

Chapitre offert par Pamela

"Les travailleurs de la lumière se sentent souvent perdus dans ce monde, et se retrouvent parfois piégés dans une obscurité psychologique, ou traversent même une 'nuit noire de l'âme'.

J'ai vécu une nuit noire profonde il y a quinze ans et j'ai écrit un livre à ce sujet quelques années plus tard.

J'aimerais partager avec vous un chapitre de ce livre. Il consiste en une canalisation appelée 'Deux types d'obscurité'.

Si vous vous sentez abattus, découragés ou déprimés, j'espère que ce message vous apportera un peu de clarté et d'encouragement."

* * * * *

La nuit noire de l'âme

15. Deux types d'obscurité

Je suis Jeshua, un vieil ami heureux de partager cet après-midi avec vous, en étant simplement ensemble dans l'énergie de l'amour et de l'unité. C'est quelque chose que vous désirez énormément, car vous vous sentez très souvent à la dérive et perdus dans la vie sur Terre. Je suis ici pour vous rappeler la vérité qui vit à l'intérieur de vous, dans votre âme. Elle n'est pas visible à l'œil nu, et vous perdez souvent contact avec cette vérité lorsque vous êtes occupés et impliqués dans vos nombreuses activités, tâches et responsabilités.

Prenez un moment pour vous calmer et laisser se dissiper toutes ces pressions extérieures s'il vous plaît. Sentez le silence qui règne au plus profond de vous. Le silence de votre cœur n'est pas un vide, mais une *pleine présence* qui ne peut être ressentie que si vous prenez du recul par rapport à l'agitation de votre vie quotidienne. Nous sommes ici aujourd'hui pour prendre ce recul et vous permettre de vous souvenir de qui vous êtes et de vous ressourcer grâce à la plénitude du silence de votre cœur. Cela vous permet de commencer à revivre, mais avec maintenant davantage de facilité et de joie.

La vie ressemble parfois à une bataille, mais ce n'est pas ce qu'elle est censée être. Vous êtes ici essentiellement pour faire l'expérience de vous-mêmes, pour vous souvenir de votre force et de votre beauté en tant qu'anges de lumière rayonnants, et pour partager cette lumière avec les autres. Ce faisant, vous vous sentirez chez vous sur Terre. La vie redeviendra simple, facile et joyeuse.

Alors, entrez en vous-mêmes, avec moi, et souvenez-vous de la Source d'où vous venez : la lumière éternelle, impérissable, toujours en mouvement et toujours changeante, prenant de nouvelles formes, et pourtant toujours indivisée et Une. Vous faites partie de ce courant, et en réalité, rien de mal ne peut vous arriver. Vous êtes en sécurité et entiers même maintenant, alors que vous résidez dans votre corps terrestre. Vous êtes en sécurité même dans ce monde, qui semble dominé par la lutte et le conflit.

Aujourd'hui, nous parlons de lumière et d'obscurité, et du fait d'apporter la lumière dans l'obscurité. Et qu'est-ce que l'obscurité ? C'est quelque chose qui suscite une résistance en vous en tant qu'êtres humains. Personne ne veut vivre l'obscurité ; personne ne veut souffrir de la douleur, de la tristesse ou de la peur ; pourtant cela fait partie de notre vie. Alors pourquoi cette obscurité est-elle là ?

Les gens se sont posé cette question depuis des siècles. Cela dit, pour commencer, beaucoup dépend de la manière dont vous posez la question. Posez-vous la question dans une attitude d'ouverture : "Pourquoi y a-t-il de l'obscurité, pourquoi cela m'arrive-t-il, que dois-je en faire ?" Ou posez-vous la question avec de la peur, de la colère et de la résistance : "Pourquoi diable cette obscurité est-elle présente dans ma vie, et comment puis-je la vaincre ou l'éviter ?" Sentez le désespoir et la résistance exprimés dans cette dernière formulation, et reconnaissez ces émotions en vous-mêmes, car c'est une réaction très humaine de résister à ce qui semble sombre, malsain ou difficile.

Le plus grand défi pour vous en tant qu'êtres humains est de dire oui à des situations que vous refusez d'accepter au départ ; de dire oui à ce que vous voulez éviter à tout prix. Il faut une grande force intérieure pour dire oui à ce qui entre dans votre vie sous forme d'obscurité. Si vous ne parvenez pas à trouver cette force — ce qui est compréhensible — et que vous dites "non", vous vous endurcissez en opposition à ce qui se passe, l'obscurité s'épaissit et le désespoir augmente.

Il y a en fait deux types d'obscurité dans la vie. La première est quelque chose d'extérieur qui se présente sur votre chemin. Cela peut être divorcer d'une personne que vous aimez, perdre un être cher, être malade ou victime d'un accident. Bref, cela pourrait être tout ce qui vous angoisse profondément sous la forme d'une crise ou d'un revers majeur. Je vais l'appeler obscurité *numéro un*.

