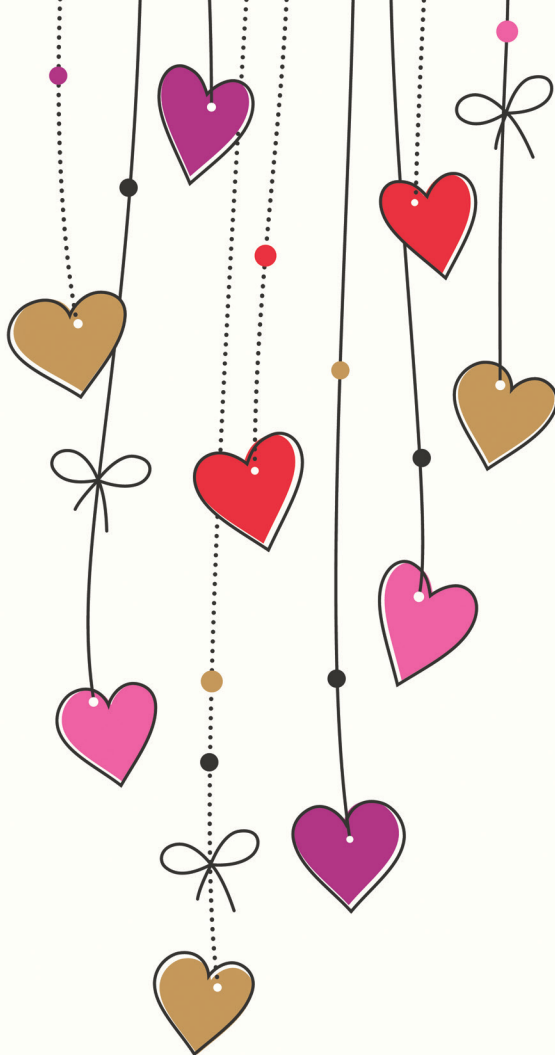


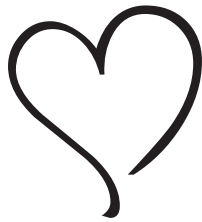


La vie vous aime

Sept exercices spirituels pour transformer votre vie

Louise Hay et Robert Holden

La vie vous aime



La vie vous aime



*Sept exercices spirituels pour
transformer votre vie*

Louise Hay & Robert Holden

Traduit de l'anglais par
Jo-Ann Dussault

ADA
éditions

Copyright © 2015 Louise Hay et Robert Holden

Titre original anglais : Life Loves You

Copyright © 2016 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée en accord avec Hay House Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House au www.radiohayhouse.com

Éditeur : François Doucet

Traduction : Jo-Ann Dussault

Révision linguistique : Daniel Picard

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Émilie Leroux

Conception de la couverture : Matthieu Fortin

Illustration de la couverture : © Thinkstock

Mise en pages : Amélie Bourbonnais Sureault

ISBN papier 978-2-89767-497-7

ISBN PDF numérique 978-2-89767-498-4

ISBN ePub 978-2-89767-499-1

Première impression : 2016

Dépôt légal : 2016

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale et Archives du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Vareennes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450 929-0296

Télécopieur : 450 929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada

Québec 

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Participation de la SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Hay, Louise L.

[Life loves you. Français]

La vie vous aime : sept exercices spirituels pour transformer votre vie

Traduction de : Life loves you.

ISBN 978-2-89767-497-7

I. Actualisation de soi. 2. Formules autosuggestives. 3. Guérison par la foi. I. Holden, Robert, 1965- . II. Titre. III.

Titre : Life loves you. Français.

