

**EXTRAITS DE 14 PAGES SUR 260 – TOUS DROITS RESERVES –  
DEPOSE ET PROTEGE PAR LA SACD**

**TIMOTHEE LAMOUR**

**JE VOUS INVITE A TELECHARGER GRATUITEMENT L'APPLICATION EPUB  
VOUS PERMETTANT DE LIRE DES LIVRES NUMERIQUES.**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=epub.reader&hl=fr&gl=US&pli=1>

## AVANT-PROPOS

Tout le propos de cet ouvrage est d'apporter une vision différente de ce que nous pouvons appeler communément « une vie normale ». C'est un guide d'éveil spirituel permettant de s'ouvrir sereinement à l'inconnu, à nos propres mondes intérieurs, à notre univers, à notre identité profonde lumineuse, à notre puissance intérieure encore méconnue qui est l'AMOUR, ainsi qu'aux mondes de Lumière.

Je vous propose d'aborder cet ouvrage avec douceur et avec l'envie ardente de découvrir ce qu'en réalité votre Soi profond connaît déjà. Laissez agir en vous les petites vagues d'éveil et d'énergies vous permettant de vous ouvrir à des notions spirituelles simples.

Laissez le temps faire son travail, soyez doux avec vous-même et permettez-vous d'intégrer les clefs de sagesse, d'amour et de Lumière que cet ouvrage est censé vous apporter. Soyez ouvert et à l'écoute de vos sensations, de vos ressentis, de votre intuition, de vos émotions, de votre Cœur, de l'Amour qu'il contient et de la Lumière de votre conscience.

Cet ensemble n'est rien d'autre que vous-même, pourtant nous avons quasiment tous oubliés qui nous sommes vraiment. Faites une petite pause pour permettre à votre lecture de vous élever au niveau personnel, spirituel et vibratoire. Je vous invite à vous appuyer et découvrir vos propres qualités et forces intérieures, elles sont très nombreuses, trouvez-les et notez-les, je vous prie. Il est important de s'appuyer sur elles. Pour cela, je vous propose de placer l'énergie de votre « mental » dans la dimension de votre Cœur Sacré. Cela vous permettra d'acquérir une nouvelle vision, un nouveau regard sur vous-même et votre environnement.

*« On ne voit bien qu'avec le Cœur, l'essentiel est invisible à nos yeux »*

Antoine de Saint-Exupéry

## PRESENTATION

Je suis un jeune auteur spécialisé dans le développement personnel, et éveilleur de conscience, enseignant une spiritualité saine, éveillée et éclairée. Mon éveil et ma prise de conscience ont eu lieu en 2004, soit 20 ans en arrière, où la dualité était encore très présente et la spiritualité très peu développée.

Je pourrais faire un livre sur tous les obstacles et les défis que j'ai rencontrés sur mon chemin de Lumière depuis le berceau jusqu'à maintenant, mais j'ai préféré vous extraire la quintessence de mon expérience empirique et de mes connaissances qui permettent de vivre de façon plus légère, harmonieuse, détendue, dans l'Amour, l'unité et le courage spirituel.

J'ai vécu plusieurs expériences extra-sensorielles que je développerai un peu plus loin dans ce livre, dont l'une, à 4 ans, qui a marqué le cours de ma vie, m'invitant à écouter mon Cœur, me demandant de suivre mon chemin.

Si vous lisez ce livre, c'est que vous aussi, vous essayez d'emprunter le chemin qui est le vôtre et votre propre voie et que vous êtes face à l'appel de l'amour de votre Cœur et au changement qui nous attend.

J'espère de tout cœur que vous trouverez dans ce livre les clés de sagesse, d'Amour, de Lumière et les outils pour vous aider à relever vos défis personnels, en vue d'atteindre votre propre Lumière, votre liberté individuelle et spirituelle, car quand vous osez, savez et ressentez, s'installe alors une vraie liberté.

Je pense que les nouvelles thérapies de guérison, de soins, de croissance intérieure, d'élévation spirituelle du monde de demain seront basées et reconnues dans leurs aspects subtils trop longtemps cachés aux humains.

