

# MANUEL ÉLÉMENTAIRE DE L'ASCENSION -

## Chapitre 4 "Les Symptômes de l'Ascension"

<http://www.anneduquesne.com/article-5825314.html>

*IMPORTANT : Veuillez noter que je ne m'autorise à traduire et publier QUE ce que Karen publie elle-même sur son site et ce qu'elle offre gratuitement avec chaque alerte énergie ou message Ailes, car son travail ne m'appartient pas.*

*Dans le but de faciliter votre lecture j'ai créé un article par chapitre de livre et j'y ajoute, à leur place, les extraits offerts par Karen au fur et à mesure de leur arrivée. Vous pouvez donc considérer la version en ligne comme la plus complète possible... même s'il y a des "trous" !!! @ - Ce chapitre est « presque » complet, ne manquent que les symptômes 7 à 10 et 38 à 40, ainsi que deux tout petits paragraphes à la fin.*

-----

VOUS ÊTES-VOUS DÉJÀ retrouvé en pleine conversation passionnante et soudainement incapable de trouver vos mots ou de vous souvenir d'un nom ? Est-ce qu'il vous arrive de manger plusieurs fois par jour parce que vous avez l'impression que votre glycémie est en train de baisser brusquement ? Avez-vous eu des périodes où vous étiez incapable de dormir de toute la nuit, ou d'autres avec des réveils réguliers entre 2 et 4 heures du matin... ou d'autres encore où vous dormiez comme une souche toute la nuit sans pouvoir garder les paupières ouvertes dans la journée ?

Ou peut-être avez-vous eu par moments le sentiment écrasant de ne pas avoir votre place. À chaque fois que vous vous regardiez dans le miroir vous ne saviez pas qui diable vous étiez en train d'y voir ? Avez-vous perdu toutes vos passions pendant quelque temps, vous sentiez-vous découragé et léthargique, incapable de trouver l'énergie de faire quelque chose, et simplement ne plus vous soucier de rien ?

Si vous avez vécu l'un ou l'autre de ces scénarios, vous n'êtes très certainement pas le seul. Pour la plupart d'entre nous, les symptômes de l'ascension sont probablement les plus universels, bien qu'en même temps aussi les plus déroutants et les plus effrayants. Sans aucun cadre de référence pour ce que nous vivons, nous pouvons même avoir l'impression de développer quelque trouble mental, ou de perdre vraiment la boule. En fait, c'est la stricte vérité, car nous perdons ! Nous perdons tous les aspects de nous-mêmes les plus denses et de vibration plus basse.

Souvent, il peut s'avérer vain d'aller chez le médecin car la communauté médicale conventionnelle n'a pas encore vu la plupart de ces symptômes et n'a aucune compétence pour s'en occuper. La plupart du temps, les symptômes finissent par disparaître d'eux-mêmes sans aucune sorte de traitement. Mais il peut parfois être utile aussi de voir un médecin. Et souvenez-vous toujours que nos maux étranges et inconfortables, qu'ils soient physiques, mentaux ou spirituels, ne sont pas tous à attribuer aux symptômes de l'ascension. Parfois un cigare c'est tout simplement juste un cigare.

Bien que les symptômes de l'ascension varient d'un individu à l'autre, beaucoup parmi eux sont assez universels. Si vous avez un symptôme étrange ou une expérience qui ne sont pas listés ici, vous n'êtes pas seul. Chacun de nous est branché différemment et expérimentera ce processus rapide et intense en fonction de ce qu'il est, de la manière dont il voit les choses, de ce qu'il croit, et de la manière dont il est connecté et ouvert à la Source et aux dimensions supérieures.

Ce que nous croyons détermine la manière dont nous gérons notre énergie. Le filtre au travers duquel nous faisons couler notre énergie, ou ce dont nous nous occupons, affectera énormément notre processus d'ascension et le déterminera. Une des choses les plus importantes et les plus faciles que nous puissions faire pour soutenir un processus d'ascension sans heurts consiste à ne pas prendre les choses personnellement. Ce processus ne peut être évité. Nous l'avons accepté parce que nous savions que nous serions à la hauteur, et nous y sommes engagés tous ensemble. Rien ne vous attaque personnellement. Vous n'êtes pas abandonné, piétiné, ignoré ou puni. Vous n'avez rien fait de mal. Vous n'êtes pas quelqu'un de méchant. Au contraire, vous vivez cette expérience en raison de la personne exquise et formidable que vous êtes ! Votre courage, votre force et votre consécration sont très hautement révérez par tout ce qui vit dans l'univers. Cette expérience prodigieuse de l'ascension est une expérience exceptionnelle, puissante et étonnante qui pave la route afin que tous les autres suivent. En commençant la construction, vous rendez les choses bien plus faciles pour tous ceux qui viennent après vous. Vous êtes des anges... car vous êtes véritablement divins.

