

I

*Je est né*

Les droits d'auteur de ce livre sont reversés à GIVE Nation,  
qui aide nos enfants à devenir des philanthropes  
en leur donnant une éducation pratique à la  
finance responsable. ([givenation.world](http://givenation.world)).

I

*Je est né*

Par Arnaud Saint-Paul

*Copyright © 2021 Arnaud Saint-Paul*

*Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite par quelque moyen que ce soit, graphique, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, la bande-son ou par tout système de stockage et de recherche d'informations, sans l'autorisation écrite de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations insérées dans des articles critiques et des revues.*

*Publié par les éditions Healthru@ords*

*ISBN: 978-1-937296-06-3*

*Date de publication: 31/12/2021*

*Pour mes enfants, Jade et Sean*

# TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE

NOUVELLE ALCHEMIE

Nouveau

Entrain

Assurance

Confiance

Cœur

Sagesse

Amour

Être

Vérité

Surgir

Persistance

Liberté

Sérendipité

Temps

Foi

Certitude

Sûreté

Abandon

Compassion

Liberté

Grâce

Vie  
Douceur  
Pronoïa  
Abondance  
Joyeux  
Sérénité  
Paix  
Je suis  
Illusion  
Positivité  
Ego  
Croissance  
Joie  
Confidence  
Présence  
Recevoir

DE JE À *JE*

Naissance  
Voyage  
À Ton Cœur  
Amour  
Connais-toi  
Chanson à ma flamme jumelle  
Libre de moi  
Je  
L'Amour nous unit  
Le vent dans l'air  
L'amour, qui donne naissance à ses ailes  
Silence  
C'est juste un rêve  
Lumière ardente

Un monde de lumière  
Création, vole !  
Gratitude  
Miroir infini  
Le galet dans l'étang  
De : Tout ce qui est  
Un arbre devant moi  
Enchanté par une telle beauté  
Moments d'amour  
Le silence est d'or  
Voyage à travers Moi  
Lettre de mon cœur  
Dans le temps, Maintenant est la clé  
Dans les éons du temps  
Le rêve du Soi Supérieur

## PRÉFACE

**L**A VIE ! Notre vie peut être étonnante, triste et remplie de merveilles - ou de stress. Dans notre société moderne, nous pourrions la qualifier de quelque peu tumultueuse la plupart du temps. La majeure partie d'entre nous poursuivent inlassablement le rythme trépidant de la « roue de hamster » de la vie, craignant de renoncer à une autre expérience, un autre événement ou un autre objet qui, à coup sûr, pourra combler notre besoin, même si nous ne savons plus quel besoin réel doit être satisfait.

Notre vie peut-elle se résumer à ce flux et reflux constant de drames et de moments joyeux ? Devons-nous choisir qu'elle ne soit que cela, ou pouvons-nous donner un sens à ce flux ? Lorsque nous regardons en arrière, pouvons-nous trouver une cohérence cachée dans la série d'événements qui constituent notre passé ?

Quel serait le but de cette vie si ce n'est de découvrir qui nous sommes, d'expérimenter et d'évaluer tant d'aspects de nous-mêmes, afin d'apprendre, pas à pas, instant après instant, qui nous voulons devenir et à nous adapter en conséquence ?

Et si la vie, avec ses merveilles et ses imperfections, était un moyen pour nous de déchiffrer nos codes les plus secrets ? Chacun d'entre nous le fait d'une manière unique, qu'il s'agisse de s'enthousiasmer pour des sujets professionnels, de subir la pression des conventions sociales ou de se passionner pour l'éducation des enfants, la musique ou l'art en général, voire le changement

climatique. La palette de couleurs dans laquelle chacun d'entre nous peut puiser est infinie et nous permet de peindre le résultat parfait que nous pouvons imaginer.

La plupart du temps cependant, comme une boule de flipper, nous passons notre vie à sauter d'une émotion à l'autre, d'une pensée à l'autre, et nous nous dispersons de plus en plus, au fil du temps. Comme sur pilote automatique, nous passons à travers les défis de la vie tout en nous sentant « en décalage » avec nous-mêmes.

Progressivement, attirés par toutes ces activités, nous perdons de vue notre propre présence, celle avec laquelle nous sommes nés. Même si nous en sommes subconsciemment conscients, nous développons un sentiment d'insatisfaction permanente. Un sentiment de vide inexplicable qui entache l'expérience de chaque jour de tonalités sombres.

Ce vide que nous pouvons choisir d'accepter comme faisant partie de notre expérience est l'espace à partir duquel nous pouvons, enfin, envisager ce qui ressemblerait à une autre version de nous-même : là où le « désordre » devient cohérence, et où ce quotidien « indiscipliné » trouve son expression articulée.

En d'autres termes, si chaque événement, émotion, pensée, était une série de notes qui constitue la musique de notre vie, à quoi ressemblerait l'expérience de la cacophonie (c'est-à-dire le « désordre » apparent) par rapport à celle de l'harmonie (c'est-à-dire la cohérence) ?

Chacun d'entre nous traverse la vie en cherchant plus de clarté, plus de compréhension de soi-même, plus d'amour. Certains cherchent constamment le Saint Graal qui les sauvera, d'autres se contentent de passer à travers les défis de la vie, sans en avoir conscience. Quoi qu'il en soit, nous sommes tous à la recherche