Quelles que soient vos origines culturelles, culturelles, sociales, ethniques, ce livre peut répondre à vos attentes intérieures, car je suis moi-même passé par des épreuves en lien aux énergies de séparation, de limitation, de blocage, de maladie, etc. A ce jour, j'aide des groupes de personnes désireuses d'avancer et de comprendre leurs propres défis.

Cela a littéralement transformé ma Vie, mon rapport avec moi-même, les autres et mon environnement. Omraam Mikhaël Aïvanhov, Maître de sagesse de Lumière et philosophe Bulgare, disait qu'une vie spirituelle vous soutient, vous renforce, vous rend plus beau, plus belle, plus expressif (ve).. En alignant votre Cœur, vos pensées, votre volonté sur un but divin, une étoile à atteindre, cela vous soutient à bien des égards, vous donne de l'élan, du ressort, vous rend plus jeune et surtout vous apprenez à vous connaître réellement.

À vous lecteur, puisse ce livre vous apporter la Paix, l'Amour, la Lumière, la Liberté, la Compassion et le courage spirituel durant toute votre vie, d'avancer et d'aller ensemble vers l'ère du Verseau, l'ère de tous les possibles, l'ère de l'Amour et du principe Christique qui nous relie tous.

Je vous souhaite une bonne lecture, un chemin lumineux et que l'Amour vous accompagne à chaque instant.

## INTRODUCTION

Permettez-moi de vous apporter une approche simple de la spiritualité : nous sommes tous des êtres spirituels vivant à des degrés et à des niveaux de consciences différents. Nous cherchons tous le bonheur durable, l'amour, la reconnaissance, la plénitude, l'unité, la complétude, la beauté, la grâce, la puissance etc qui sont des attributs à notre Soi profond ou Soi Divin.

C'est vivre en unité et de façon plus consciente, plus douce, plus belle, plus harmonieuse, plus vivante, plus connectée que de façon automatisée. C'est essayer de relier toutes les parties de notre Être, ô combien complexes, et à la fois simples; si seulement nous pouvions regarder cela avec nos yeux d'enfants !

La spiritualité consiste à écouter les inspirations de son âme reliée directement à notre Cœur Sacré et à la Source. Elle se vit dans les plus petits gestes de notre quotidien, nos rires, rimes, joies, intonations, murmures, envies et désirs profonds éclairés.

La spiritualité se vit de l'intérieure à partir de la dimension de notre Cœur et de notre Conscience, et ainsi nous permet de ressentir que nous sommes en réalité en Unité avec tout ce qui nous entoure.

Marcher en nature, au bord de l'eau, chercher un bien-être, un moment extatique de grâce, une vue magnifique en montagne ou près de l'océan, être avec ceux que nous aimons, les animaux, les végétaux, les minéraux, aimer son travail, notre habitat, aimer nos relations, une recette de cuisine, la nourriture, le printemps, l'été, l'automne et nos jolis flocons de neige l'hiver etc. Ce sont de « purs instants » qui en réalité nous conduisent à rechercher notre unité intérieure, car nous recherchons en permanence qui nous sommes vraiment à travers l'expérience de notre vie terrestre.

# CHAPITRE 1 : MON UNIVERS, LE MOI ET LE SOI PROFOND

## Ma Sensibilité et hypersensibilité

### Ressenti – Intuition – Émotion

Une étude américaine a démontré que nos cellules détiennent des capteurs émotionnels intelligents capables de s'ouvrir à la perception de ce qui nous entoure et de prendre les décisions adéquates lors d'une mise en situation réelle. Cette étude a été conduite par Antonio Damasio, né à Lisbonne au Portugal, professeur de psychologie, de philosophie, Directeur du Brain and Creativity Institute à l'université de Californie. En France, Francis Taulelle est chercheur en physico-chimie des matériaux, spécialiste de la résonance magnétique nucléaire à Versailles. C'est un expert mondial. Ce chercheur explique à Fabrice Midal (spécialiste en méditation) qu'il aurait subi une intervention chirurgicale de la moelle épinière. Depuis ce temps, il sait et ressent à l'avance l'arrivée de son épouse à la maison. Il explique qu'il a des perceptions à distance, des flashes. Il continue en disant que des changements cellulaires ont surdéveloppé sa sensibilité. Il explique aussi que la télépathie a fait l'objet de nombreuses études par de grands instituts, notamment à l'université de Princeton, aux États-Unis. Il a été prouvé que la biologie de notre corps peut émettre et recevoir des ondes qui ont été mesurées. Il explique que cette capacité est propre à chacun et que si l'on s'entraîne souvent, on peut la cultiver.