Et sachez qu'en progressant au travers du processus d'ascension votre enfant intérieur et votre ego commencent à diminuer. De ce fait, le processus devient de plus en plus aisé au fil du temps. Si ce n'est déjà fait, vous parviendrez à un stade où il vous sera possible d'observer simplement ce qui se passe à l'intérieur de vous, de l'observer de l'extérieur. Vous pourrez penser : « Oh, voici un nouveau symptôme » ou bien « une nouvelle vague d'énergie arrive ! » Puisque le processus d'ascension est tellement permanent, tous ses aspects finiront par vous devenir si familiers qu'ils ne représenteront même plus de gros défis. À force de clopiner à moitié mort, vous finissez par vous habituer (sourire) ! Et vous en viendrez à apprendre que cela ne vous tuera pas. Vous pouvez mourir en restant en vie, vous pouvez vous sentir par moment carrément bizarres et mal à l'aise, mais ces sensations passent toujours. Et tandis que nous progressons si graduellement vers l'énergie qui nous fait nous sentir bien, vers les états d'être qui nous font du bien, les choses ne cessent de s'améliorer. Au commencement, notre densité et celle de la planète se disloquent et se retirent. Parce qu'elles sont délogées et se déplacent autour de nous, c'est tout ce que nous pouvons voir et expérimenter pendant un certain temps. Mais ça s'améliore de plus en plus... et nous avons déjà fait tant de progrès ! Vous trouverez, à la fin, que cela en valait bien la peine.

Globalement parlant, notre corps, notre mental, et notre esprit<sup>[1]</sup> progressent vers des niveaux plus élevés. Ils perdent leur densité. Afin de « mourir » c'est-à-dire d'atteindre une dimension supérieure où les fréquences sont beaucoup plus élevées, nous devons nous y « ajuster ». Vous ne pouvez pas mettre une cheville carrée dans un trou rond. Et vous ne pouvez pas presser une grosse goutte d'énergie dense à travers un filtre fragile. Tandis que nous poursuivons cette incroyable transition dans les dimensions supérieures tout en étant dans un corps physique, beaucoup de choses se mettent en place du fait de notre transmutation. Et tandis que nous élevons nos fréquences à un niveau toujours plus élevé (la matière plus légère vibre à une fréquence plus élevée), nous sommes par moments ici dans la vieille réalité 3D et par moments dans une dimension plus élevée.

Dans les dimensions supérieures, les choses sont très différentes. Nous n'avons pas l'habitude de demeurer là tout en habitant encore notre vieux véhicule 3D, avec un

vieux mental et des modes de pensée 3D. De plus, lorsque survient un quelconque changement, le niveau physique est toujours le dernier à être affecté et à se transformer. Et il se produit *énormément* de changement !

Ainsi donc, notre *corps* se transmute et devient de plus en plus léger et de plus en plus pur. Cela peut provoquer de nombreuses douleurs et souffrances physiques variées car ce qui vibre plus bas (spécialement les vieux traumatismes et les vieilles blessures, ou même des états de santé déséquilibrés) le ressent le plus. Lorsque l'énergie plus élevée pénètre en nous — et nous recevons chaque jour de l'énergie de plus en plus élevée — cela affecte tout ce qui est de vibration plus basse. Et plus la vibration est basse, plus nous le ressentons.

Au travers de ce processus, notre *mental* commence à voir de nouvelles réalités et de nouvelles manières d'être et de vivre. Tandis que la couche de densité qui a obscurci notre pensée devient de plus en plus mince, c'est comme si nous nous familiarisions avec une intense clarté et pouvions enfin voir ce qui, réellement, est... et parfois, il se peut que nous ne sachions pas où nous sommes ! Au travers de ce processus, nos émotions sont affectées elles aussi. Lorsque nous commençons soudainement à nous ouvrir, cela peut être très spectaculaire et véritablement inconnu pour nous. Et nos âmes (« spirits » en anglais, voir note en bas de page - NdT) s'approchent de plus en plus près de la Source tandis que nous commençons à nous souvenir de quoi il s'agit. Des niveaux accrus d'amour, de compassion et de gratitude sont quelques-uns des aspects du processus d'ascension que j'apprécie le plus.

Parce que nous retournons à la Source et à la version purifiée originelle de nos âmes, le processus de la perte concerne beaucoup de choses. Quelle aventure excitante et quelle chevauchée fantastique !

### **Symptômes, symptômes, et encore des symptômes**

Bien que le processus d'ascension produise de nombreux symptômes étranges et inconfortables, j'ai remarqué qu'il est préférable, dans la mesure du possible, de ne pas trop se focaliser sur eux. Comme nous le savons tous, plus nous nous focalisons sur quelque chose, plus cette chose entre dans notre réalité. Et en cette période Nouvelle de vibration élevée, ce sur quoi nous nous focalisons devient plus réel, plus intense, et participe beaucoup plus de notre réalité que jamais auparavant.

