... et j'aimerais bien aller vivre chez vous quelque temps, pour vous aider dans vos projets et partager mes expériences, mes connaissances... bla bla...». Ce genre d'introduction m'autorise à répondre de la façon la plus facile pour moi: «Non merci, on n'a pas besoin d'aide. Ici, on se casse plutôt la tête pour inventer du travail afin de permettre des échanges de service. Nous sommes une école et je suis l'enseignante; nous avons un programme et des horaires.» Habituellement, la requête d'admission ne va pas plus loin... Peu à peu, les demandes de ce genre s'évanouissent d'elles-mêmes, à mesure que l'École bâtit sa réputation.

Vous voilà donc à l'École de vie consciente. Soyez les bienvenus! Mais avant d'en franchir la porte, prenez le temps de faire connaissance avec Gaal (Mario), ou d'en apprendre un peu plus sur lui.

### 3. *Une autre vie ordinaire*

Mario aussi est né dans une famille ordinaire au cœur d'une petite ville bien ordinaire, Nicolet, et a vécu de façon ordinaire toute la première partie de son existence. Puis nous nous sommes rencontrés sur ce plan de vie, et les Guides lui ont demandé de changer son nom pour Gaal, comme il le raconte dans notre premier livre, *Ojja I, Histoire d'une âme*. Nous y avons livré les bouleversements que nous avons vécus lors de notre rencontre, puis de notre association spirituelle et enfin de notre choix de former un couple humain.

Maintenant, je vous invite à pénétrer plus profondément dans son être, avec une «histoire de Guides» qu'il a lui-même canalisée. Dans ce texte, les Guides s'adressent d'abord à toute l'humanité.

#### **HISTOIRE DE GUIDES**

---

*De notre point de vue, lorsque vous vous êtes incarnés, votre lumière a disparu à nos yeux. Vous êtes entrés dans vos corps physiques comme une semence en pleine terre. Tout ce que nous pouvions faire alors, c'était de veiller sur vous, sur l'endroit où avait disparu votre lumière, sans savoir ce qui allait se passer. Ne sachant pas si votre lumière allait un jour refaire surface.*

*Puis un jour, une d'entre vous fut éveillée par un événement, une parole, un geste, un regard, une vision, et sa lumière est redevenue visible pour nous, à travers la matière qu'elle habitait. Nous avons alors gardé soigneusement ce nouvel espoir. Sa lumière a grandi à travers les défis de la vie terrestre et les impulsions divines qu'elle recevait de nous ; jusqu'au jour où, de son regard, à travers ses yeux humains, est passé suffisamment de lumière pour qu'une autre lumière dans un autre corps humain refasse surface et commence elle aussi son éveil et son retour vers la Source. Ainsi, plusieurs autres lumières furent éveillées et commencèrent à rayonner.*

*Aujourd'hui, vous êtes ici réunis pour faire un pas de plus vers la Source, vers vous-mêmes et nous sommes très reconnaissants pour tout le travail que vous avez fait pour vous rendre jusqu'ici.*

*Aujourd'hui, sur Terre, les lumières, les Christs se réveillent en grand nombre. Les temps changent. Ne craignez pas d'être enlevés à la Terre: plutôt, profitez de chaque seconde pour construire le nouveau monde en vous.*

*Soyez humbles, restez simples en esprit et tout vous sera donné. Ayez foi en qui vous êtes et rappelez-vous que vous n'êtes jamais seuls: toujours nous vous avons accompagnés.*

*Nous ne serons par contre pas toujours là, à vos côtés. Quand votre lumière sera suffisamment forte, éveillée, nous devons nous éloigner pour vous laisser croître en toute liberté. Nous vous assurons de notre collaboration pleine et entière pour le temps qu'il nous reste à être près de vous.*

*Ne craignez pas l'avenir, car il est fait de chaque seconde de conscience que vous avez. Le pire est derrière vous si vous vous accordez sans cesse à l'harmonie divine par l'intermédiaire de votre Guide personnel. Écoutez et agissez. Respirez et construisez votre corps de lumière. À bientôt.*

Quelques mois plus tard, cette histoire prend une couleur personnelle en s'adressant directement à Mario. Il est important que vous connaissiez bien les recoins de son âme puisque c'est lui qui canalise les messages de Guides qui composent le fondement de nos enseignements et qui influencent nos vies. Je le laisse vous décrire ce que nous vivons tous, d'une façon ou d'une autre, à un moment ou à un autre de notre vie...