Cela veut donc dire que si nos capteurs émotionnels sont capables de s'ouvrir, de se développer et de se cultiver telle une graine plantée dans un environnement propice, ils sont aussi capables de rester fermés : n'est-ce pas ? Si nous sommes d'accord sur ce point, cela veut dire que l'ouverture de nos ressentis, de notre intuition et de notre intelligence émotionnelle peut se réaliser à souhait. Je pense que la sensibilité, mère de nos attributs sensoriels, se travaille comme un chant, une mélodie, une chanson. Cela devient un Don de la nature, un don offert gracieusement, un cadeau que l'on se fait à soi-même. Un cadeau qui ouvre les portes des perceptions. Des personnes sont plus sensibles que d'autres, cela dépend simplement du degré d'ouverture de votre Cœur, de votre Conscience et de la capacité à les reconnaître. Plus vous vous laissez toucher, émerveiller, envahir par

## CHAPITRE 2 : J'ÉVEILLE MON CŒUR ET MA CONSCIENCE

### Comment éveiller son Cœur ?

*Ouverture de mon Cœur sacré, connexion à ma triple flamme du Cœur*

C'est très simple, en acceptant votre sensibilité que nous avons développée dans le chapitre 1, nous avons tous une sensibilité ou hypersensibilité singulière et particulière à des degrés différents. Nous savons tous que les artistes, poètes, écrivains, peintres, musiciens, chanteurs, comédiens, humoristes, etc. ont un degré de sensibilité prononcé, différent de la normale, ils le reconnaissent pour certains, vivent avec et ont réussi à en faire une force pour d'autres. Un artiste qui le reconnaît se met à nu, prend des risques, se donne, ose et puise dans sa sensibilité pour en faire un talent. L'éveil du Cœur aboutit à reconnaître ses talents, à exprimer sa singularité et à vivre pleinement à partir de la dimension du Cœur et de l'intérieur.

***Qu'est-ce qui nous rend créatifs si ce n'est notre Cœur et son degré d'ouverture ?***

On dit bien : « *mettre du Cœur à l'ouvrage* ».

Pourquoi est-ce que les auteurs et chanteurs nous émeuvent à chaque fois qu'une chanson résonne en nous ? On ressent la magie des mots et du verbe ouvrant les cœurs même les plus durs. On ressent dans son Soi divin toute la structure, l'épaisseur et la dimension émotionnelles d'une belle musique harmonieuse qui vient du Cœur de son auteur et interprète.

A-t-il écrit les paroles d'une chanson à la Lumière de son Cœur et de sa Conscience ou l'a-t-il composée à travers ses peurs et ses blessures ?

Le Cœur s'éveille à mesure que nous nous ouvrons à l'inconnu, au beau, au merveilleux, à cet état de conscience de l'Amour qui unifie tout. Faut-il encore accepter de se laisser envahir, pénétrer par l'énergie que le beau et le merveilleux

## CHAPITRE 3 : LES MONDES D'AMOUR ET DE LUMIERE

### Les bases d'une spiritualité saine et universelle, l'avènement du Christ Planétaire

Les bases d'une spiritualité saine, éveillée et universelle prennent racine à mon sens dans la simplicité des choses et dans la nature de notre être profond, notre divinité et dans le lien que nous avons avec l'Éternel, notre Dieu Amour, l'Intelligence cosmique. En d'autres termes, plus on simplifie les choses, notre vie, notre approche à la vie et plus on touche les mystères qu'elle contient. Plus notre cœur est ouvert à accueillir, à donner, à recevoir et plus on touche à l'amour et à la connaissance véritable de notre unité en tout. L'inverse est aussi vrai, plus on complique les choses et plus on interagit avec notre mental et plus on s'éloigne de l'essence christique, de l'essence divine, des vérités et des lois divines. C'est-à-dire, moins je m'autorise à rester ouvert de Cœur et d'Esprit et plus je me sens séparé des autres et de toute vie, menant ainsi à limiter et restreindre mon champ énergétique, mon aura et tous mes corps subtils. Ces derniers sont en nous pour s'étendre et évoluer vers plus d'Amour et de Lumière illimités. L'inverse relève de l'expérience que nous avons choisi de faire dans cette 3<sup>e</sup> dimension.