Les symptômes sont listés ici afin que vous puissiez valider votre propre expérience personnelle et savoir que vous n'êtes pas seul, que vous ne devenez pas fou, et que vous n'êtes pas gravement malade. Vous êtes simplement en train de vous transformer en un ange humain, en un être de vibration plus élevée. Sans les symptômes de l'ascension, nous n'aurions jamais pu être certains que nous nous élevions véritablement. Quiconque n'ayant pas vécu lui-même ces expériences ne pourrait certainement jamais les comprendre. Tous ont donc une bonne raison d'être et un but, en même temps qu'une explication de niveau plus élevé. Puissiez-vous être animé d'un bon fou rire en lisant les pages qui suivent...

**1. Sensation d'être comme dans une cocotte-minute** ou en surchauffe d'énergie ; une sensation de stress. Ces symptômes sont parmi les premiers généralement

ressentis. Au début, lorsqu'arrivent les « sauts » d'énergie, ils apportent avec eux une vibration Nouvelle plus élevée. Les vieux schémas, les vieux comportements et les vieilles croyances sont poussés vers la surface afin d'être évacués. Cela peut être un grand stress de ressentir cette pression qui vous traverse, ou de ressentir que vous êtes surchargé. Si vous êtes encore dans un mode de vie conventionnel, soumis aux pressions du courant dominant, cette Nouvelle énergie peut, réellement « vous en rajouter ». Vous vous ajusterez finalement à cette vibration plus élevée et beaucoup sera aussi entrepris pour vous libérer intérieurement. Davantage d'espace intérieur pour davantage d'énergie plus élevée !

**2. Dépression.** Ce symptôme figure indiscutablement parmi le trio de tête des symptômes et il est très largement répandu. Le processus d'ascension élimine tant de nos énergies sombres et denses que nous nous sentons encore « en elles » pendant quelque temps. Et nous pouvons avoir l'impression que les choses ne pourront tout simplement jamais s'améliorer. Et, pour couronner le tout, le monde extérieur n'est plus en accord avec le nouveau « vous » qui vibre désormais à un niveau supérieur. Ce n'est pas génial à l'extérieur et vous pouvez vous demander s'il existe un lieu où cela serait mieux. Pour cette raison nous percevons tout ce qui nous entoure comme parfaitement laid et déplaisant. De plus, lorsque nous vibrons à un niveau supérieur et que nous devons attendre que le monde extérieur se manifeste lui aussi sur un plan plus élevé, nous pouvons avoir l'impression que cela va durer éternellement. L'envie de laisser tomber et le sentiment que les choses ne changeront jamais sont également très fréquents. Ce processus est long. Une humanité, un monde et une réalité sens dessus dessous sont en train de se remettre d'aplomb. Il y a pourtant un joyau dans la lenteur du processus, et un effet secondaire nécessaire et parfaitement planifié. Car nous ne pouvons pas créer à partir de l'ego. Nous devons atteindre un stade où nous serons OK quoi qu'il arrive. Être désappointé à propos de quelque chose qui nous semble éternel, nous apprend finalement que nous n'obtiendrons jamais rien qui nous paraisse indispensable. Lorsque nous apprenons à nous détacher, à laisser aller tous nos attachements, c'est alors précisément que nous obtenons ce que nous voulons. C'est comme de la magie et une partie essentielle du processus de l'ascension implique de laisser aller tous les attachements. Lorsque nous parvenons dans cette dimension, nous sommes véritablement au paradis, car absolument rien ne peut plus nous affecter ici, et nous obtenons également tout ce que nous désirons, même si nous ne désirons rien. Il s'agit d'un symptôme véritable de notre « arrivée » et c'est seulement à partir de ce point que nous pouvons être totalement en paix.

**3. Anxiété, panique et sensations hystériques.** Quand votre ego commence à s'éloigner de vous, il se met littéralement à « flipper » car il ne veut pas cesser d'exister. Vous pouvez avoir l'impression que c'est la fin de tout (ce qui est vrai la plupart du temps !). Votre organisme est aussi en surcharge et vous pouvez sentir que vous faites de l'hyperventilation. Il vous arrive des choses que vous ne parvenez pas à comprendre. Vous perdez aussi les modes de comportement de niveau vibratoire plus bas que vous aviez développés pour survivre en 3D. Ce qui peut vous faire sentir impuissant et vulnérable. Ces modèles et ces comportements que vous perdez ne sont plus nécessaires dans les dimensions supérieures. Lorsque nous expérimentons la mort au niveau 3D, nous pouvons paniquer et être pris d'anxiété car nous ne savons pas où nous allons. Lorsque j'eus à franchir un grand « saut », je savais que je « partais ». Mon guide non-physique d'ascension me dit de me relaxer

et de faire confiance, et c'était vraiment très paisible de l'autre côté. En l'absence de cadre de référence, ce fut néanmoins difficile. Je fais maintenant totalement confiance, je m'abandonne entièrement et cela m'aide énormément. Lorsque finalement vous « arriverez » vous serez à l'unisson et vous ressentirez énormément d'amour et de sécurité. Attendez, c'est tout ! Et sachez aussi que d'autres vont là où vous allez... vous ne partez pas seul.