Et puis il y a votre *réaction* à l'obscurité *numéro un*, votre réponse émotionnelle. Chaque être humain est enclin à commencer par résister au destin, à pester contre l'obscurité. Mais si vous maintenez votre résistance, si vous vous fermez et continuez à dire non en portant un jugement sur ce qui se passe dans votre vie, alors il y a une couche d'obscurité supplémentaire, une deuxième sorte d'obscurité. Je vais l'appeler obscurité *numéro deux* ; elle encercle l'obscurité *numéro un*.

L'obscurité *numéro un* vous amène à un niveau d'émotions intenses et profondes. Quelque chose se passe dans votre vie qui apporte beaucoup de chagrin, de peur et de douleur, et lorsque vous ressentez ces émotions, vous êtes très vivants. La vie vous traverse comme une vague tonitruante. Pouvez-vous permettre que cela se produise ? Des coups émotionnels profonds vous frappent — ils vous choquent — et ensuite vient la question de savoir si vous avez la force de croire que quelque chose, dans cette expérience, vous mènera quelque part où vous aimeriez aller. Si vous trouvez cette force intérieure, vous commencez à croire que la vie a un sens, même si, souvent, en tant qu'êtres humains, vous ne comprenez pas ce sens.

Pour le dire encore plus clairement, l'obscurité *numéro un* vous invite à accepter que votre âme ait peut-être choisi de faire cette expérience, peut-être pour faire remonter à la surface quelque chose de caché, ou pour guérir quelque chose que vous ne saviez pas avoir besoin de guérison. Un moment crucial de choix survient alors, lorsque vous êtes confrontés à l'option d'accepter et de vous ouvrir, ou de résister et de vous fermer.

Il est encore très fréquent que les humains veuillent dire non. Je ne dirai pas que c'est mal, mais en agissant ainsi vous ajoutez une couche supplémentaire d'obscurité (que j'ai appelée obscurité *numéro deux*) *par-dessus* l'obscurité déjà présente (obscurité *numéro un*). L'obscurité *numéro deux* vient de l'intérieur ; c'est votre réaction à l'obscurité *numéro un*. Si vous persistez à dire non, le flux de vos émotions s'arrêtera, et vous aussi vous vous immobiliserez en disant : "Non, je ne veux pas vivre cela ; je refuse ; je ne peux l'accepter". Si vous persistez, vous serez remplis de ressentiment, de colère et d'amertume. Ces sentiments ne sont pas vraiment des émotions ; ce sont des jugements qui bloquent le flux naturel des émotions en vous. L'obscurité *numéro deux* empêche la vie de circuler à travers vous ; vous avez érigé des murs et des défenses. Au final, cela risque de vous attirer de graves formes d'obscurité, telles qu'un grand désespoir, une

aliénation et de la dépression. Lorsque vous êtes plongés dans une dépression, le flux de la vie s'est presque arrêté. Vous vous sentez morts à l'intérieur.

La vie est toujours sujette au changement. Si vous lui faites fondamentalement confiance, la vie porte en elle-même la possibilité de croître et de guérir, la possibilité d'une nouvelle naissance. Mais si vous persistez à dire non, vous bloquez cette possibilité. Vous continuez d'insister sur le fait que la vie n'est pas comme elle devrait l'être et, en jugeant la vie de cette manière, vous vous déconnectez de la vie et pouvez sombrer dans l'obscurité la plus profonde que puisse vivre un être humain. Ce n'est pas l'obscurité *numéro un* (les situations extérieures) qui entraîne les gens au niveau le plus profond de l'obscurité, mais le refus persistant d'accepter les émotions qui émergent de l'obscurité *numéro un*. C'est l'obscurité *numéro deux* : un durcissement intérieur, une fermeture de votre nature sensible.

Comment apporter de la lumière dans ce genre d'obscurité ? Si quelqu'un se retrouve dans la première sorte d'obscurité et devient très triste, anxieux et bouleversé, vous pouvez encore l'atteindre. Cette personne est encore vivante, elle est en contact avec les émotions qui traversent son corps et sa psyché, et elle cherche activement le sens de ce qui lui arrive. Cette personne est encore entière et saine du point de vue psychologique, même si elle est confrontée à des situations très graves. Celui qui affronte l'obscurité *numéro un* a besoin de réconfort et de compassion, et il est capable de recevoir et d'apprécier un geste aimant venant de quelqu'un — il est encore très vivant.