Ceci étant exposé, je vous propose pour cela d'expérimenter et de tester vous-même. Quel est votre état émotionnel après avoir fait l'effort de vous ouvrir, de donner, saluer, dire bonjour, etc. ? Que ressentez-vous en votre for intérieur après vous être ouvert ?

Notez votre réponse dans cet espace svp :

**« Aide-toi, et le Ciel t'aidera. »**

Exemple : Maria trouve toujours le moyen de dire bonjour et de remercier, d'échanger, de communiquer avec les personnes qu'elle rencontre. Elle a un niveau de discernement, de perception, de ressenti qui lui permet aussi de se protéger. Elle est toujours prête à aider, à se donner, à se rendre utile, sans s'oublier elle-

## CHAPITRE 4 : L'ENVIRONNEMENT EXTERIEUR

### **Les entités, esprits, consciences et monde astral, faits réels, palpables et tangibles**

Lorsque j'avais 17 ans, mon entourage familial et amical évoquait très souvent les énergies de séparation. Un jour, j'ai eu le déclic de me dire : si ces énergies sont palpables, si ce que je ressens et vois est réel, alors il doit forcément y avoir une force contraire, opposée, qui nettoie, purifie, vivifie et permet aux personnes de se dégager de ces énergies et de revenir à un état harmonieux. C'est à partir de cette interrogation que j'ai commencé à m'intéresser à ces sujets. J'ai commencé par certaines religions, que je considérais naïvement comme des écrits authentiques me permettant de vivre ma propre spiritualité. À l'époque en France, dans les années 90/95, il n'y avait que les religions vers lesquelles se tourner pour donner un sens à sa spiritualité. Hélas, ce fut une catastrophe quelques années plus tard où je me suis à nouveau réveillé de l'illusion et de la limitation qu'elles offraient. Je devais tout désapprendre et tout réapprendre et surtout me guérir et transmuter toutes les restrictions et fausses informations qu'elles diffusent consciemment et inconsciemment.

Revenons maintenant aux entités, aux défunts, aux créatures des mondes subtils. Je l'exprime de tout mon cœur, de mon être et de toutes mes expériences, cela est bien réel, palpable et tangible. Le propos de ce paragraphe est de vous soutenir dans ce que vous ressentez et observez, car ces mondes se ressentent avec nos différents systèmes corporels qui agissent ensuite sur le corps physique, créant ainsi un mal-être. Sachez qu'ils ne sont pas là uniquement pour nous polluer la vie, nous la rendre infernale. Ils ont aussi leurs raisons d'être. Voici un éclaircissement :

Les défunts sont des âmes qui se sont libérées du corps physique, mais en restant accrochées à la vie terrestre sans la vision 3D. Ils se rapprochent des humains à cause de leurs énergies, chaleurs corporelles, émanations, bruits, odeurs, etc. Ils sont souvent dans les hypermarchés, les hôpitaux, les EHPAD, les lieux de rassemblement et les lieux brassant des centaines de milliers de passages d'individus. Ils cherchent souvent de la compagnie et l'énergie de votre corps pour pouvoir se constituer un « véhicule énergisant » et essayer de retrouver une

ambiance familière. Après leur décès physique, certains peuvent rester accrochés au monde de la 3<sup>e</sup> dimension, à leurs biens matériels, grandes maisons, travail, famille, lieux, etc.

Les entités, elles, sont souvent de basse vibration, elles appartiennent à l'astral inférieur, ce sont de véritables créatures vivantes sur un plan inférieur, elles se nourrissent généralement des émanations, des pensées, des actions, des odeurs, etc. que les humains produisent ; notons qu'elles peuvent aussi se fixer aux animaux domestiques.