**4. Besoin de manger souvent accompagné de ce qui ressemble à de l'hypoglycémie. Un désir insatiable de protéines.** C'est aussi l'un des premiers symptômes ressentis par beaucoup. Nos corps brûlent une incroyable quantité de carburant au cours de ce processus. Tandis que nous sommes en train d'être radicalement transformés, chaque once d'énergie disponible est utilisée. Ce que j'ai trouvé de mieux à faire durant cette période est de consommer des protéines tout en restant tranquille. Ces périodes d'hypoglycémie vont et viennent depuis plusieurs années, mais s'améliorent vraiment au fur et à mesure de l'ajustement de nos corps.

**5. Prise de poids, spécialement dans la région abdominale.** La prise de poids a été rapportée par beaucoup. Il est intéressant de noter que plusieurs des symptômes de l'ascension ressemblent énormément aux symptômes de la ménopause, sauf que de nombreux hommes les ressentent aussi ! J'ai découvert que la région abdominale est d'une grande protection pour le plexus solaire. Avec nos vibrations internes qui commencent à s'élever, le monde extérieur semble parfois assez horrible. Chaque fois que je me trouve dans le monde « extérieur », je remarque que mon ventre semble se dilater. Certains croient que nous gagnons un « ventre de Bouddha » lorsque nous atteignons des états de conscience plus élevés. Et ces individus tirent une grande fierté de leurs ventres ballonnés ! (Quant à moi, je le préfère mince et plat...). Mais finalement, la prise de poids est très courante. Tandis que nous perdons de plus en plus de notre densité, nous craignons inconsciemment de disparaître et nous voulons du poids supplémentaire. Ce supplément de poids est, de plus, extrêmement bénéfique en ce sens qu'il nous garde les pieds sur terre et qu'il nous soutient pour conduire et supporter ces Nouvelles vibrations plus élevées. Quoi que vous fassiez, jeûne ou exercices intenses et réguliers, ce poids supplémentaire ne partira pas, car il n'est pas supposé disparaître. Il est là pour nous aider. Cela m'a pris deux ans, mais j'ai fini par m'y habituer.

**6. Maux et douleurs inhabituels dans différentes parties de votre corps.** C'est un autre symptôme parmi les plus répandus. Se manifestant sans raison apparente, c'est un signe de purification et d'évacuation d'énergie 3D tandis que d'autres parties de nous vibrent sur un plan plus élevé. Vous pouvez ressentir des douleurs dans différentes parties du corps pendant plusieurs semaines et les voir disparaître ensuite sans raison apparente.

**[7 à 10]**

**11. Douleur cardiaque et palpitations.** Ces symptômes sont courants chez beaucoup. Nos cœurs tentent de s'adapter à une fréquence nouvelle et plus élevée. Vous pouvez avoir parfois l'impression de faire une crise cardiaque. Lorsque j'ai traversé cette phase, j'ai dû littéralement m'aliter et rester tranquille car le moindre mouvement ajoutait trop de stress à mon cœur déjà surmené. Une visite aux urgences m'a assuré que tout était OK, mais moi je ne me sentais absolument pas

ainsi. De plus, pendant cette période, chaque fois que j'avais une pensée de vibration plus basse, ou que j'avais peur, mon cœur se serrait et arrêtait littéralement de battre. C'était violent, mais ce n'était pas une maladie et cela a fini par passer. Nos cœurs eux aussi doivent s'aligner en vue de notre arrivée dans le Monde Nouveau et de notre connexion à lui.

**12. Irritation oculaire et vision troublée.** Tout simplement, vos yeux sont en train de s'ajuster pour voir de manière nouvelle, dans une dimension plus élevée et une nouvelle réalité.

**13. Se réveiller entre deux et quatre heures du matin.** Au fur et à mesure de votre progression, vous vous réveillez chaque matin à cinq heures. Il se passe tant de choses aux niveaux supérieurs que nous ne pouvons pas rester « ailleurs » très longtemps. Nous avons besoin de revenir dans nos corps. Ma théorie personnelle concerne l'accès aux dimensions et je la crois réellement vraie. Au début, nous nous réveillons régulièrement entre deux heures et quatre heures du matin. Et nous restons complètement éveillés pendant plusieurs heures. Nous sommes en train d'accéder aux dimensions et nous y arrivons au travers de ces portails dimensionnels lorsque nous nous réveillons. Puisqu'au début nous lâchons beaucoup, et que nous avons besoin de retourner « en arrière » partout où nous avons un jour été, nous commençons dans les dimensions les plus basses. Finalement nous entrons dans la cinquième dimension et nous nous réveillons à cinq heures du matin. Après le saut d'évolution de notre masse critique en janvier 2006, je ne me suis jamais réveillée le matin avant midi ! Je dois avoir l'air de quelqu'un de très paresseux, mais l'ascension est très concernée par le nombre « 3 » et ce nombre commence à prendre beaucoup d'importance pour moi. Si je m'obligeais à me réveiller plus tôt, je me sentais vraiment dés-alignée et complètement à côté de la plaque. Avant cela, c'était dix heures trente tous les matins. J'espère seulement que j'arriverai à me réveiller plus tôt un jour ou l'autre dans le futur !

