

Anne-Lise Le Maître

À L'ÉCOUTE DE MON ÂME



Des clés pour
se relier à sa
mission d'âme et
s'aligner sur son
chemin de vie



Secret d'étoiles[★]

SOMMAIRE

Avant-propos..... 11

CHAPITRE I :

COMPRENDRE L'ÂME 19

Le principe de correspondance 20

Le parcours énergétique de l'âme 22

L'âme en évolution 26

La naissance et le but de l'âme 26

Cycle de l'âme, cycle de la vie 27

L'âme jeune 30

L'âme adulte 32

L'âme sage 34

La mort et les difficultés du passage

vers la lumière 37

L'entre-vies 41

L'entre-vies dans le bas astral 41

L'entre-vies dans l'au-delà 43

L'heure de la réincarnation 45

CHAPITRE II :

ÉCOUTER L'ÂME INCARNÉE 49

Approcher l'essence de l'âme 50

Ses énergies karmiques 51

SOMMAIRE

<i>Les profils types de ses choix de vies</i>	
<i>antérieures.....</i>	51
<i>Les domaines de réalisation et d'évolution</i>	
<i>déjà parcourus ou encore inconnus</i>	52
<i>Les blessures prénatales encore sensibles</i>	52
<i>Les éventuels karmas</i>	53
Étudier les choix d'incarnation	56
<i>Un corps et une personnalité.....</i>	56
<i>Une famille de naissance</i>	58
<i>Un chemin de vie</i>	62
<i>Des cycles de réalisation.....</i>	63
Confronter les vibrations de l'âme et celles	
de l'incarnation.....	67
<i>À la recherche de l'harmonisation</i>	
<i>des énergies.....</i>	67
<i>Quand notre incarnation vibre</i>	
<i>sous une énergie dominante</i>	68
<i>Quand notre incarnation se heurte</i>	
<i>à d'autres polarités énergétiques</i>	69

CHAPITRE III :

QUESTIONNER SON ÂME,

ENTENDRE SES MESSAGES 75

Les vibrations des éléments	76
<i>L'élément terre.....</i>	77
<i>L'élément feu</i>	81
<i>L'élément air</i>	84
<i>L'élément eau.....</i>	89

Matrice élémentale	94
Les énergies plurielles du chemin de vie.....	99
<i>Chemin de vie et libre arbitre</i>	99
<i>Comment questionner les énergies</i>	
<i>du chemin de vie ?</i>	101
<i>Calcul des 9 énergies du chemin</i>	102
<i>Chemin de vie 1</i>	109
<i>Chemin de vie 2</i>	110
<i>Chemin de vie 3</i>	112
<i>Chemin de vie 4</i>	113
<i>Chemin de vie 5</i>	116
<i>Chemin de vie 6</i>	117
<i>Chemin de vie 7</i>	119
<i>Chemin de vie 8</i>	121
<i>Chemin de vie 9</i>	123
Les 9 domaines d'évolution de l'âme	126
<i>9 domaines d'apprentissage</i>	126
<i>Comment questionner les énergies</i>	
<i>des domaines ?</i>	128
<i>Domaine 1,</i>	
<i>l'identité, la vibration fluide de soi</i>	129
<i>Domaine 2,</i>	
<i>le miroir et l'inconditionnalité</i>	
<i>des sentiments</i>	133
<i>Domaine 3,</i>	
<i>l'expression et l'alignement de soi</i>	136
<i>Domaine 4,</i>	
<i>le temps et l'ordre</i>	139

SOMMAIRE

<i>Domaine 5,</i> <i>le mouvement et la liberté intérieure.....</i>	142
<i>Domaine 6,</i> <i>l'équilibre et l'harmonie</i>	145
<i>Domaine 7,</i> <i>les sources du savoir et la spiritualité.....</i>	148
<i>Domaine 8,</i> <i>l'accès à l'abondance.....</i>	151
<i>Domaine 9,</i> <i>l'accomplissement par la voie du cœur....</i>	154

CHAPITRE IV :