## **CHAPITRE 5 METHODES DE SOINS ET DE GUERISONS**

### **Techniques de libérations et de guérisons spirituelles**

Posez-vous, soyez au calme, mettez vos mains svp sur votre chakra Cœur afin de contacter et de faire appel à l'énergie d'amour qu'il contient, inspirer les émotions bloquantes ou vos difficultés émotionnelles, ressentez-les, faites les remonter puis expirer les profondément à plusieurs reprises et formuler les protocoles et prières de libérations. Aborder les, une par une ou par 3 selon vos propres ressentis. Ensuite, soyez certains que vous accomplissez un travail efficace en y mettant votre Foi, votre détermination, puis lâcher prise. Je vous invite également à vous appuyer sur vos qualités et vos forces intérieures en les énumérant à haute voix ou par écrit afin d'équilibrer votre processus de guérison. Pensez à vous reposer, à récupérer entre chaque protocole de libérations car cela libère d'anciennes énergies. Notez que le corps physique est une belle porte d'entrée pour se guérir émotionnellement, physiquement et psychiquement. Pensez à lui donner de la douceur, du réconfort, de l'amour, du repos, du contact avec l'eau par exemple etc... L'écriture peut vous aider à vous libérer et à guérir certains aspects de votre être et les difficultés rencontrées. J'ai pour habitude de formuler ces prières de libération à haute voix ce qui permet de densifier mes demandes dans la matière et d'être entendu par mes parties conscientes et inconscientes de moi-même, et ce, dans toutes les dimensions. Notez que vous pouvez faire ce travail n'importe où, et dès que vous en ressentez le besoin. Certaines prières peuvent résonner en vous et d'autres moins. Soyez Libre !

### **Libération émotionnelle :**

Au nom de ma bien aimée présence JE SUIS, je demande l'aide de mes Guides de Lumière, de mes Anges gardiens, des Êtres de Lumière, des Anges, des Archanges et des Consciences Lumineuses (ou des Maîtres de Lumière) pour m'aider à me libérer de toutes mes anciennes émotions bloquant mon courant de vie, ma joie, mon cœur et ma conscience. Inspirer, expirez ces énergies et émotions bloquantes puis ressentez ce qui se passe.

Merci de m'aider svp, à dissoudre mes émotions bloquantes, lourdes ainsi que toutes les peurs présentes dans tous mes corps subtils, mon corps émotionnel, mon corps mental, mon corps éthérique, mon corps physique, mes chakras et mon aura.

Merci de m'apporter les énergies d'amour nécessaire à mon équilibre émotionnel et de m'assister à retrouver la pleine maîtrise de mes émotions, je vous remercie de tout mon cœur pour votre aide, votre amour inconditionnel et votre Lumière vivifiante, énergisante et bienfaitrice. Pour vos émotions, je vous invite à les ressentir pleinement et d'utiliser votre souffle, poser une ou deux mains sur votre chakra cœur puis inspirer l'émotion bloquante, remonter là et expirer à plusieurs reprises, pour venir l'évacuer. Nommer cette émotion à voix haute, tapoter sur votre corps de façon intuitive puis relâcher.

### **Libération mentale :**

Au nom de ma bien aimée présence JE SUIS, je demande l'aide de mes Guides de Lumière, de mes Anges gardiens, des Êtres de Lumière, des Anges, des Archanges et des Consciences Lumineuses pour m'aider à me libérer de tous mes anciens systèmes de pensées, mes pensées limitantes, mes schémas négatifs et tous mes dysfonctionnements mentaux, mes déséquilibres cérébraux physiques et énergétiques, bloquant mon courant de vie, ma joie, mon cœur, ma conscience et ma santé. Inspirer, expirez (voyez ce qui vous gêne sortir de votre corps et faites-le dans tous les cas de libération svp) et ressentez ce qui se passe.

Merci de m'aider svp, à rétablir, restructurer et guérir mon corps mental.

Merci de m'aider à guérir ma structure cérébrale comme il était prévu à l'origine.

Merci de dissoudre, de retirer, de transmuter tous les implants présents dans mon corps mental, physique, éthérique et chacun de mes chakras.