**14. Des périodes de sommeil très profond.** Lorsque l'énergie est immobile et que nous en avons fini depuis un moment, nous parvenons à nous reposer. Pendant que nous intégrons et que nous nous préparons pour la prochaine phase de mouvement intense d'énergie, nous devenons très léthargiques. Il peut devenir presque impossible de garder les yeux ouverts à la lumière du jour, et des siestes diurnes peuvent devenir une habitude régulière nécessaire. Même si vous pensez que vous pouvez vous entraîner à regagner quelque énergie, au moindre effort vous vous retrouverez généralement affalé sur le canapé.

**15. Traverser des hauts et bas émotionnels, avec crises de larmes.** Ce sont nos émotions qui transportent l'énergie. Lorsque nous nous écroulons (et c'est justement ce que nous faisons), nous pouvons être extrêmement émus. Lorsque nous nous laissons aller nous sommes capables de pleurer pour tout et pour rien. Un film triste, et même une pub. Nous pouvons pleurer si l'on est gentil avec nous, nous pouvons pleurer d'apaisement et nous pouvons pleurer face à toutes sortes de souffrances. Les larmes sont de grandes « nettoyeuses » et sont très libératrices. Je sais toujours que quelque Nouvelle énergie vient d'arriver parce qu'alors je peux me retrouver en train de pleurer au volant de ma voiture. Ce symptôme semble être des plus permanents et pas près de s'éloigner de nous. Mais au moins il est assez indolore !

**16. Sueurs nocturnes et bouffées de chaleur.** Pendant certaines phases de l'ascension, nos corps décident soudainement qu'ils vont brûler nos aspects les plus bas et les plus denses. Vous pouvez vous réveiller en nage la nuit, ou avoir très chaud dans la journée. Il peut faire à peine deux degrés dehors, mais vous vous sentez parfaitement bien en manches courtes.

**17. Avoir froid et être incapable de se réchauffer.** Lorsque nous pénétrons dans une dimension plus élevée après beaucoup d'intégration, de purification et autres processus d'ascension, nous devenons très frileux. Nous sommes dans un entre-deux et nous nous préparons à nous élever. Au cours de ces périodes et quoi que vous fassiez, il peut être extrêmement difficile de vous réchauffer. En général je me plonge dans une baignoire d'eau chaude avant de me glisser sous un gros édredon.

**18. Des rêves vibrants, sauvages et parfois violents.** Lorsque nous rêvons nous libérons l'énergie vibratoire plus basse de nombreuses vies. Si vous recevez habituellement vos plus hautes informations dans vos rêves, vous libérerez très certainement beaucoup de basse énergie la nuit. Je considère que vous avez vraiment de la chance, car beaucoup d'entre nous libèrent cette énergie en étant parfaitement éveillés. Ces rêves n'ont généralement pas de sens, mais vous pouvez cependant les décrypter si vous êtes entraîné à le faire. Ces rêves qui ressemblent à un trip dû à l'acide surgissent de manière visible parce qu'ils véhiculent une énergie qui est sur le départ, et qui ne reviendra jamais. Au travers de ce processus, nous libérons toutes nos vies passées.

**19. Vertiges, étourdissements et pertes d'équilibre.** Voici la définition de la Merkabah : des champs de lumière s'enroulant en sens opposé autour du corps/esprit et qui servent à transporter le corps/esprit d'une dimension à une autre. Et c'est précisément ce qui est en train de se produire. Tandis que nous nous connectons à nos corps de lumière et que nous commençons à pénétrer dans une dimension plus élevée, nous commençons à tourner et nous pouvons connaître des vertiges et des étourdissements. Si vous savez que ce symptôme signifie que quelque chose de merveilleux est en train de se produire, ça peut être formidable et tout à fait amusant... comme faire un tour sur les montagnes russes.

**20. Des douleurs dans tout le corps et des jours d'extrême fatigue.** Nos corps sont en train de se transformer en une forme pure comme le cristal afin de nous permettre de résider dans les dimensions supérieures et d'être en mesure de recevoir en permanence la lumière la plus élevée. Ce processus ne peut pas se faire du jour au lendemain, il est donc continu. C'est la raison pour laquelle vous pouvez avoir l'impression d'avoir cent ans et d'être à peine capable de traverser une pièce. Une fatigue continue fait aussi partie des symptômes, pour les mêmes raisons. Nous sommes en train de perdre notre densité et de subir une restructuration radicale.

**21. Ballonnements importants et indigestion.** Lorsque surviennent les vagues d'énergie, nombreux sont ceux qui connaissent d'importants ballonnements, car ils se développent énormément. Cela peut durer, mais c'est surtout intermittent.

**22. Pertes de mémoire, difficulté à trouver ses mots.** Ce symptôme est si fréquent qu'il est préférable de rire lorsque nous tentons d'entretenir une conversation.

