

## La troisième voie

*Pamela transmet Jeshua*

Chers amis,

Je suis Jeshua. Je suis avec vous. Je me tiens à vos côtés, traversant les obstacles du temps et de l'espace. Ressentez-moi dans votre cœur. Le fait d'être humain m'est si familier, avec ses hauts et ses bas. J'ai exploré toute la sphère des sentiments humains, et dans ce monde d'extrêmes, j'ai finalement trouvé une voie de sortie, un passage vers une manière différente de considérer les choses, grâce auquel l'expérience entière d'être un humain se présente sous une lumière différente, une voie qui crée de la tranquillité et de la paix dans le cœur.

C'est de cette voie de sortie, de ce passage que j'aimerais vous parler aujourd'hui. Beaucoup d'entre vous se trouvent dans un dilemme, un combat interne. Il y a présente en votre esprit l'idée que vous devriez être meilleurs et autrement que ce que vous êtes maintenant. Que vous devriez être plus évolués, plus saints, plus capables de suivre certaines règles, un idéal plus élevé de vous-mêmes, mais c'est un faux idéal. Toute cette idée de travail sur soi repose sur l'idée que vous n'êtes pas bien tels que vous êtes, qu'il existe quelque chose d'autre, que vous avez le pouvoir de vous changer, que vous maîtrisez le fait d'être humain. C'est une vieille idée, dont vous avez pleinement fait l'expérience à une époque très reculée.

Cette idée existait en partie en Atlantide, où vous avez développé le troisième œil, que vous viviez comme le centre d'observation dans votre tête. À partir de ce troisième œil, vous pouviez percevoir, et à partir de là aussi, vous vouliez intervenir pour modeler la vie selon vos désirs. Il y avait en vous une certaine tendance à la domination, même si cette tendance était aussi inspirée par votre conception de la vérité. Vous pensiez agir sur la base de principes supérieurs, et donc que ce que vous faisiez était "bien", et il en va toujours ainsi. Le pouvoir est toujours voilé par des idées que l'on *pense* être bonnes. Toute une idéologie est alors bâtie autour d'une telle idée, faisant d'elle une vision globale qui paraît s'efforcer d'agir pour le bien. Alors qu'en essence, vous essayez de contrôler la vie en vous et chez les autres.

Le pouvoir corrompt. Il vous rend étrangers au flot naturel de la vie présent en tout être humain. Le pouvoir vous donne un concept de malléabilité qui repose en fait sur une illusion. La vie, comme vous le savez, n'est pas pliable de cette façon et elle n'est pas déterminée par la raison, ni par la volonté, ni régie à partir du troisième œil. La vie n'entre pas dans une vision globale ni un système et ne peut s'organiser selon des processus mentaux.

Pendant longtemps, vous êtes entrés en lutte contre votre humanité, contre la condition humaine. De nombreux chemins spirituels reposent sur l'idée que vous devez travailler sur vous, que vous devez vous élever, et que vous devez vous imposer un plan d'action qui vous mènera vers une situation idéale. Cependant, cette idée crée beaucoup de conflit interne. Si vous démarrez avec l'idée de l'exigence d'un idéal, vous vous imposez des critères que vous savez très bien ne pas pouvoir atteindre, et vous échouez donc dès le début.

À présent, ressentez l'énergie de ce mode de pensée : ce que vous vous infligez, quelle énergie provient de ce besoin d'imposer, de cette quête de s'améliorer, et du désir d'organiser la vie, vos émotions et vos pensées. Ressentez l'énergie de cette volonté de contrôler les choses. Est-ce une énergie d'amour ? Souvent, cette énergie se fait passer pour de l'amour, pour ce qui est bon et vrai, mais le pouvoir se dissimule toujours ainsi pour que les gens l'acceptent plus facilement. Le pouvoir ne montre pas son visage ouvertement. Le pouvoir séduit par la pensée. C'est pourquoi il est préférable de ne pas penser mais de ressentir ce que ce désir de contrôler la vie vous fait. Regardez-vous dans votre vie quotidienne, dans le présent, dans votre vie actuelle. À quelle fréquence vous battez-vous encore contre vous, et condamnez-vous ce qui monte en vous, ce qui naturellement jaillit et veut s'exprimer ? Dans cet état de jugement se tient une énergie critique, une froideur : " cela ne devrait pas exister, c'est mauvais, cela doit disparaître". Ressentez cette énergie. Est-ce qu'elle vous aide ?