## OÙ ÉTAIS-TU ?

*Où étais-tu? Je t'ai cherché jour et nuit sans relâche depuis que tu es parti loin de nous. Tu as descendu l'échelle des fréquences pour rendre service à l'humanité, et nous avons longtemps perdu ta trace. Où étais-tu?*

**J'étais caché dans mon orgueil, habillé de ma suffisance et je prétendais servir la lumière; j'étais caché dans les apparences et je jouais le jeu de ses illusions. J'avais peur de mes faiblesses et je frémisais de crainte devant ma lumière. Pris entre deux mondes, je jouais le rôle de celui qui sait tout. J'avais la prétention de croire que je possédais toutes les solutions. J'étais perdu dans la matrice du pouvoir et de la domination, exerçant mon influence pour convaincre les autres de ma vérité. J'avais peur de tout; ce sentiment m'a fait me construire un ego altéré à l'image de celui qui contrôle parfaitement tout, en tout temps.**

*Que t'est-il arrivé, pourquoi as-tu subitement changé de direction? N'y avait-il pas dans cette vie toute la satisfaction de tes sens humains et toute celle de tes aspirations?*

**Malgré tout ce que je faisais, il me restait toujours ce vide à l'intérieur, ce manque, cette nostalgie inexplicable. Je ne pouvais trouver le but de la vie sur Terre: tout y est si éphémère.**

*Et un jour tu as entendu ma voix!*

**J'en ai eu peur; j'étais assis au bar, buvant une autre bière, quand tu m'as dit: « *Qu'est-ce que tu fais ici?* » Ta voix était tellement claire dans mon cœur que j'ai sursauté et je suis sorti immédiatement, laissant derrière moi cette bouteille à peine entamée. Je suis rentré chez moi et je n'ai plus jamais été tranquille à l'intérieur de moi. Tu m'habites depuis ce temps et je t'avoue que j'ai souvent regretté mon passé inconscient, ne comprenant pas le chemin que tu me faisais prendre. Tu m'as fait voir et regarder toutes les facettes de mon illusion. J'ai pleuré souvent et beaucoup. Je me sentais perdu et abandonné. Perdu dans ce monde matériel, sans personne vers qui me tourner et à qui confier mon état d'être; tu m'as fait rencontrer des gens qui m'ont tenu la main, un bout de temps, tout en favorisant ma compréhension de l'illusion de ce monde.**

**À travers eux, j'ai été confronté à ma naïveté et à mes conceptions erronées du maître extérieur. Ces gens m'ont aidé à sortir de la dépendance au maître extérieur. Ils ont été, l'un après l'autre, écartés de ma route et je me suis retrouvé encore plus isolé qu'avant. Tu m'appelais à l'intérieur et je continuais de chercher à l'extérieur. J'ai failli tout quitter, lâcher cette vie qui ne menait nulle part. Perdu et torturé, je n'avais qu'une seule envie: partir. Tu m'as donné le courage de persévérer, alors je me suis accroché. J'ai tout fait pour appliquer ce que tu m'enseignais et je me suis épuisé devant l'absence apparente de résultat. J'avais de l'amertume dans le cœur. J'ai lancé des cris du plus profond de mon être, pour signifier mon désespoir, et personne ne répondait. Ta voix ne m'était plus accessible. Tu m'as laissé seul, aux portes de la mort. Je t'en ai voulu et je t'ai maudit, me refermant encore plus profondément dans mon orgueil.**

*Je n'ai cessé de t'aider, tu le sais bien aujourd'hui, non? Je sais bien que tu as cru être seul dans ton désespoir, mais j'étais là, et je devais respecter ton choix de ne pas vouloir m'écouter. J'ai assisté à tous les événements de ta vie, sans en manquer un seul, et bien souvent, je tenais ta lampe allumée pour ne pas que tu sombres dans la noirceur de tes pensées; et peu à peu, je t'ai enseigné que tu étais un canal et que tu souffrais de ton ignorance. Un canal reçoit selon les portes qu'il ouvre! Dans la déchéance, les portes étaient toutes grandes ouvertes au côté obscur de la Force d'amour, incarné par des êtres dont le plan d'évolution passe par la domination, la manipulation, l'exploitation et l'abus des*