TRAVAILLER EN CONSCIENCE

POUR ACCOMPAGNER SON ÂME 159

<i>Que se passe-t-il quand on se reconnecte</i> <i>à son âme ?.....</i>	160
<i>7 clés pour se reconnecter à son âme</i>	162
<i>Les principaux messages de votre âme</i> <i>sont contenus dans ce que vous vibrez.....</i>	162
<i>Procédez avec ordre et méthode.....</i>	163
<i>Acceptez l'expérience et prenez la mesure</i> <i>des domaines d'évolution.....</i>	164
<i>Prenez en compte votre environnement</i> <i>et les contextes.....</i>	166
<i>Apprenez le temps.....</i>	166
<i>Soignez au préalable les blessures</i> <i>et traumatismes de la vie actuelle.....</i>	166
<i>Repérez les répétitions de schémas</i> <i>familiaux et transgénérationnels.....</i>	167

Le rééquilibrage énergétique	168
<i>Travailler sur les vibrations extrêmes</i>	168
<i>Prendre en compte les vibrations dans</i> <i>leurs spécificités</i>	170
Les influences karmiques et les libérations de karmas	174
L'éveil spirituel et ses manifestations	176
Conclusion	179
Glossaire	185

AVANT-PROPOS

*Âme, n. f. : du latin « anima »
signifiant « air », « souffle », « vie ».*

La plupart du temps, l'âme est une notion que l'on rapproche de la spiritualité, souvent même de la religion. Ainsi, gravitent autour de ce terme de nombreuses croyances différentes issues des diverses cultures et pratiques spirituelles ou religieuses du monde.

Tout au long de cet ouvrage, je vais employer le terme « âme » et je souhaite donc préciser la signification que je donne à ce mot.

En ce qui me concerne, je reste dans une acception spirituelle du terme, mais je cherche autant que possible à dégager l'ensemble de mon propos des dogmes et des religions, non pas pour m'y opposer, mais pour ne conserver de l'âme que son essence, dépouillée des croyances et des pratiques culturelles.

En effet, l'âme est un concept qu'il est possible d'aborder sans le sacraliser, sans se référer à un ou à des dieux, et donc sans nécessairement posséder des convictions

religieuses. La psychanalyse nous offre d'ailleurs une grille de compréhension qui ne repose pas sur ce type de principe.

J'utilise donc ce terme sans le rattacher à une conception précise. Par exemple, je n'évoque pas particulièrement l'âme telle que la religion catholique peut la concevoir, pas plus que je ne parle du karma¹ en me limitant à ce qu'en écrivent les bouddhistes. Je préfère en effet rendre à l'âme toute son essence et son éventuelle complexité, en la dépouillant d'une lecture trop imprégnée d'une culture ou d'une autre.

Ne voyez pas dans mon approche un rejet des cultes et des croyances individuelles de chacun, mais plutôt la volonté de me focaliser sur ma propre guidance pour **vous raconter l'histoire d'une conscience en évolution au gré de ses expériences et de ses incarnations.**

Chercher à comprendre l'âme par le seul prisme d'une religion adoptée aujourd'hui ou hier, dans un contexte ou dans un autre, pendant notre incarnation ou une autre antérieure, est trop limitant et surtout fortement teinté de croyances finalement bien récentes à l'échelle du temps de l'univers. C'est aussi présupposer que le Divin est à notre seule image et que les dogmes ou principes religieux équivalent aux lois de l'univers.

Pour ma part, je considère que le temps des religions est le monde de l'homme et que le temps de l'univers

1. Voir glossaire p. 185.

est le monde de l'âme. Pour cette raison, je privilégie une approche spirituelle plus universelle du sujet.

Quand j'ai entamé mon parcours de reconnexion à l'âme, mes guides m'ont proposé trois sources principales de compréhension de l'âme et de la spiritualité. Je ne prétends pas qu'elles sont justes et il est certain qu'elles sont tout sauf exhaustives, mais elles sont issues de guidances telles que je les ai reçues et reçois encore. Ces trois clés sont Carl Gustav Jung, la mythologie nordique et Pythagore. Je me sens donc très fortement reliée à ces trois piliers et la quasi-totalité des enseignements que je reçois par canalisation repose sur leurs systèmes de représentation, ainsi que sur les principes et les outils de compréhension qu'ils proposent. Le but de ce livre n'est pas de développer ces trois approches, mais ne vous étonnez pas si je peux faire référence à l'une d'entre elles.