« J'étais en train de prendre un verre de... vous voyez ce que je veux dire... ce truc blanc... euh... comment ça s'appelle déjà ? » « Est-ce que tu as regardé le... euh... cette manifestation où les concurrents viennent du monde entier ? » Parfois nous ne pouvons même pas parler du tout parce que nous sommes tout bonnement incapables d'accéder à quoi que ce soit. Cela arrive lorsque vous faites des allers et retours entre les dimensions et que de ce fait vous êtes « déconnecté ». Un autre signe fréquemment rapporté est d'emmêler les caractères lorsqu'on essaie de taper à la machine. En ce cas, nous ne sommes pas alignés sur le « temps » et notre flux est déconnecté car une partie de notre énergie est ici tandis qu'une autre partie est bien loin devant.

**23. Difficulté à vous souvenir de ce que vous avez fait ou dit la veille ou quelque fois juste une heure auparavant.** Dans les dimensions supérieures, la réalité c'est particulièrement le moment présent. Si nous ne maintenons pas quelque chose dans notre conscience, cela cesse tout simplement d'exister. Nous n'avons pas d'attachements. Nous créons notre propre monde autour de nous à travers nos croyances et nos pensées, et ce à quoi nous ne nous attachons pas n'existe pas. Puisque nous repartons complètement à zéro, tout est flambant neuf, d'instant en instant. À tout moment nous pouvons accéder à quoi que ce soit de notre choix, et créer et expérimenter uniquement cela. Cet état va et vient, mais c'est pratique pour vivre dans les dimensions supérieures. Nous pouvons le ressentir comme un peu inquiétant lorsque cela survient. En outre, puisque nous sommes entre les dimensions, il arrive parfois nous ne sommes ni ici ni là. Ce phénomène peut se produire en même temps aussi.

**24. Ne pas se souvenir du sens de quelque chose.** Lorsque j'étais dans une période intense du processus de transition et que nous étions sous le coup d'une poussée d'énergie substantielle dans les dimensions supérieures, je me souviens avoir regardé une poubelle sans savoir à quoi cela servait. J'ai dû accéder à ma mémoire du « vieux » et remonter très loin. Ce qui se passait, c'est que j'étais en train de vibrer à un point où tout ne possède que le sens et l'identité que nous lui donnons. Dans les dimensions supérieures, l'énergie c'est juste l'énergie, sans étiquette ni signification. Tout est inédit et nouveau. Un peu comme un Cours en Miracles<sup>[2]</sup> destiné à un processus d'annulation.

**25. Impression d'être désorienté, de ne pas savoir où vous êtes, perte du sens de votre place.** « Mais où suis-je donc ? Je ne me sens bien nulle part et rien ne semble me convenir, rien n'est même vaguement correct ! Et je ne connais plus mon appartenance, ni où je vais, pas plus que ce que je suis censé faire ! » Avez-vous jamais eu cette conversation avec l'univers ? Vous avez été propulsé hors de vos vieilles ornières par un saut d'énergie et vous êtes entre deux réalités. Vous avez abandonné beaucoup derrière vous, avec succès, et vous évoluez maintenant dans une dimension toute nouvelle que vous n'avez pas encore complètement intégrée. Vous n'aurez cependant pas beaucoup de temps pour l'intégrer, car à peine êtes-vous un peu plus confortable que vous devez déjà passer au prochain espace vibratoire supérieur. Et en plus, le monde extérieur est bien loin d'être accordé avec votre nouveau mode vibratoire supérieur.

**26. Une perte d'identité.** Vous jetez un coup d'œil dans le miroir, et vous avez un étrange sentiment de déconnexion car vous ne reconnaissez plus cette image



autrefois familière. Vous vous sentez presque hors de votre corps. Une fois que ce phénomène se produit, il ne finit jamais. Vous avez tant libéré de votre moi égoïque, que vous n'êtes plus la même personne, et que vous n'avez plus cet attachement, cette connexion, à votre véhicule physique. Tandis que vous commencez à accéder davantage à votre âme ou soi supérieur, vous n'êtes pas beaucoup dans votre corps. Vous pouvez toujours utiliser votre voix, et d'autres aspects du corps, pour communiquer, mais vous entrez lentement dans le processus de disparition et de libération de la forme humaine. En outre, vous avez effacé une grande partie de vos anciennes habitudes et vous incarnez désormais beaucoup plus de lumière et un vous divin plus simple, plus épuré. Tout est en ordre... vous êtes OK.

**27. Sentiment d'être « hors du corps ».** Même explication que ci-dessus. Le corps physique est le dernier à se mettre à niveau. Une grande partie de nous est désormais dans une dimension plus élevée et réside à l'extérieur de notre corps, parce que notre corps n'en est pas encore là. Il est beaucoup plus dense.

**28. « Voir » et « entendre » des choses.** Comme nous pouvons désormais accéder assez facilement à des dimensions différentes, il est fréquent que beaucoup voient des choses bouger dans le coin externe de l'œil, ou entendent des choses alors qu'il n'y a rien autour d'eux. Beaucoup connaissent aussi un bourdonnement dans les oreilles, ce qui est fréquent lorsque nous traversons « le tunnel » et que nous accédons à une dimension plus élevée. Selon votre degré de sensibilité et la manière dont vous êtes branché, cela peut devenir une expérience courante. Beaucoup voient des orbes ainsi que des taches de couleur vibrantes.