*autres. Tu as vécu dans ta matière les effets de ce dont tu devais te libérer. La matrice artificielle<sup>4</sup>, négative, t'avait avalé et tu devais t'en rendre compte. Tu avais à apprendre son fonctionnement. Je t'ai guidé de mon mieux, pour te faire réaliser le plus rapidement possible le jeu de la matière dense, et l'existence des êtres de pouvoir exerçant leur domination sur la race humaine. Tu as pris le temps qu'il te fallait pour te rendre compte que seul tu n'y arriverais pas, que tu avais besoin d'aide. Ce fut là le premier éclat de ta lumière dans la matière dense: tu avais besoin des autres! À ce moment précis, tu as emprunté le chemin du retour vers l'unité. Tu avais épuisé tes forces personnelles, tu étais prêt à faire équipe. Tu as souffert dans ta matière des conséquences de la séparation. Tu sais maintenant que sur cette voie de l'éveil, les pièges sont nombreux et que ton orgueil te fait récupérer tes avancées. Tu as appris à déjouer les comportements automatiques de ta matière et tu apprends maintenant à t'en servir pour écouter davantage la Source en toi. Tu es revenu. Tu apprends à choisir la lumière de façon volontaire. La joie de vivre revient à toi, après toutes ces années d'errance intérieure. Tu as compris que sans compromis, tu n'arriverais pas à te libérer des chaînes de la matrice; et tu demandes maintenant les mots pour rallier le plus grand nombre à ta cause.*

*Tu es la cause du désespoir de l'humanité et son plus grand espoir. Ton potentiel divin, tout comme celui de tous tes frères humains, est créateur. Vous devez choisir votre action et maintenir votre direction. Apprendre à construire ensemble en faisant chacun votre travail personnel d'éveil. Unissez-vous consciemment par le biais de la construction chromatique et agissez à l'établissement, à l'imposition de la fréquence de la paix sur Terre. Tout comme ceux qui ont choisi le contraire, acharnez-vous à modifier la matrice dans laquelle vous vivez, en semant de la lumière à travers chaque seconde de conscience, de présence à vous-mêmes, que vous réussissez à accumuler durant vos journées et l'accomplissement de vos tâches quotidiennes. Acharnez-vous, persévérez, et vous goûterez les fruits de votre conviction.*

Quand les Guides lui disent: «... et tu demandes maintenant les mots pour rallier le plus grand nombre à ta cause,» ils se réfèrent à un texte que Mario avait écrit quelque temps auparavant, une sorte d'appel qu'il leur avait adressé lors de sa méditation quotidienne. Nous vous le livrons ainsi que la réponse qu'il a reçue.

---

<sup>4</sup> Cette notion est développée au chapitre 4, dans la section «La matrice artificielle».

## **DONNEZ-MOI LES MOTS**

---

**Donnez-moi les mots et je formerai une force d'action capable de renverser toutes les tentatives de contrôle de l'esprit humain.**

**Donnez-moi les mots et j'unirai la race humaine en une seule voix pour dire aux «autres» que le jeu est terminé.**

**Donnez-moi les mots et je jurerai faire partie de la force de construction du nouveau monde, à qui veut bien l'entendre. J'ai besoin de mots pour convaincre, expliquer et confier mes convictions profondes. J'ai besoin de mots pour dire que je suis celui qui peut traduire la sagesse des êtres plus évolués et ainsi contribuer au retour de la race humaine dans l'alliance cosmique. J'ai besoin de mots pour transmettre le son de vos voix, vous, les Guides de la construction chromatique, pendant que cela m'est encore possible.**

**Donnez-moi les mots et avec mon alliée, je formerai des groupes d'êtres conscients capables de reprendre en mains la destinée de l'humanité.**

**Donnez-moi les mots et je jure que, jusqu'à mon dernier souffle, je ferai tout ce qu'il m'est possible de faire pour divulguer vos enseignements au plus grand nombre.**

*Prends nos mots pendant que l'on peut encore te parler et jouis de leur sagesse, de leur simplicité et agis selon ton cœur, sachant que chaque seconde compte. Tu as les mots pour dire que nous aimons l'humanité et que nous œuvrons à son éveil. Que te manque-t-il? La conviction? Non, elle t'habite de plus en plus. Il te manque l'Amour du plus grand nombre. Oublie-toi et prends au sérieux ton rôle de canal. Nous n'avons plus beaucoup de temps à vous consacrer. Le temps de l'alliance consciente est proche. À vous de jouer les cartes que nous vous avons distribuées au fil de toutes ces années. Tu nous a pris pour acquis pendant longtemps; maintenant, le temps arrive où nous devons vous quitter et vous laisser intégrer les enseignements. À toi de faire passer le message.*