Merci de dépolluer mon corps mental de toutes les énergies de séparations, de limitations et de tous ces blocages.

Je vous remercie de m'apporter les énergies d'amour nécessaire à mon équilibre mental et de m'assister à retrouver la pleine maîtrise de mes pensées, je vous remercie également pour votre aide, votre amour inconditionnel et votre Lumière vivifiante, énergisante et bienfaitrice.

### **Libération des énergies négatives**

Au nom de ma bien aimée présence JE SUIS, je demande l'aide de mes Guides de Lumière, de mes Anges gardiens, des Êtres de Lumière, des Anges, des Archanges et des Consciences Lumineuses pour m'aider à me libérer de tous les entités négatives, énergies négatives, égrégores négatifs, projections et toutes les énergies de basses vibrations ne servant plus mon chemin de Lumière.

Merci de m'aider svp, à me libérer et à renvoyer à l'Univers toutes ces énergies de séparations, de limitations et tous ces blocages.

Je vous remercie de m'apporter les énergies d'amour nécessaire à mon équilibre physique et énergétique et de m'assister à retrouver mon ancrage, je vous remercie également pour votre aide, votre amour inconditionnel et votre Lumière vivifiante, énergisante et bienfaitrice.

### **Libération éthérique :**

Au nom de ma bien aimée présence JE SUIS, je demande l'aide de mes Guides de Lumière, de mes Anges gardiens, des Êtres de Lumière, des Anges, des Archanges et des Maîtres de Lumière pour m'aider à nettoyer, purifier, vivifier et libérer mon corps éthérique, ma couche éthérique, mon plexus solaire, tous mes chakras, mes mémoires de peurs et toutes mes vieilles mémoires bloquant mon courant de vie, ma joie, mon cœur, ma conscience et ma santé. Inspirer, expirez et ressentez ce qui se passe.

Merci de m'aider svp à restaurer et restructurer mon corps éthérique, ma mémoire Divine, mon plexus solaire et tous mes chakras.

Merci de m'aider à intégrer le plus de Lumière possible permettant à mes cellules, atomes et électrons de mon être d'établir une transformation intérieure Lumineuse.

Je vous remercie de m'apporter les énergies d'amour nécessaire à l'équilibre de mes quatre systèmes corporels, éthérique, mental, physique et émotionnel et de

## **Mes poésies et prières**

### **L'Amour**

A l'Amour qui est en notre Cœur,

A l'Amour qui est partout où tu regardes,

A l'Amour dans lequel nous baignons,

A l'Amour que nous recherchons,

A l'Amour que nous ressentons,

A l'Amour que nous oublions,

A l'Amour transmis,

A l'Amour qui guérit,

A l'Amour qui bénit

A l'Amour de L'Univers.

A l'Amour de ces vers,

Et à l'Amour de notre Terre Mère

## **La Femme**

Si tu savais ce que la Femme peut t'apporter

Si tu voyais ce qu'elle Est

Femme blessée, derrière l'apparence belle est innocente,

Derrière ce regard perdu qui appelle la Lumière, l'Amour et la reconnaissance

Derrière ce visage Angélique

Derrière l'arbre qui cache la forêt où sombrent tes peurs, tes angoisses, tes interrogations

C'est l'appel de la Lumière, le manque de Dieu, le manque de ta propre Divinité,

Le doute surtout, ÈVE, lève-Toi, pardonne à ADAM de t'avoir emmenée loin de ta Maison.

## **La Paix,**

Toc Toc Toc, qui es-tu ?

Je suis la Paix,

Pourquoi ce monde n'est plus en Paix ?

Hommes et femme ne me cherchent plus, ne m'invoquent plus, ne me demandent plus d'aller visiter celui-ci ou celui-là, ne me souhaitent plus, je reste là près de vous, mais non en vous, loin de votre Cœur

Le jour viendra où l'homme comprendra ce qu'est la Paix, et il me gardera dans son Cœur pour l'éternité.

## **La Solitude**

Qui es-tu, solitude ?

Qui es-tu vraiment ?

Je suis le manque de Lumière et d'Amour

Tu es Tout cela

C'est pourquoi les gens se sentent si seuls.

