

Aude Flore Bonghi

Préface de Sylvie Ouellet

INCARNE *Ta lumière*

Guide pour vous aider à vivre au-delà
de vos souffrances et à accepter
les choix d'incarnation de votre âme

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Apporteuse d'affaires : Julie Boust
Mise en pages : Facompo

Relecture/correction : Amélie Poggi et Caroline Puleo

Crédits iconographiques : © Shutterstock Ailes Dinara Ko / p. 15 Maria Chugrina /
p. 31 imaginasty / pp. 69 et 155 Arcady / p. 91 LivDeco / p. 131 Rusyn

Avertissement : les techniques et conseils donnés dans cet ouvrage ne peuvent se substituer à un avis médical et aux consultations, diagnostics et traitements qui en découlent.

Certains témoignages évoquent des abus sexuels et des viols ainsi que des suicides et des tentatives de suicide.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023

ISBN : 978-2-416-01110-8

Aude Flore Bongji

Préface de Sylvie Ouellet

INCARNE *Ta lumière*

Guide pour vous aider à vivre au-delà
de vos souffrances et accepter
les choix d'incarnation de votre âme

● Éditions
EYROLLES

*Que ce livre puisse être un appel à la Joie.
Qu'il puisse rappeler, à celles et ceux qui se sentiront appelés
à le lire, ce qu'est la Joie d'être un humain incarné sur la Terre.*

*À ma famille terrestre...
Ma mère, pour sa Douceur, sa Bienveillance et son Amour...
Mon père, pour sa Détermination, sa Force et son Courage...
Mon frère, pour son Soutien et son Amour inconditionnel...*

*Et à ma famille des étoiles...
Celle qui m'accompagne depuis toujours depuis son perchoir céleste...
Celle qui m'accompagne en étant incarnée avec moi dans cette folle
aventure terrestre...*

*Et à toi, ma petite étoile, ma plus précieuse alliée,
au Ciel comme sur la Terre...*

*Je vous aime,
Je nous aime.*

Aude

SOMMAIRE



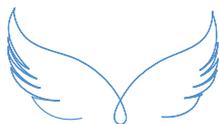
- 11 **Préface**
- 17 **Introduction**

- 33 **Chapitre 1 : les choix d'incarnation et la Vie sur Terre**
- 33 Pourquoi l'âme choisit-elle de venir sur Terre ?
- 39 Est-ce qu'on choisit vraiment ?
- 42 La séance prénatale avant l'incarnation avec les Guides de Lumière
- 46 Pourquoi la souffrance ?
- 51 Les différents types de choix d'incarnation
- 58 Voir le cadeau de notre incarnation, se (re)connecter à la beauté du plan de l'âme
- 66 Exercice et méditation guidée

- 71 **Chapitre 2 : le chemin de la Guérison, accueillir les parts blessées en soi**
- 71 Qu'est-ce que la Guérison ?
- 75 Comment aller au-delà de nos blessures et de la souffrance ?
- 78 Quels sont les cadeaux, les leçons derrière nos blessures ?
- 81 Comment devenir son propre thérapeute et amener une énergie de Guérison en soi ?
- 87 Exercice et méditation guidée

- 93 Chapitre 3 : le retour vers Soi, la (re)connexion à l'âme ou à la Conscience Supérieure**
- 93** Qu'est-ce que l'âme ou la Conscience Supérieure ?
- 95** Quelle est la différence entre l'âme et l'humain-e ? (Et comment faire la distinction entre les messages de l'âme et ceux de l'ego)
- 98** Comment se (re)connecter à son âme et trouver l'équilibre sur Terre entre la vibration de son âme et la vie quotidienne de son humain-e ?
- 102** Unir l'âme et l'humain-e, le chemin de toute une vie
- 108** Exercice et méditation guidée
- 113 Chapitre 4 : de la dualité à l'Unité, sortir de l'illusion de la séparation**
- 113** La vision de l'humain-e et la vision de l'âme : dualité et Unité
- 118** Comment sortir de la troisième dimension et contacter l'espace du champ unifié (quatrième, cinquième dimensions et au-delà) ?
- 122** Vivre l'Unité au quotidien, conseils pratiques des Guides de Lumière pour vivre de l'intérieur vers l'extérieur, et non l'inverse
- 127** Exercice et méditation guidée
- 133 Chapitre 5 : et demain, qu'espérer pour l'Humanité ?**
- 133** Qu'est-ce que la Nouvelle Terre et l'Ascension ?
- 136** Que puis-je faire, moi, ici et maintenant, pour co-crée la Nouvelle Terre et ascensionner ?
- 138** Comment vivre l'Unité en soi, tout en vivant dans un monde de troisième dimension ?
- 140** Quelle est l'invitation faite aux êtres humains pour demain ?
- 144** Exercice et méditation guidée
- 149 Conclusion**
- 155 Carnet pour mon âme**