Les textes sur l'âme écrits par Carl Gustav Jung permettent de se questionner sur les principes de la conscience, sur sa manifestation et son éveil.

Ce médecin psychiatre suisse, décédé en 1961, a beaucoup écrit sur l'âme et ses manifestations, enrichissant son approche en s'ouvrant à des domaines connexes tels que la mythologie, la religion, l'alchimie et l'anthropologie. Jung est également à l'origine de concepts tels que l'inconscient collectif, l'animus et l'anima, les archétypes, ainsi que le processus d'individuation. Quand on s'intéresse au domaine karmique, ces notions sont à comprendre et à interroger, car on les retrouve presque

systématiquement quand on se met à l'écoute de l'âme et de ses messages.

Dans *L'Âme et la Vie*, recueil de textes fondamentaux de K. G. Jung conçu en 1945 par Jolande Jacobi, il est écrit ceci : « [...] L'âme est le vivant en l'homme, ce qui vit par soi-même, ce qui cause la vie. [...] elle a la dignité d'une entité à laquelle il est donné d'être consciente d'une relation avec la divinité. »

Ces quelques mots me semblent expliquer assez simplement ce que peut être une âme pour l'homme et je rejoins totalement cette vision.

En ce qui me concerne, j'emploie en premier lieu le terme âme dans un sens plutôt élémental (relatif à la conscience et à la maîtrise des éléments tels que l'air, l'eau, le feu et la terre) et énergétique. Je considère que l'âme est avant tout un principe de vie, c'est-à-dire une énergie, une vibration ou encore un souffle de vie. Mais elle est tout autant, selon moi, une conscience en évolution qui s'incarne dans la matière pour vivre des expériences qui servent son cheminement. Si à sa « naissance » l'âme est principalement énergie et vibrations sensibles, elle développe sa conscience au fil de son évolution.

Dans cette conception à la fois animiste et spirituelle, l'âme est donc l'esprit ou encore le souffle énergétique qui impulse « la formation dans la matière » des êtres vivants tels que les hommes et les animaux, mais aussi les plantes et les minéraux. En ce sens, on peut dire que

l'âme précède la naissance et la vie matérialisée, mais aussi qu'elle dépasse l'entité incarnée dans la matière, tout comme elle lui survit à sa mort physique pour poursuivre via d'autres (formes de) vies son chemin d'évolution.

Cette approche pose le principe d'une énergie consciente, vivant en partie indépendamment du ou des véhicules physiques et corporels qu'elle se choisit pour expérimenter dans la matière.

Avec cette vision du sujet, il est difficile de ne pas aborder le thème de la réincarnation, c'est-à-dire le postulat que l'âme passe d'une vie à une autre en s'incarnant (parfois) dans de nouveaux corps physiques. Je suis à l'aise avec cette croyance puisque toutes les guidances que je reçois n'ont de sens qu'avec ce principe, mais je ne peux cependant pas vous prouver matériellement sa réalité.

L'ensemble de mon texte repose donc sur l'hypothèse d'une âme ou d'une conscience qui serait en évolution. Cette âme chemine et évolue progressivement via des apprentissages qu'elle vit (en partie) incarnée dans la matière au cours de différentes vies.

Pour l'âme, le but de ces apprentissages est d'acquérir de la connaissance et de se diriger vers la sagesse et l'éveil via la réunion des dualités, de toutes les dualités. Il peut par exemple s'agir de la dualité entre le yin

et le yang², mais aussi des dualités élémentales telles que celles qui peuvent exister entre l'eau, la terre, le feu et l'air ou encore de dualités ressenties sur un plan plus spécifiquement humain : celles qui opposent ou séparent l'ego³ et l'âme, le matériel et le spirituel, le bourreau et la victime, l'enfant et l'adulte, la femme et l'homme, le sacré et le profane, la vie et la mort, etc.

Une seule incarnation, une seule vie humaine aussi riche soit-elle ne permet pas d'atteindre « en une seule fois » toutes les connaissances et la maturité pour fédérer et unifier tous ces contraires « en soi et en conscience », pour les fusionner et pour s'aligner sur l'ensemble des plans. C'est pour cette raison que l'âme avance dans ce sens et évolue au gré de cycles de vies qui l'amènent à vivre des situations particulières dans différents domaines d'expérimentation et de réalisation.