Je veux maintenant vous amener à une autre manière de vous percevoir. Dans un espace où le changement a la possibilité de se produire, sans pour autant vous battre, sans vous malmenier d'une main de fer. Pour plus de clarté, laissez-moi vous donner un exemple : imaginez que quelque chose arrive dans votre vie qui suscite en vous de la colère, de l'irritation ou quelque soit l'appellation. Vous pouvez réagir à cette colère de différentes façons. Si vous n'avez pas l'habitude de réfléchir sur vos émotions, et que vos réactions sont très primaires, alors il n'y a rien d'autre que de la colère. Vous êtes en colère, point final. Vous êtes engloutis dedans, et vous vous identifiez à elle. Il arrive parfois que vous rejetiez la cause de votre colère en-dehors de vous. Vous projetez le blâme sur quelqu'un d'autre. Quelqu'un a fait quelque chose de mal et c'est de sa faute si vous vous sentez en colère. Telle est la réaction la plus primaire. Vous êtes identifiés à votre colère, vous êtes en colère.

Une autre possibilité est ce que j'appelle la seconde manière de réagir. Vous êtes en colère et immédiatement, il y a une voix dans votre tête qui dit : "ceci ne devrait pas arriver, c' est mauvais, ce n'est pas bon que je me mette en colère, je dois refouler cela. Il se pourrait que le refoulement de votre colère vous ait été inculqué au cours de votre éducation religieuse ou provienne d'une opinion sociale. Par exemple : c'est mieux, plus gentil, plus honnête moralement de ne pas montrer sa colère aux autres. Le fait qu'il n'est pas convenable d'exprimer ouvertement la colère s'applique certainement aux femmes, on pense que ce n'est pas féminin.

Toutes sortes d'idées transmises vous incitent à juger la colère en vous. Que se passe-t-il alors ? Il y a de la colère en vous et immédiatement, surgit une opinion sur elle : "ce n'est pas permis, c'est mauvais." votre colère devient alors votre part d'ombre car littéralement, elle n'a pas la permission de venir à la lumière. Elle ne doit pas être vue. Qu'arrive-t-il à la colère si elle est refoulée de cette façon ? Elle ne disparaît pas, elle va dans votre dos et vous affecte de différentes manières. Elle peut vous rendre effrayés et anxieux. Il vous est impossible d'utiliser l'énergie qui se trouve dans la colère parce que vous ne vous permettez pas de l'utiliser. Il vous est permis de montrer votre côté gentil et secourable mais pas ce côté passionné, coléreux, votre aspect rebelle. Par conséquent, la colère se verrouille et vous pensez être différents des autres à cause de ces sentiments, il se peut donc que vous commenciez à vous tenir à distance des autres. Dans tous les cas, cela crée un conflit amer en vous et apparemment entre deux sois, un soi de lumière et un soi d'ombre. Pendant ce temps, vous êtes prisonniers de ce jeu pénible et cela vous fait mal, parce que vous ne pouvez pas vous exprimer. C'est ce jugement qui vous limite.