**29. Sensibilité accrue à votre environnement.** Foules, bruit, aliments, TV, autres voix humaines, et diverses autres stimulations sont à peine tolérables. Vous êtes aussi très facilement accablé et surexcité. Vous êtes en train de vous accorder ! Sachez que cela finira par passer. Au cours du processus d'ascension nous devenons hypersensibles. À un moment donné, je pouvais littéralement sentir la vibration du poussin quand j'essayais de manger un œuf. En outre, vous trouverez peut-être que vous êtes incapable de manger au restaurant ou d'être dans un magasin et que vous n'avez qu'une envie c'est de vous enfuir aussi vite que vous le pouvez.

**30. Avoir l'impression que vous devenez fou, ou que vous développez quelque maladie mentale.** Nous expérimentons rapidement plusieurs dimensions et nous nous ouvrons grandement. Beaucoup de choses sont disponibles pour nous maintenant. Vous n'y êtes tout simplement pas habitué. Votre conscience s'est accrue et vos barrières ont disparu. Cela va passer et vous finirez par vous sentir parfaitement « chez vous » comme vous ne l'avez jamais ressenti auparavant, car « chez vous » est désormais ici.

**31. Avoir l'impression que vous regardez dans un long tunnel descendant afin de vous connecter aux vibrations plus basses ; avoir l'impression que vous jouez un rôle ou que vous faites semblant.** Lorsque nous résidons dans les dimensions supérieures, tout ce qui n'est pas là avec nous peut sembler très éloigné. Si vous êtes encore dans un mode de vie où vous êtes en interaction régulière avec le monde extérieur - le vieux monde - vous pouvez avoir le sentiment d'être comme un acteur dans une pièce de théâtre, ou que vous traversez la journée en faisant

semblant. Au fond, vous ne résidez plus dans ce monde, même si vous y êtes toujours impliqué.

**32. Une intolérance pour les choses de basses vibrations (de la 3D) reflétées dans les conversations, les attitudes, les structures sociales, les méthodes de guérison, etc.** Cela vous rend littéralement « malade » à l'intérieur. Lorsque nous commençons à arriver dans les dimensions supérieures et dans une vibration plus élevée, nos énergies ne sont plus en alignement avec l'ancien monde extérieur 3D. Grâce à une intolérance sévère envers ce qui est vieux, nous sommes « poussés » à avancer... poussés à être et à créer le Nouveau. En outre, vous pouvez avoir envie de rester chez vous ou tout simplement d'être seul, car la plupart de tout ce qui est « dehors » ne correspond plus à VOTRE vibration plus élevée. Il s'agit simplement d'une expérience très commune de l'évolution. Nous avançons et nous sommes en avance sur les manifestations extérieures. Être dans le vieux peut nous sembler carrément effrayant. C'est comme avoir à « revenir » après avoir vécu une expérience de mort imminente. Tandis que se poursuit le processus d'ascension, retourner aux dimensions plus basses ne nous semblera pas agréable, et ne sera pas possible pour une longue période, car il est difficile de faire descendre nos vibrations pour résider là. C'est simplement une question d'orientation dans les hiérarchies dimensionnelles. Nous finirons par devenir des experts dans nos techniques d'orientation dimensionnelle.

**33. Vous n'avez envie de rien faire.** Lorsque nous nous sentons comme cela, nous sommes en période de repos, de réinitialisation. Notre corps sait ce dont il a besoin. Dans ces périodes, vous pouvez avoir le sentiment d'avoir perdu votre passion et votre joie, et de ne pas savoir ce que diable vous voulez faire de votre vie. Et d'ailleurs vous vous en fichez complètement ! Cette phase survient lorsque nous sommes en train de nous réaligner. Aux niveaux plus élevés, beaucoup de choses se réalignent aussi. Elles sont mises en place afin que vous soyez prêt lorsque vous avancerez à nouveau. De plus, lorsque nous commençons à atteindre les dimensions supérieures, faire et faire advenir les choses devient obsolète car les Nouvelles énergies soutiennent l'aspect féminin consistant à se prélasser, recevoir, créer, prendre soin de soi et se bichonner. Puisque vous êtes incapable de le faire vous-mêmes, demandez à l'Univers de vous apporter ce que vous voulez. Et sachez que pendant le processus d'ascension on prend toujours soin de vous, même si parfois ça n'en a pas l'air. Les êtres physiques qui traversent ce processus sont très hautement révéérés par le cosmos tout entier. On veille sur nous, c'est certain.

**34. Une envie de rentrer « à la maison » comme si tout est FINI et que vous n'avez plus rien à faire ici.** Alors que nous sommes en train de retourner à la Source, tout est fini. (Mais nous sommes nombreux à rester pour expérimenter et créer le Monde Nouveau.) Nos anciens plans pour venir ici ont aussi été exécutés. Fondamentalement, nous en avons terminé avec notre incarnation précédente qui impliquait d'élever la fréquence de la planète avec l'objectif d'atteindre une masse critique. Nous avons réalisé beaucoup de tout cela par la transmutation des énergies plus sombres et plus denses à travers nous-mêmes. Désormais nous n'avons plus à le faire il se peut que nous ayons seulement envie de sortir de là et de nous éloigner de cette expérience. Ce qui va suivre est tout simplement divin et ne ressemblera pas, même de loin, à la première phase.