BF637.S4H3914 2016

158

C2016-941617-8

Table des matières



<i>Introduction</i>	vii
CHAPITRE 1 : Regardez dans le miroir	1
<i>Exercice n° 1 : Laissez la vie vous aimer</i>	
CHAPITRE 2 : Affirmez votre vie	29
<i>Exercice no 2 : 10 autocollants</i>	
CHAPITRE 3 : Suivez votre joie	57
<i>Exercice no 3 : Mon tableau d'affirmations</i>	
CHAPITRE 4 : Pardonnez le passé	83
<i>Exercice no 4 : L'échelle du pardon</i>	
CHAPITRE 5 : Soyez reconnaissant maintenant	117
<i>Exercice no 5 : La gratitude quotidienne</i>	
CHAPITRE 6 : Apprenez à recevoir	147
<i>Exercice no 6 : Un journal pour apprendre à recevoir</i>	
CHAPITRE 7 : Transformez le futur	175
<i>Exercice no 7 : Bénissez le monde</i>	
<i>Postface</i>	207
<i>Remerciements</i>	211
<i>À propos des auteurs</i>	213

Introduction



La première fois que j'ai rencontré Louise Hay en personne, c'était dans les coulisses d'une conférence I Can Do It!, à Las Vegas. Reid Tracy, le président des éditions Hay House, nous a présentés l'un à l'autre.

— Bienvenue dans la famille de Hay House, m'a dit Louise en m'entreignant chaleureusement.

Louise devait monter sur la scène 10 minutes plus tard pour accueillir l'auditoire et me présenter en tant que premier conférencier du jour.

— Puis-je faire ton maquillage? m'a-t-elle demandé.

Je ne porte habituellement pas de maquillage, mais son offre était trop bonne pour que je la refuse. Munie de différentes brosses, Louise a recouvert mon visage de poudres, de crèmes et du brillant à lèvres. Nous nous sommes bien amusés. Et tout le monde dans les coulisses a bien ri. En donnant un dernier coup de brosse, Louise m'a regardé dans les yeux et elle m'a dit :

— La vie t'aime.

« La vie vous aime » est une des affirmations préférées de Louise. Je la considère comme l'affirmation qui la

caractérise, comme la pensée du cœur qui représente sa vie et son travail. Elle adore dire aux gens « *La vie vous aime* ». Chaque fois que je l'entends prononcer ces paroles, j'ai l'impression que du miel coule dans mes os. J'ai vite pensé que *La vie vous aime* serait un formidable sujet pour un livre de Louise Hay. Je l'ai mentionné à Louise. J'en ai également parlé à Reid Tracy.

— Dis-moi quand tu seras prêt à l'aider à le rédiger, m'a-t-il répondu.

Je ne croyais pas qu'il était sérieux. De toute manière, j'étais occupé par mes propres projets d'écriture.

Quelques années ont passé, et j'ai écrit trois nouveaux livres pour les éditions Hay House : *Be Happy*, dont Louise a rédigé la préface, *Loveability* et *Holy Shift* ! L'idée d'un livre sur le thème *La vie vous aime* me revenait occasionnellement à l'esprit, mais cela s'arrêtait là. Le jour où j'ai terminé d'écrire *Holy Shift* !, j'avais prévu aller jouer au golf le lendemain. Mais à midi, j'avais déjà rédigé un résumé de *La vie vous aime*, un livre coécrit par Louise Hay et Robert Holden. Je n'avais pas le choix d'écrire le résumé ce matin-là. Je n'avais même pas à réfléchir. Les mots s'enchaînaient les uns après les autres sur la page.

J'ai montré le résumé à mon épouse, Hollie.

— D'où as-tu sorti cela ? m'a-t-elle demandé.

Je lui ai dit que j'étais aussi surpris qu'elle.

— Envoie-le immédiatement, a-t-elle dit.