*À vous de vous unir et d'agir. Vous avez la construction chromatique pour vous servir. Soyez vigilants. Utilisez toutes les occasions qui vous sont présentées pour divulguer votre savoir et votre expérience. Entrez dans le jeu conscient des êtres qui savent donner et recevoir avec autorité. Il y a dans vos vies des défis de taille à relever. La conspiration mondiale en est un parmi d'autres.*

*N'accordez pas trop d'importance à cet état de fait. Soulignez-le et laissez les autres auteurs s'occuper de cet aspect de l'éveil de l'humanité. Utilisez la force qui vous habite pour promulguer et faire connaître l'utilisation de la construction chromatique. Vous en êtes à vos*

débuts, bien que votre chemin de découverte dure depuis déjà un bon nombre d'années. Soyez vigilants, alertes, la dernière ligne droite de la course est la plus périlleuse.

Utilisez la force motrice de votre Univers, pour faire avancer vos projets de livres. Faites de la place à l'échelle énergétique pour que l'accueil soit grand et l'impact puissant. Votre dernier livre connaîtra le succès attendu, le suivant sera la clé de tout votre cheminement, l'aboutissement de notre travail avec vous. À vous de jouer les cartes de l'action juste, de vous servir de la construction chromatique pour que tous connaissent cet outil et s'en servent. Le travail en cellule doit s'étendre à l'échelle planétaire, nous vous aiderons dans ce sens. Ayez la foi et nous ferons le reste.

Il nous reste à régler quelques détails avant de vous quitter définitivement, certains détails de cohésion interdimensionnelle. Vous allez, dans un proche avenir, produire une force considérable propice à la création du nouveau monde. Cette énergie doit être harmonisée sur plusieurs dimensions. Nous savons que vous réussirez à passer le message. Assurez-vous d'y mettre le temps nécessaire sans vous préoccuper des soi-disant délais du destin de l'humanité. Tout se crée à chaque instant et dans le plus grand calme; le calme de ceux qui savent utiliser à bon escient leurs attributs divins.

Rappelez-vous que nous sommes très actifs dans notre dimension d'évolution et que vous faites partie de nos préoccupations premières. Vous êtes et vous resterez nos alliés malgré notre silence. Les mots ne sont qu'une étape de la communication. Prenez en charge votre monde, il a besoin de vous, debout et actifs. Ne soyez plus sur la défensive. N'ayez plus peur des «autres». Montez au front. Lancez une offensive énergétique de masse et votre puissance vous surprendra. Par contre, ne soyez pas surpris des réponses négatives que vous recevrez des «autres». Soyez constants dans vos efforts, inébranlables dans vos convictions. La partie est gagnée pour ceux qui savent se servir de leur sagesse avec conviction.

Il n'y a pas de secret dans l'Univers; tout est accessible mais, pour avoir accès au tout, il faut entendre votre son d'unité, votre voix unique et le travail en cellule vous aidera dans ce sens. Bienvenue parmi nous. Vous êtes les conquérants de vous-mêmes. Nous vous saluons en tant que frères et sœurs de la dimension d'évolution voisine. Nous sommes fiers de faire partie de votre histoire de façon aussi concrète. Merci d'être là pour écouter et transmettre. Puissent vos cœurs être touchés. Que votre action soit juste. Apprenez à vivre unis et vous ne serez jamais vaincus.

*Utilisez la Force. Allez, bonne nuit et à bientôt. Vos frères de la construction chromatique ont parlé.*

Dans cette communication, les Guides ont mentionné à quelques reprises le mot « construction chromatique » et ont même utilisé l'expression « conspiration mondiale ». Alors, encore une fois, nous allons retarder notre entrée à l'École de vie consciente, car nous sentons qu'il est primordial de vous parler de ces notions, maintenant, avant d'aller plus loin. Vous ne perdez rien pour attendre, il vous sera encore plus facile de comprendre les fondements de notre École lorsque vous vous serez familiarisés avec la construction chromatique.