Devenez-vous réellement une meilleure personne à cause de cette réaction ? Est-ce que le refoulement de vos propres émotions va vous conduire à l'idéal d'un être humain aimant et paisible ? Lorsque je vous décris tout cela, vous voyez très clairement que ce type de réaction ne fonctionne pas. Cela ne mène pas à une paix réelle, à un réel équilibre intérieur. Et cependant c'est ce que vous vous infligez. Très souvent, vous mettez vos émotions sous silence, parce qu'elles ne sont pas bonnes selon vos codes moraux et vous ne remettez pas en question ces codes moraux, d'où ils viennent et qui vous les a transmis. Je vous recommande donc de faire ceci : ***ne pas y penser mais le ressentir***. Ressentez cette énergie présente dans les jugements dont vous vous incendiez, avec vos images de ce qui est idéal et ce que "vous devriez faire", qui parfois provient de motivations apparemment très élevées. Laissez-la exister. Vous ne devenez pas libres en tenant les rênes de vos émotions et en les refoulant systématiquement.

Il existe une troisième voie pour faire l'expérience de vos émotions humaines. La première consistait à vous identifier totalement à elles, comme à la colère dans le précédent exemple. La seconde était de les laisser s'accumuler, de les refouler et de les condamner. La troisième voie consiste à leur permettre d'exister *et* à les transcender. C'est ce que fait la conscience. La conscience dont je parle ne juge pas, *c'est un état d'être*. Il s'agit d'un mode d'observation créatrice. Bien, de nombreuses traditions spirituelles disent : soyez conscients de vous-mêmes et cela suffit. Mais alors vous vous demandez : comment cela se peut-il ? Comment la simple conscience de moi-même peut-elle changer le cours de mes émotions ? Il vous faut réaliser que

la conscience est très puissante. C'est beaucoup plus que l'enregistrement passif d'une émotion. *La conscience est une force créatrice intense.*

Maintenant, imaginez une nouvelle fois que quelque chose du monde extérieur suscite en vous une émotion puissante, de la colère par exemple. Lorsque vous vous en occupez *consciemment*, vous l'observez pleinement en vous. Vous n'en faites rien, tandis qu'en même temps, vous continuez à regarder et à observer. Vous ne vous identifiez plus avec la colère, vous ne vous y perdez plus, vous permettez juste à la colère d'être ce qu'elle est. C'est un état de détachement, mais un détachement qui revêt une grande force, car tout ce que vous avez appris vous séduit et vous précipite dans vos humeurs, *à l'intérieur* de l'émotion de peur ou de colère. Et pour rendre les choses plus compliquées, vous êtes aussi attirés dans le jugement à propos de cette colère ou de cette peur. Vous êtes donc attirés de deux façons et précipités hors de la conscience, l'issue de sortie dont je vous ai parlé au début, l'issue de sortie qui est le chemin vers la paix intérieure. Vos modes de gestion habituels des émotions vous tirent hors de ce point central, hors de cette conscience, et cependant, c'est la seule issue.

C'est seulement en observant silencieusement la pleine étendue de l'émotion que vous ne devenez pas inconscients et que vous restez entièrement présents. Vous ne vous laissez pas engoutir, ni par l'émotion, ni par le jugement à propos de l'émotion. Vous la regardez en pleine conscience, avec un sentiment de douceur : "c'est ainsi que cela est en moi".

"Je vois la colère se lever en moi, je la sens circuler dans mon corps". "Mon estomac ou mon cœur réagissent, mes pensées se précipitent pour justifier et trouver des raisons à mon émotion". "Mes pensées me disent que j'ai raison et que l'autre a tort". Tout ce que vous voyez se produit lorsque vous vous observez, mais vous ne suivez pas ces impressions. Vous ne vous noyez pas dedans. Vous n'allez pas en-dessous. *C'est cela, la conscience, la clarté d'esprit.* Et de cette façon, vous amenez au repos les démons dans votre vie : la peur, la colère, la méfiance. Vous leur donnez de la force lorsque vous vous identifiez à eux, ou si vous les combattez par votre jugement, de toute façon, vous les nourrissez. La seule façon de les transcender, c'est de vous élever au-dessus d'eux, par votre conscience, de ne pas les combattre, mais simplement de les laisser exister.