Le 7 octobre, j'ai envoyé un courriel à Patty Gift, mon éditrice. Plus tard, ce jour-là, Patty m'a écrit que Reid Tracy et elle avaient aimé mon résumé et que Reid le soumettrait à Louise. L'anniversaire de Louise est

le 8 octobre. Le 9 octobre, elle m'a envoyé un courriel rempli d'émoticônes joyeux : des ballons, un gâteau, des cœurs et des cadeaux. Elle m'a écrit : « Je suis tellement excitée, Robert. Depuis quand planifiais-tu cela, mon cher ? Je suis honorée de participer à ce projet spécial. La vie va nous aider de toutes les manières possibles. Je me souhaite un joyeux anniversaire ! Avec tout mon amour, Lulu. »

Notre livre, *La vie vous aime*, est le fruit d'un échange entre Louise et moi. Entre l'Action de grâce et Pâques, je suis allé visiter Louise à trois reprises, à San Diego, en Californie. Nous avons passé au total neuf jours ensemble. J'ai enregistré toutes nos conversations. Nous avons également planifié de nous appeler régulièrement sur Skype. Au fil des années, nous nous sommes rencontrés à plus de 20 conférences *I Can Do It!* en Europe, en Australie, au Canada et aux États-Unis. J'ai interviewé Louise pour le Hay House World Summit, et elle a assisté à plusieurs de mes causeries et de mes ateliers. Comme vous le verrez, je partage également des histoires et des conversations de certaines de ces rencontres.

La vie vous aime est une introspection qui vous entraîne au cœur de qui vous êtes. Le livre explore votre relation avec le monde. Il pose des questions profondes sur la nature de la réalité. Ces dernières années, la science a appris à voir le monde d'une nouvelle manière. Par exemple, nous savons maintenant que les atomes ne sont pas de petites particules distinctes, mais des expressions de l'énergie universelle. Un univers composé de particules distinctes n'a jamais vraiment existé. Tout est dans tout. Chacun d'entre nous fait partie d'une plus

grande Unité. Nous avons une relation avec les étoiles, entre nous et avec toute la création.

La science reconnaît que le monde n'est pas seulement un lieu physique ; c'est aussi un état d'esprit. « L'Univers commence à ressembler davantage à une gigantesque pensée qu'à une gigantesque machine », a écrit le physicien anglais Sir James Jeans. La nouvelle frontière de la science est l'exploration de la conscience de la création. Louise et moi croyons que la pierre d'assise de la création n'est pas l'atome, mais l'amour. Cet amour n'est pas sentimental. Ce n'est pas seulement une émotion. C'est le principe créateur derrière la danse de la vie. Il est universel. Il est intelligent. Il est bienveillant. Nous sommes tous une expression de cet amour. Il constitue notre vraie nature.

La vie vous aime est à la fois une introspection et un exercice pratique. Louise est une personne pragmatique et spirituelle tandis que je ne m'intéresse à la philosophie que si elle peut être appliquée à la vie quotidienne. D'où le sous-titre de notre livre : *sept exercices spirituels pour transformer votre vie*. Le livre contient sept chapitres, et chaque chapitre se termine par un exercice spirituel qui vous aide à mettre la théorie en pratique. D'autres exercices accompagnent également les sept principaux exercices. Vous pourriez faire les exercices du livre avec un partenaire ou avec un groupe. Mais ne les ignorez pas. Après tout, l'amour n'est pas juste une idée.

Dans le chapitre 1, « Regardez dans le miroir », nous explorons le principe du miroir. Ce principe reconnaît que notre expérience du monde reflète notre relation avec nous-mêmes. *Nous voyons les choses non comme elles*

sont mais comme nous sommes. Le monde reflète donc la vérité fondamentale à notre sujet : *Je mérite d'être aimé*. Il reflète aussi notre peur fondamentale : *Je ne mérite pas d'être aimé*. Le monde peut être un endroit sombre et solitaire quand nous sommes séparés de notre cœur et que nous ne nous aimons pas. Cependant, un amour de soi sincère peut nous aider à ressentir la gentillesse de la création et à voir le monde différemment. L'exercice spirituel du chapitre 1 comprend un exercice appelé *Laissez la vie vous aimer* et une méditation, *La prière de l'amour*.