**35. Disparition soudaine d'amis, d'activités, d'habitudes, de jobs et de résidences.** L'une des expériences prédominantes et les plus répandues dans les dimensions supérieures est la Loi d'Attraction. Les énergies semblables attirent toujours les énergies semblables. Et cela s'applique aussi bien aux hiérarchies dimensionnelles. Nous serons toujours appariés selon ce que nous vibrons et selon la manière dont nous vibrons. Tandis que nous nous élevons encore et encore, ce phénomène s'amplifie et représente dès lors le cœur essentiel de notre réalité et de notre existence. Au travers du processus d'ascension, nous évoluons au-delà de ce qui nous est coutumier. C'est pourquoi les personnes et les environnements qui ne correspondent plus à nos vibrations quittent tout simplement notre espace. Cela peut se produire de manière parfois dramatique, ou d'autres fois par un simple désir qui résulte de notre incapacité à rester en relation avec ceux que nous avons l'habitude de fréquenter. Lorsque survient un saut énergétique, nous pouvons ressentir comme l'explosion d'une bombe qui éparpillerait tous les éléments de notre monde en mille morceaux. Finalement nous nous réalignons sur le Nouveau. Et lorsque le Nouveau arrivera, vous vous sentirez te-e-e-ellement mieux !

**36. Vous êtes absolument incapable de continuer à faire certaines choses.** Lorsque vous essayez de vaquer à vos activités et à votre routine habituelles, cela vous semble carrément affreux. Même chose que ci-dessus. Vous n'êtes plus en accord et il est temps de passer à une manière de vivre, d'être et de créer qui vibre à une fréquence beaucoup plus élevée.

**37. Vos plans changent subitement au milieu du gué et prennent une direction complètement différente.** Lorsque cela se produit, c'est votre âme qui est en train d'ajuster votre énergie. Cette nouvelle direction semble généralement formidable, car votre âme en sait plus que vous ! Votre âme casse vos choix routiniers et votre vibration habituelle. Nos âmes en savent toujours plus que nous. Au cours du mois de janvier 2006, nous avons vécu ce que j'ai appelé le « choc de l'ascension ». Aux niveaux plus élevés de l'âme nous avons un plan précis et un échéancier. Si nous étions un peu en retard, nous avons quand-même fini par vivre notre pré-plan, que nous ayons été prêts ou non. Cela nous a placés dans de nouvelles circonstances soudaines et immédiates, afin que nous soyons prêts pour ce que nous devons faire ensuite. Je me souviens m'être tout d'un coup transférée de Flagstaff, Arizona, vers une petite ville éloignée du Nord de l'Arizona. Je savais que j'y habiterais un jour, mais pas si rapidement ! Au fil du temps, j'ai pu voir finalement combien c'était parfait. Suivre mon âme au lieu de mon ego a été un fameux défi, mais je suis maintenant éternellement reconnaissante et dans un bonheur total.

**[38 à 40]**

**Tant de symptômes, et puis aucun.**

La majorité des symptômes de l'ascension se produit lorsque nous passons par « le tunnel », ou plutôt par la phase transitoire entre une dimension et une autre. Ils disparaissent presque tous complètement lorsque la traversée est achevée, et vous vous demandez alors de quoi il s'agissait exactement à ce moment là !

Dans la suite du processus d'ascension, vous pouvez ressentir des symptômes périodiques lorsqu'arrivent des points clés sous la forme de changements d'énergie

ou d'alignements planétaires. Plus vous êtes avancé dans votre processus, plus cela devient facile. Il est alors possible que ceux qui sont derrière vous éprouvent des symptômes très intenses pendant ces changements clés, tandis que vous-mêmes en serez modérément conscient, car ils vous soutiennent tandis que vous êtes encore en train de progresser. Vous avez intégré énormément d'éléments et vous êtes maintenant beaucoup plus aligné. Lorsque de nombreuses âmes auront rattrapé leur retard sur vous, vous passerez ensuite à des niveaux beaucoup plus élevés de « morphing ». Fondamentalement, vous avez été restauré et vous êtes désormais capable de vous installer dans les états d'être plus élevés. C'est là où ça peut vraiment devenir amusant, lorsque vous commencez à devenir vraiment un être de niveau plus élevé avec des aptitudes inhabituelles.

[...]

*Traduction AD*

---

[1] Karen écrit « our bodies, minds and spirits », ce qui correspondrait assez à « nos corps, nos mentaux et nos âmes ». Cependant pour âme elle utilise habituellement « soul »... J'ai donc fait au mieux ! NdT.

[2] <http://www.connais.org/miracle/>

-----

Cet ouvrage (en anglais) chez Amazon : [The Ascension Primer](#)