INTRODUCTION



À propos de ce livre

*« Étant donné que vous êtes des Êtres Éternels,
pas besoin de vous dépêcher.
En effet, il n'y aura jamais un moment
où vous n'existerez pas. »*

Collectif Abraham, Esther et Jerry Hicks

Au moment où je me mets à écrire ces lignes, une chanson se diffuse sur mon Spotify avec les paroles suivantes : « Return to your soul² » (Reviens à ton âme). Comme une invitation à laisser mon âme s'exprimer à travers mon humaine. Laisser mon âme déposer, raconter le chemin qui a mené à ce moment précis de mon expérience terrestre, où je choisis de servir de canal pour transmettre un message de paix et d'acceptation au sujet des choix d'incarnation.

Je n'ai pas toujours eu cette conscience que nous sommes, chacun et chacune, un être humain au service de quelque chose de plus grand. Qu'on le nomme âme, Vie, Univers, Dieu, etc. L'idée est de se rappeler que nous ne sommes pas qu'une conscience limitée

2. Return to your soul, Asher Quinn

dans un cerveau humain, mais qu'il y a quelque chose de bien plus vaste qui s'exprime à travers chacun d'entre nous, et cela à chaque instant.

Je ressens un appel très fort à écrire ce livre car cette thématique des choix d'incarnation m'anime depuis longtemps. Quand j'ai entendu pour la première fois que je pouvais avoir choisi certaines étapes de ce que j'ai vécu sur Terre, cela a été pour moi à la fois une grande libération, mais aussi la source de nombreuses résistances. Alors qu'une part de moi se réjouissait de ne plus se sentir uniquement victime de mon passé, une autre part peinait à accepter cette réalité.

Ainsi, s'il y a des résistances en vous quant au concept même des choix d'incarnation, quant au concept même qu'une part de vous a pu choisir certains événements qui vous sont arrivés durant cette incarnation, j'aimerais, tout d'abord, vous inviter à accueillir ces résistances. Les laisser être là, les permettre. C'est naturel d'avoir des résistances. Elles sont normales. Elles font partie de votre humanité. Et plus vous allez les entendre, plus vous pourrez aller au-delà et contacter cet espace en vous qui *sait*, qui *sent* que vous n'avez jamais été une victime. Que vous êtes bien plus grand que tout ce qui se vit à travers vous dans cette incarnation. Que vous êtes un être divin qui a choisi, pour un temps, un costume d'humain, afin de faire l'expérience de la Vie dans un monde de dualité.

Personnellement, cela m'a pris près de trente ans pour entendre parler du concept même des choix d'incarnation. Et dix ans de plus pour arriver à cet instant précis où je me sens prête à servir

de canal pour en parler. C'est un cheminement qui ne comporte qu'un seul rythme : le sien.

L'Humaine Que Je Suis

*« Avoir la foi, c'est monter la première marche,
même quand on ne voit pas tout l'escalier. »*

Martin Luther King

J'étais une petite fille très joyeuse, un peu casse-cou. Je me sentais très proche de la nature et des animaux. Je communiquais beaucoup avec tout le vivant autour de moi. Comme la majorité des enfants, j'avais cette conscience d'Unité qui faisait que je savais, je percevais que j'étais reliée à tout ce qui m'entourait. Ainsi, je m'émerveillais de ce sourire au-dessus de mon berceau, de ce regard empli de douceur, de ce papillon virevoltant dans l'air, de ce rayon de soleil doux et chaud sur ma peau.

J'ai commencé mon incarnation avec cette joie de la sensation de faire partie d'un Tout plus vaste que cet être humain « séparé » que j'étais également.

Si vous m'aviez parlé de cela avant mon (r)éveil spirituel qui a eu lieu à l'aube de mes trente ans, je n'aurais pas du tout su de quoi vous parliez. Car, comme la plupart d'entre nous, j'avais voilé ces espaces de ma conscience. J'avais « oublié ».

J'ai grandi dans une famille très cartésienne. Papa était docteur en physique, Maman était pharmacienne. Nous étions officiellement de religion protestante, mais c'était surtout ma mère qui me parlait de cet espace plus grand, qu'elle nommait Dieu.