Dans le chapitre 2, « Affirmez votre vie », Louise et moi parlons des années où nous étions aux études et de la façon dont on nous a enseigné à voir le monde. Je raconte une histoire à propos d'un cours magistral à l'université qui a changé ma vision du monde à tout jamais. Il s'appelait : « Croyez-vous honnêtement, sincèrement et vraiment qu'une crevaïson peut vous donner un mal de tête ? » Dans ce livre, nous vous invitons à prendre en considération que la vie ne vous juge pas, ne vous critique pas ou ne vous condamne pas. Nous souffrons de notre propre psychologie. D'autres personnes peuvent également nous blesser, mais la vie en soi n'est pas contre nous. Pourquoi le serait-elle ? La vie est une profonde affirmation. Nous sommes une expression de la création, et la vie veut que nous soyons le moi non conditionné que nous sommes vraiment. L'exercice spirituel de ce chapitre s'appelle *10 autocollants*.

Le chapitre 3, « Suivez votre joie », parle de votre guide intérieur.

— Dans *La vie vous aime*, l'idée n'est pas d'obtenir tout ce que vous désirez, mais de laisser la vie vous procurer ce dont vous avez besoin, dit Louise.

Elle parle de sa *sonnette intérieure*, et je parle de mon *Oui* avec un O majuscule. La vie est toujours en train d'essayer de nous aider, de nous soutenir et de nous inspirer. Parfois, nous sommes trop pris dans notre propre histoire et perdus dans notre malheur personnel pour être capables de le voir. L'exercice spirituel vise à créer un tableau d'affirmations, pour vous aider à suivre votre joie et à mener une vie que vous aimez.

Le chapitre 4, « Pardonnez le passé », est le point central de notre réflexion. Nous examinons certains des blocages courants qui nous empêchent de laisser la vie nous aimer – par exemple, la *perte de l'état de grâce*, c'est-à-dire la perte de notre innocence originelle, source de notre indignité apprise. Nous explorons l'*histoire de la culpabilité*, un récit raconté par le superego disant que la vie m'a déjà aimé et que je méritais d'être aimé, mais que ce n'est plus le cas. Nous vous invitons à examiner votre enfant intérieur et à réclamer votre innocence originelle. L'exercice spirituel s'appelle *L'échelle du pardon*. C'est un des exercices de pardon les plus puissants que nous connaissons.

Dans le chapitre 5, « Soyez reconnaissant maintenant », Louise et moi examinons le principe de la confiance de base reconnue par les psychologues comme étant essentielle au développement de l'enfant et à la vie adulte. La confiance de base est innée. C'est le fait de *savoir* — nous le ressentons dans nos os — que nous faisons partie de la création et que nous sommes soutenus

par une Unité bienveillante et généreuse. La confiance de base reconnaît que les choses dans la vie ne vous arrivent pas à vous. Elles arrivent *pour* vous. Elle veille à ce que vous occupiez le meilleur siège dans votre vie. Chaque expérience — bonne ou mauvaise, heureuse ou triste, amère ou agréable — vous offre une occasion de laisser la vie vous aimer. L'exercice spirituel de ce chapitre, *La gratitude quotidienne*, combine la gratitude avec l'exercice du miroir.

Le chapitre 6, « Apprenez à recevoir », examine la théorie de l'Univers bienveillant du bouddhisme. Louise raconte son expérience lorsqu'elle a peint le portrait de Bouddha appelé *Blessing Buddha*. Louise a mis cinq ans à peindre le tableau. Cet exercice s'est avéré une profonde méditation qui l'a aidée à ressentir plus profondément la gentillesse aimante qui règne dans le dessein de la vie.

— La vie est toujours en train d'essayer de nous aimer, mais nous devons être ouverts pour être en mesure de le voir, dit Louise.

L'exercice spirituel pour ce chapitre est *Un journal pour apprendre à recevoir*. Le but de ce journal est de vous aider à reconnaître plus clairement comment la vie vous aime en ce moment.