Au fur et à mesure de ses vies, elle endosse un rôle, puis un autre, s'incarnant dans un archétype, puis dans un autre, se concentrant sur un domaine ou s'ouvrant à de multiples opportunités. Les sujets d'évolution spirituelle sont ainsi abordés sous de nombreux angles, permettant à l'âme de comprendre, au fil des vies vécues, les limites de chaque posture extrême pour en adopter d'autres, plus conciliantes, fédératrices et équilibrées.

2. Voir glossaire p. 185.

3. Voir glossaire p. 185.

Si on s'en tient au strict domaine des expériences de l'incarnation humaine (ce que je vais faire dans ce livre), la personne incarnée va quant à elle mener sa vie guidée par ses énergies personnelles, celles qu'elle ressent et module en conscience, mais aussi par ses énergies karmiques, souvent beaucoup plus inconscientes, voire incomprises, puisqu'elles sont le fruit de toutes les expériences antérieures vécues par l'âme.

Quand une personne cherche à comprendre son âme, c'est parce qu'elle souhaite accéder à cette partie d'elle-même qui la dépasse tout en l'influençant, pour vivre plus efficacement et sereinement les enjeux actuels de son incarnation et favoriser l'évolution souhaitée par l'âme.

Tout au long de votre lecture, je vous invite à vous référer au glossaire en pages 185-189 dans lequel vous trouverez des notions clés.

Bonne lecture !

COMPRENDRE L'ÂME

Au cours de ce premier chapitre, je vous propose de vous familiariser avec la notion d'âme dans ses deux dimensions : l'âme en tant que vibration énergétique mais aussi l'âme en tant que système de conscience. Nous verrons que l'âme est une conscience en évolution qui expérimente via des apprentissages et qu'elle choisit (parfois) l'incarnation dans la matière pour servir son parcours. Nous nous intéresserons aussi à l'entre-vies et à ce que l'âme réalise quand elle n'est pas incarnée et qu'elle poursuit pourtant son cheminement. Pour comprendre dans quelles dispositions elle rejoint « le temps et l'espace » de l'entre-vies, je développerai également cette étape particulière qui correspond au passage, c'est-à-dire à la fin de vie et à la mort de l'être humain incarné.

LE PRINCIPE DE CORRESPONDANCE

On attribue à Hermès Trismégiste, personnage mythique de l'antiquité gréco-égyptienne et à l'origine de la philosophie hermétique, un ensemble de traités, de tables et de principes, dont notamment le principe de correspondance : « Tout est correspondance. Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, ce qui est en bas est comme ce qui est en haut. »

Ce principe, essentiel pour comprendre l'âme, nous enseigne que les lois et les manifestations qui régissent l'être et la vie humaine dans toute sa complexité, aussi bien matérielle, émotionnelle, mentale que spirituelle, se retrouvent dans d'autres plans, dans d'autres mondes et peuvent de la même manière organiser d'autres systèmes vitaux. Il nous dit aussi qu'en connaissant un monde, nous pouvons en déduire intelligemment un autre, que ce qui vit dans l'un existe aussi dans l'autre.

Suivant ce principe, on peut dire qu'il existe là-haut, comme au milieu et comme en bas, chez les dieux comme chez les hommes, comme chez les morts :

- **Une part de divin.** Chercher à comprendre le divin présent dans le monde spirituel n'est que le moyen de mettre en lumière l'essence divine de l'homme pendant l'incarnation, dans sa vie matérielle.
- **À la fois l'ombre et la lumière.** L'âme, qui expérimente sur terre via l'incarnation, génère des énergies positives et négatives qui se positionnent autant sur le plan terrestre, matériel et éphémère de notre exist-

tence que sur le plan cosmique et karmique. Si l'âme n'est pas l'ego, elle imprime et conserve cependant dans ses énergies propres les mémoires de ce qui est vécu pendant chaque incarnation, pour le meilleur comme pour le pire.

- **Un principe d'évolution et d'acquisition de conscience.** L'âme tout comme l'être humain se place dans un processus d'évolution et d'éveil de conscience.