Que se passe-t-il alors pour vous ? La conscience n'est pas quelque chose de statique. Les choses ne restent pas en l'état. Vous allez remarquer que si vous ne nourrissez pas l'énergie de l'émotion ni le jugement à son propos, celle-ci va graduellement se dissiper. En d'autres termes, votre équilibre va se renforcer, vous allez ressentir davantage de paix et de joie. S'il n'y a plus de combat dans votre cœur et dans votre âme, des bulles de joie vont jaillir. Vous posez sur la vie un regard plus tendre. Vous voyez et observez le mouvement des émotions dans votre corps. Vous observez aussi les pensées qui commencent à courir dans votre tête, avec un regard doux et tendre. **Sachez que la capacité à observer sans se faire avaler est quelque chose de très puissant.** C'est de cela dont il est question : *c'est l'issue de sortie !*

À présent je veux vous demander de faire l'expérience en cet instant de la puissance de votre conscience, de l'être à l'état pur, et de la libération qui s'ensuit et vous permet de ressentir qu'il n'y a rien que vous ayez besoin de changer en vous. Ressentez la tranquillité et la clarté de cette conscience : *c'est ce que vous êtes réellement.* Mettez de côté tous les faux jugements. Laissez les émotions circuler, sans les refouler, elles font partie de vous et certaines ont un message à vous apporter. Posez-vous la question si vous avez une émotion dont vous avez peur, une qui vous agace, une que vous combattez ? Peut-être une qui est devenue tabou ? Permettez-lui de se présenter à vous, de se montrer sous la forme d'un enfant ou d'un animal. Il se pourrait que cet enfant s'exprime complètement, voire se comporte mal. Quoiqu'il arrive, vous devez lui permettre de faire tout ce qu'il veut et de vous dire ce qu'il ressent. Vous êtes la conscience qui regarde et dit : "oui, je veux te voir, je veux entendre ton histoire, exprime-la". "Raconte-moi ton histoire, car c'est ta vérité, il se pourrait que ce ne soit pas la Vérité, mais je veux entendre ton histoire". Vivez vos émotions de cette façon et ne les condamnez pas. Laissez-les venir à vous et vous parler. Traitez-les avec la tendresse d'une personne âgée et sage, et observez ce qu'apporte cet enfant ou cet animal. Souvent il y a cachée dans une émotion négative une pure énergie de vie qui veut émerger, une force vitale qui a été choquée à mort par tous les préjugés

de l'autojugement. Laissez cet enfant ou cet animal gambader vers vous.  
Il va peut-être changer d'apparence maintenant, accueillez-le avec amour.

**La conscience transforme.** C'est l'outil essentiel pour changer, et pourtant, elle ne veut rien changer. La conscience dit : " **Oui - oui à ce qui est !**" Elle est réceptive et accepte tout ce qui est, et c'est cela qui change tout, car elle vous libère. Vous êtes libres maintenant, vous n'êtes plus à la merci de vos émotions ni de vos jugements sur elles. En les laissant exister, elles perdent le contrôle sur vous. Bien sûr, il se peut qu'occasionnellement vous soyez encore vaincus par vos émotions et vos préjugés - c'est cela, être humain. Essayez de ne pas rester coincés là-dedans et de ne pas vous punir pour cela : "bon sang, je n'ai pas atteint la pure conscience ! Il doit y avoir quelque chose qui ne va pas..." ce faisant, vous commencez à faire rouler à nouveau la balle du jugement. Il vous est toujours possible de revenir à l'issue de sortie, à la paix, en ne luttant pas contre vous-mêmes. Observer ce qui est là, et ne pas faire d'erreur : **ne pas se laisser emporter (soit par les émotions, soit par notre jugement sur elles) est une grande force.** Telle est la puissance d'une vraie spiritualité. La vraie spiritualité n'est pas d'ordre moral, c'est une manière d'être.

© Pamela Kribbe 2012  
[www.jeshua.net/fr](http://www.jeshua.net/fr)

Traduction anglais-français : Christelle Schoettel