Dans le chapitre 7, « Transformez le futur », nous nous posons la question suivante : *L'Univers est-il amical ?* Albert Einstein aurait dit que c'était la question la plus importante à poser. Louise et moi croyons que la question *Jusqu'à quel point suis-je amical ?* est tout aussi importante. Au niveau le plus profond, notre raison d'être dans la vie est de refléter de l'amour dans le monde. Notre but n'est pas seulement de laisser la vie nous aimer, mais

aussi d'aimer la vie en retour. Nous sommes ici pour aimer le monde. Si chacun d'entre nous le faisait un peu plus, le monde ne serait pas aussi effrayant. L'exercice spirituel du chapitre 7 s'appelle *Bénissez le monde*.

Louise et moi sommes vraiment heureux que vous ayez notre livre entre vos mains. Nous sommes reconnaissants d'avoir eu l'occasion de l'écrire ensemble. Nous espérons, tout en priant, que notre travail vous aide plus que tout à laisser la vie vous aimer et à être une présence aimante dans ce monde.

La vie vous aime !

Louise Hay et Robert Holden

CHAPITRE 1

Regardez dans le miroir



*L'amour est un miroir
Qui ne reflète que votre essence
Si vous avez le courage
De le regarder en face.*

RUMI

C'est l'Action de grâce.

Louise et moi partageons un repas festif avec des membres de nos familles respectives et avec des amis. Nous sommes assis ensemble à une extrémité d'une grande table ovale sur laquelle trônent deux dindes immenses, des plats de légumes biologiques, des pains sans gluten, du vin français Cabernet et une tarte à la citrouille avec une croûte d'amandes. Heather Dane a aimablement préparé les mets. Elle insiste pour dire que Joel, son mari, a aussi mis la main à la pâte. En tant que Chef Goûteur, peut-être. La conversation va bon train. Tout le monde est de bonne humeur.

— La vie vous aime, dit Louise lorsque nous trinquons pour souligner l'Action de grâce.

L'après-midi s'écoule, et Heather continue d'apporter d'autres délices de sa cuisine magique. La table ovale ne cesse d'être garnie de nourriture. J'imagine qu'elle apprécie le festin autant que nous. À un moment donné, un de nos convives, Elliot, quitte la table et se dirige vers un miroir pleine longueur accroché au mur. Elliot reste debout devant le miroir. Puis, il se penche et embrasse le miroir. Louise et moi l'avons vu faire et nous nous sourions.

Au bout d'un moment, Elliot quitte de nouveau la table. Il retourne se placer devant le miroir. Il l'embrasse de nouveau. Puis, il revient à la table. Il est très heureux. Finalement, Elliot retourne régulièrement rendre visite au miroir. Il n'est pas conscient que quelqu'un parmi nous pourrait l'observer. Et pourtant, nous le regardons tous maintenant. Et nous sommes enchantés. C'est que, voyez-vous, Elliot n'a que 18 mois. Ce qu'il fait est naturel et ludique. Les enfants embrassent les miroirs.

Quand Elliot constate qu'il a un public, il invite Greg, son père, à se joindre à lui. Greg est réticent à quitter la table, mais Elliot ne cesse de lui faire signe de venir, en utilisant un mélange de langage gestuel et de mots. Greg ne peut pas résister à la demande de son garçon. Il se retrouve vite assis devant le miroir. Elliot embrasse d'abord le miroir, puis il attend que Greg fasse de même. Greg se rapproche du miroir. Il se penche et dépose un baiser sur celui-ci. Elliot applaudit et il pousse un cri de joie.

— Louise, te rappelles-tu t'être embrassée dans un miroir quand tu étais une petite fille ? lui demandé-je.

— Non, mais je suis certaine de l'avoir fait, répond-elle.

Puis, Louise me demande si je me rappelle avoir embrassé un miroir quand j'étais un petit garçon.

— Non, je ne m'en souviens pas.