L'exemple de la mythologie nordique

La cosmogonie proposée par la mythologie nordique, avec son système d'organisation représenté par les neuf mondes d'Yggdrasil et le panthéon de dieux, déesses, géants, nains et animaux, illustre bien ce principe hermétique de correspondance. Même s'ils vivent dans le monde d'en haut, les dieux et les déesses, imparfaits et somme toute très humains, sont confrontés malgré leur position divine aux mêmes enjeux que ceux que rencontrent les humains pendant leur incarnation dans le monde du milieu. Tout comme eux, ils côtoient l'ombre et la lumière.

Cette représentation du divin évite d'imaginer que le monde de l'âme et de l'entre-vies ne serait qu'un monde de perfection, de pureté et d'amour. En réalité, les âmes en évolution ont autant d'aspérités et de personnalités que les êtres humains.

L'âme est à l'image de ses expériences vécues, de ce qu'elle a transcendé autant que de ce qui l'alourdit encore. Pour cette raison, travailler avec le monde d'en haut consiste souvent à rencontrer, avec bienveillance et sans aucun

jugement, des énergies et des mémoires karmiques lourdes parce qu'il s'agit justement de faire en sorte de les transmuter. Les guides spirituels présents dans ce travail aident à porter la lumière et l'amour, mais c'est pour cela que jamais ils ne nient l'ombre.

LE PARCOURS ÉNERGÉTIQUE DE L'ÂME

L'âme est à la fois une vibration énergétique et un champ de conscience indépendant de la personne incarnée. À la source, quand l'âme commence son parcours d'évolution, elle se rapproche d'une famille d'âmes⁴ dont la vibration principale et la vocation l'inspirent. À son contact, elle entame alors un apprentissage lui permettant de maîtriser les principes énergétiques qui participent au bon usage des énergies pour la vocation qu'elle souhaite incarner. Via ses différentes incarnations humaines, elle expérimente peu à peu l'utilisation de l'ensemble des énergies et prend conscience que l'énergie est l'accès :

- à la matière et la matérialisation⁵, via les énergies de terre ;
- à l'action et au rayonnement, via les énergies de feu ;
- au mouvement, à la pensée, la communication et au domaine spirituel, via les énergies d'air ;
- à l'émotion, au cœur et à l'âme, via les énergies d'eau.

4. Voir encadré ci-contre et glossaire p. 185.

5. La matérialisation exprime ici la création, la concrétisation, la réalisation, la façon dont naît un projet.

Que sont les familles d'âmes ?

Les familles d'âmes se distinguent entre elles par leur vocation principale, par exemple enseigner, construire, protéger, communiquer, combattre, guider, guérir, éveiller. Chaque vocation requiert une maîtrise et une utilisation particulières des énergies et c'est donc par ce prisme initial que débute l'apprentissage et prend forme la personnalité de l'âme.

L'âme qui a commencé son parcours d'évolution au sein d'une famille peut progressivement migrer vers une autre famille d'âmes pour poursuivre son apprentissage ; elle n'est pas forcément limitée par son premier choix. Et il existe d'ailleurs des chemins d'évolution qui exigent l'apprentissage complexe et diversifié des énergies sous leurs multiples formes, nécessitant de passer de famille en famille pour cheminer dans l'apprentissage complet des énergies.

Par exemple, pour rejoindre, la famille des « maîtres », composée des âmes qui guident et initient, il faut bien souvent avoir effectué un parcours pluriel, au sein de plusieurs familles d'âmes, permettant d'être dans la maîtrise de la plupart des énergies et des domaines de réalisation.

En fonction de son parcours d'âme et de ses premiers choix de familles d'âmes, elle expérimente d'une certaine manière l'énergie. Si elle se focalise sur un parcours de bâtisseur, elle se consacre essentiellement dans un premier temps à la maîtrise des énergies de terre et de feu. Si elle fait son apprentissage auprès de guérisseurs ou de communicants, elle travaille plutôt sur des énergies d'eau et d'air. Dans tous les cas, elle

n'a pas dès le début de son apprentissage la pleine maîtrise de l'ensemble de la palette énergétique. Le principe d'évolution de l'âme la conduit graduellement à poursuivre sa formation auprès d'autres âmes pour approcher toutes les énergies, les maîtriser séparément, puis ensemble.

