



MODULE : CONNAIS-TOI TOI-MÊME

© L'Âme-Joie

Module : Connais-toi toi même.

INTRODUCTION

Si je te demandais de te présenter, là maintenant, sans me dire ton nom, ton métier, ton âge, ni le lieu où tu vis...
En bref, sans tous ces costumes que la vie t'a prêtés et que tu portes chaque jour.

Qui resterait-il alors ?

Derrière les masques, derrière les rôles, il existe une présence silencieuse qui t'anime. Cette essence profonde ne dépend pas de tes réussites, ni de ton histoire personnelle. Elle est là depuis toujours, intacte, lumineuse, vibrante.
C'est elle que ce module t'invite à rencontrer.

Ce module n'est pas fait pour nourrir ton ego ou raconter encore une fois ton personnage. Elles sont des miroirs tendus vers ton intériorité, des clefs pour ouvrir les portes de ta conscience et te rappeler ce que tu es au-delà des apparences.

Se connaître vraiment, ce n'est pas se définir... c'est se reconnaître.

Prends le temps de les laisser résonner.

Laisse les réponses venir, non pas de ta tête, mais de ton cœur, de ton corps.

Même si tu n'as pas tout de suite réponse à chaque question, ce n'est pas grave : Le simple fait de te les poser fera naître en toi quelque chose de nouveau qui te mettra en quête de ta lumière.

QUI ES-TU?

Assieds-toi ou allonge toi, mets tes mains sur ta poitrine. Respire en conscience : à l'inspiration, gonfle ton ventre et imagine-le se remplir d'une lumière blanche/dorée. Et expire en vidant ton ventre, nourrit de la lumière que tu lui as apporté.

Retires tous les masques et costumes sociaux (ton âge, ton métier, ton nom, etc).

Qui reste-t-il, une fois tout cela écarté ?

Ressens cette présence. Ce « toi » qui existe avant les rôles, avant les étiquettes.

Il n'a pas besoin de se définir, ni de se justifier. Il est simplement là.

Un espace d'être pur, silencieux, lumineux.

Accueille ce que tu ressens. Peut-être une paix subtile. Peut-être une légèreté nouvelle. Peut-être quelque chose de vaste et ouvert. Tout est juste.

QUESTIONS

Ces questions auront pour but de faire naître en toi des réflexions que tu ne t'es peut-être jamais posées.

Des questions qui, parfois, resteront sans réponse immédiate et c'est tout à fait normal.

Car la vraie transformation ne réside pas dans la rapidité à répondre, mais dans la profondeur avec laquelle tu accueilles le questionnement. Le plus important n'est pas de trouver, mais de chercher.

Ces invitations intérieures sont comme des clefs déposées sur ton chemin.

Certaines ouvriront des portes dès maintenant, d'autres patienteront, et il se peut que certaines ne se révèlent qu'au moment le plus opportun de ton parcours. Elles ne sont pas là pour te définir, mais pour t'aider à te rappeler. Non pas pour construire un nouveau personnage, mais pour dissoudre ce qui n'est pas toi.

Se connaître réellement, c'est revenir à cette présence vivante en toi, cette flamme immuable qui ne dépend ni de ton âge, ni de tes expériences, ni de ton rôle dans ce monde. C'est reconnaître que tu es bien plus vaste que les histoires que tu racontes, bien plus lumineux que les croyances qui te limitent.

Accueille donc chaque question comme une graine de conscience.

Ne cherche pas à « trouver la bonne réponse ». Laisse plutôt l'interrogation travailler en toi, vibrer en toi, comme une note qui résonne jusqu'à faire apparaître une vérité plus profonde.

Tu découvriras peut-être des zones d'ombre, des résistances, des parties de toi que tu avais oubliées ou mises de côté. Mais tu rencontreras aussi ton essence véritable, cette part pure et intemporelle de toi-même qui n'a jamais été séparée de la lumière.

Ces questions sont des miroirs. Elles ne te montrent pas ce que tu crois être... mais ce que tu es depuis toujours.

- **Qu'est-ce qui, en toi, demeure inchangé malgré les années qui passent ?**
- **Si tu pouvais incarner un seul mot, lequel choisirais-tu ?**
- **Quand tu te libères de tes rôles, arrives-tu à être « heureux » ?**
- **Qu'est-ce qui t'apporte un sentiment de paix profonde, au-delà de toute circonstance extérieure ?**

- **Qu'est-ce que ton silence t'a déjà révélé sur toi-même ?**
- **Si tu n'avais rien à prouver, aucune responsabilité, qui choisirais-tu d'être ?**
- **Quelles expériences t'ont donné l'impression de toucher à quelque chose de plus grand que toi ?**
- **Quelle est la vibration ou l'énergie que tu souhaites offrir au monde ? L'incarnes-tu dans ton quotidien ?**
- **Quand tu regardes la nature, que reconnais-tu de toi en elle ?**
- **Quelles vérités profondes sens-tu dans ton corps, même si ton esprit les met en doute ?**
- **Que signifie pour toi « être libre » (au-delà du monde matériel bien entendu) ?**

- **Quelle est le « problème » qui revient sans cesse sur ton cheminement terrestre ?**
- **Quelle est ta plus grande source d'émerveillement ?**
- **Quand tu fermes les yeux, où ressens-tu le plus ta lumière intérieure ?**
- **Quelle est la croyance qui t'a le plus limité et que tu es prêt à transcender ?**
- **Qu'est-ce qui, en toi, ne peut jamais être brisé ni perdu ?**
- **Es-tu déjà resté une journée dans le silence ? Sans écrans, sans musique, sans interactions sociales.**

POUR TERMINER

Tu viens de traverser un chemin intérieur fait de questions, de silences et peut-être de révélations.

Certaines réponses sont venues facilement, d'autres se sont laissées deviner comme des murmures subtils, sans réussir à mettre des mots dessus. Et d'autres encore resteront suspendues en toi, prêtes à éclore au moment juste.

Rappelle-toi : l'essentiel n'est pas de trouver une réponse immédiate, mais de laisser ces questions transformer ton regard, élargir ta conscience et t'inviter à revenir à ton essence véritable.

Car se connaître spirituellement n'est pas un objectif final, mais un chemin vivant, une danse.

Chaque fois que tu oses te dépouiller des costumes sociaux et des manipulations sociétales, tu te rapproches de ce que tu es vraiment : une présence pure, la conscience universelle.

Garde ces questions comme des compagnons de route. Reviens-y quand tu sens que tu t'oublies. Laisse-les te rappeler que tu n'as rien à devenir, car tu es déjà.

Le véritable éveil n'est pas une destination lointaine, c'est un souvenir intime : celui de ta lumière intérieure.