— Nous avons tous déjà été comme Elliot, souligne Louise.

— Je suis certain que c'est vrai, dis-je.

— Oui et nous pouvons tous être de nouveau ainsi.

— Comment ? lui demandé-je.

— En faisant l'exercice du miroir, répond Louise, comme si c'était la réponse évidente.

— Pourquoi l'exercice du miroir ?

— L'exercice du miroir nous aide à nous aimer de nouveau.

— Comme nous l'avons fait au début ?

— Oui. Et quand nous nous aimons, nous voyons que la vie nous aime également, ajoute-t-elle.

Embrassez le miroir

C'est une belle journée de printemps, et Christopher, mon garçon, et moi sommes seuls à la maison. Hollie, mon épouse, et Bo, ma fille, passent du temps « entre filles » au Pottery Café, près de Kew Gardens. Bo vient d'avoir quatre ans et elle exprime sa créativité avec beauté et avec tellement de plaisir. Elles vont bientôt revenir à la maison, et j'ai hâte de voir la dernière œuvre de Bo. Connaissant ma fille, ce sera une assiette avec un arc-en-ciel, une tasse bancal avec des cœurs ou une salière en forme de bébé lapin qu'elle aura peinte en rose — le

genre d'objet qui ne serait pas déplacé, à l'heure du thé, sur la vieille table du Chapelier fou dans *Les aventures d'Alice au pays des merveilles*.

Christopher a presque six mois maintenant. J'ai l'impression de l'avoir connu toute ma vie. Parfois, quand nos regards se croisent, nos rôles semblent disparaître. Je cesse d'être un père, et il cesse d'être un bébé, et c'est comme si nous étions deux *âmes amies* qui passent du temps ensemble. J'ai vécu exactement la même expérience avec Bo à de nombreuses reprises. Je ne peux pas imaginer la vie sans eux, et c'est comme si nous étions destinés à être ensemble. Louise croit que nous choisissons la famille qui peut nous offrir les leçons et les cadeaux dont nous avons le plus besoin pour notre parcours de vie. Dans son livre *Transformez votre vie*, elle écrit :

Je nous crois tous en route pour un voyage sans fin à travers l'éternité. Nous nous incarnons sur cette planète pour y apprendre les leçons nécessaires à notre évolution spirituelle. Nous choisissons notre sexe, notre race, notre pays ; puis, nous recherchons le couple qui correspondra à nos structures.

Hollie et Bo appellent pour dire qu'elles sont en route vers la maison et qu'elles ont des cadeaux pour Christopher et moi. Je dépose le récepteur et je remarque que Christopher sourit. Christopher sourit beaucoup. La plupart des bébés le font. C'est dans leur nature. Cependant, quand Christopher est d'humeur à sourire, il ne peut plus s'arrêter. Il finit par sourire à *tout*, même à des objets inanimés comme un vase

*Vivons-nous dans un Univers amical?
Le dessein de la vie est-il empreint de gentillesse?
Y a-t-il un plus grand plan pour votre vie?*

La vie vous aime est une introspection qui vous entraîne au cœur de qui vous êtes. Le livre explore votre relation avec le monde et vous pose des questions profondes sur la nature de la réalité.

Ces dernières années, la science a appris à voir le monde d'une nouvelle manière. Par exemple, nous savons maintenant que les atomes ne sont pas de petites particules distinctes, mais des expressions de l'énergie universelle. Un univers composé de particules distinctes n'a jamais vraiment existé. Tout est dans tout. Chacun d'entre nous fait partie d'une plus grande Unité.

Au niveau le plus profond, notre raison d'être dans la vie est de refléter de l'amour dans le monde. Notre but n'est pas seulement de laisser la vie nous aimer, mais aussi d'aimer la vie en retour. Nous sommes ici pour aimer le monde. Si chacun d'entre nous le faisait un peu plus, le monde ne serait pas aussi effrayant.



A·A
éditions

www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89767-497-7



9 782897 674977