La principale richesse de l'au-delà est celle de la conscience accumulée et celle de l'énergie maîtrisée. Dans cet espace se trouve la vibration énergétique de l'ensemble des mémoires de l'univers. C'est donc ici que vit et vibre la connaissance et la conscience fine du monde et de ses cycles. Toutes les manifestations de l'univers y sont enregistrées ; à l'échelle de l'humanité, on y retrouve l'empreinte énergétique de toutes les pensées, émotions, sensations, paroles et actions des êtres vivants.

Dans cet espace multidimensionnel se trouve donc la conscience totale de ce que sont les énergies, de leurs pouvoirs d'action. Suivant le principe que tout ce qui se fait peut être défait, tout est organisé pour transmettre la connaissance et l'utilisation des énergies, les lois encadrant leurs manifestations, ainsi que les principes régulant leur emploi.

Les lois de l'univers telles qu'elles nous sont transmises et enseignées aujourd'hui, ici ou dans l'entrevies, répondent toutes à la logique première des lois énergétiques. Sur terre, pour être plus compréhensibles et pour nous rapprocher de nos expériences de vie, nous imageons ces lois, nous les teintons du filtre

de nos sensations, nous les abordons par le prisme de nos ressentis et de nos valeurs. Mais en leur centre premier, une fois dépouillées d'un inconscient collectif et de croyances humaines, ces lois expriment des phénomènes physiques n'ayant pas d'autre choix que de se manifester quand les conditions quantiques sont réunies. Et la connaissance de ces phénomènes mécaniques, la conscience de ce qui doit se produire « mécaniquement » permet d'anticiper ou d'éviter une situation en faisant une utilisation différente des énergies.

C'est pourquoi il est toujours intéressant de s'interroger sur le parcours énergétique de l'âme : comment a-t-elle traversé ses expériences de vies antérieures ? En favorisant le feu ? Jusqu'à quel point ? En ignorant l'eau ou en s'y noyant ? Qu'a-t-elle compris de la terre et de ses messages ?

Et pour cette vie, qu'a-t-elle choisi de faire vibrer ou de rééquilibrer en elle ? Il est donc important de comprendre ce qui se joue dans la vie actuelle : quel type d'énergie principale nous domine et nous porte ? quelles sont celles qui nous sont moins familières et pour lesquelles nous sommes probablement en phase d'apprentissage ou en cours d'acquisition ? Dans la troisième partie de ce livre, je vous invite à réfléchir sur les 4 éléments principaux et à comprendre comment ils se manifestent en vous ou dans votre quotidien.

À L'ÉCOUTE DE MON ÂME



Vous êtes-vous déjà demandé quelle était votre mission d'âme ? Quel était le sens de votre incarnation ?

À travers ce livre, Anne-Lise Le Maître vous propose un voyage unique à la rencontre de l'âme et plus particulièrement de votre âme. Grâce à son approche unique, vous découvrirez la richesse de l'identité de votre âme corrélée à son stade d'évolution et à l'ensemble de ses mémoires antérieures.

Toute personne incarnée mène sa vie guidée par ses énergies personnelles, celles qu'elle ressent et module en conscience, mais aussi par ses énergies karmiques, souvent beaucoup plus inconscientes, voire incomprises, puisqu'elles sont le fruit de toutes les expériences antérieures vécues par l'âme.

Comprendre et être à l'écoute de son âme permet d'accéder à cette partie de soi qui nous dépasse et nous influence tant. C'est se mettre en marche pour s'aligner sur les missions et défis cachés de son chemin de vie et pour faire vibrer, dans une forme de maîtrise et de paix, l'essence de son âme !

L'auteure

Dans une première vie, Anne-Lise était directrice en marketing direct au sein d'un grand groupe français de cosmétiques.

Passeuse d'âmes, elle a choisi depuis plusieurs années de se consacrer à ses capacités énergétiques et médiumniques.

Elle accompagne toute personne souhaitant comprendre son karma ou approcher et libérer son âme de ses mémoires et blessures encore sensibles.

Retrouvez-la sur www.boutduconte.com

www.secretdevoiles.com

14,95 € TTC

MDS : SR00951



9 782382 400951