Mais quelqu'un qui persiste dans son refus d'accepter, qui continue à dire non, une telle personne est fermée à la possibilité de recevoir de l'amour. Elle se ferme, non seulement à sa propre lumière intérieure, mais aussi à la lumière extérieure qui veut venir à elle à travers les autres. C'est la solitude, l'isolement, c'est se perdre — *c'est l'enfer sur Terre*. Et je vous le dis, chacun de vous connaît cet enfer de l'intérieur. Vous n'en êtes peut-être pas pleinement conscients, mais pour la majorité des gens, un processus de fermeture a commencé il y a longtemps, pendant leur enfance.

Vous savez comme un enfant se comporte spontanément et sans inhibition dans le monde, et comme ses émotions s'expriment facilement. Ces émotions le traversent souvent très rapidement, parce qu'aucune barrière n'a été érigée, aucune porte n'a été fermée. En général, la vie s'exprime librement à travers un enfant. Il y a, bien sûr, des exceptions, parce que certains enfants portent des fardeaux de la prime enfance, ou de vies antérieures, mais vous comprenez ce que je veux dire. Être un enfant, c'est être dans un état d'ouverture relative. Un enfant est vivant et spontané parce qu'il ne peut pas être autrement ; il n'a pas encore appris à se réfréner comme le font les adultes.

Mais en grandissant, vous commencez à ressentir des émotions que vous ne savez pas comment gérer. La société conditionne les gens à fuir les émotions difficiles. Ainsi, les adultes de votre entourage ne vous aident souvent pas à comprendre ces émotions et ils évitent d'en parler. C'est très troublant pour la plupart d'entre vous quand vous êtes encore enfants. Vous commencez à vous croire étranges et différents. En tant qu'enfants, vous étiez peut-être encore pleins d'inspiration, d'enthousiasme, d'amour et de rêves, et puis ces rêves se heurtent à la dure réalité. En réaction aux peurs et préjugés qui existent dans votre environnement familial — ou plus tard à l'école et chez les personnes que vous rencontrez — vous commencez à mettre des barrières pour contenir votre nature sensible. Les portes intérieures se ferment. Cela se produit souvent inconsciemment, mais certains d'entre vous peuvent s'en souvenir comme d'une vieille douleur.

Voyez si vous êtes capables de retrouver l'enfant en vous, le symbole de votre spontanéité ; un enfant extraverti, décomplexé, vivant, un enfant qui dit oui à ce qui se présente comme une expérience. Pouvez-vous voir cet enfant qui dit oui à la joie, au plaisir et à la jouissance, tout autant qu'au chagrin, à la peur et à la colère ? Imaginez que cet

enfant intérieur veut venir à vous. Il est encore là ; l'espace et le temps sont des illusions. Dans la réalité intérieure, rien n'est jamais perdu. Votre flux de vie originel est préservé, et veut encore vous rejoindre.

Imaginez un instant qu'un enfant souriant s'approche de vous dans une attitude d'ouverture. Entendez-le vous dire, en imagination : "Te souviens-tu de qui je suis ?" Regardez cet enfant et demandez-lui ce que vous pouvez faire pour lui. Cet enfant a dans son cœur un désir profond qu'il veut voir se réaliser, un souhait que vous avez peut-être longtemps refoulé. Laissez la parole à l'enfant pendant un moment. Cet enfant représente le oui en vous, la partie de vous qui veut vivre, alors laissez-le parler.

Un enfant est encore confiant. En tant qu'adultes, vous avez absorbé des idées pleines de peur et de méfiance, des idées qui se nourrissent en disant non à la vie et qui alimentent l'obscurité *numéro deux* en vous. Essayez maintenant de sentir ou de visualiser cette deuxième sorte d'obscurité ; la partie de vous opposée à la vie, celle qui ne veut plus ressentir de douleur, celle qui, en fait, veut échapper à cette vie. Sentez-vous cet élément de durcissement et de contraction en vous ? Pouvez-vous le sentir physiquement, ou peut-être voir une couleur qui lui est associée ?

Il y a en vous une partie très fatiguée qui ne veut plus vivre parce qu'elle a vu et vécu trop de douleur et de luttes. Sentez le poids de cette partie. Pouvez-vous lui dire oui ? N'essayez pas de la changer immédiatement ; essayez plutôt de comprendre comment c'est arrivé. Personne ne se ferme délibérément par refus de vivre. C'est un acte de désespoir ; ce qui vous laisse avec ce réflexe de vous fermer, de vous recroqueviller, de dire non, c'est l'ignorance du fait qu'il existe une autre façon de vivre.

Je ne vous demande pas seulement de dire oui à l'obscurité *numéro un* dans votre vie : aux événements difficiles, à la maladie, à la douleur, à la souffrance, ou à quoi que ce soit d'autre. Je vous demande aussi de dire oui à l'obscurité *numéro deux*, à celle qui, en vous, s'est fermée à la vie comme *conséquence* d'événements douloureux ; à celle qui ne veut plus faire l'expérience de la vie et qui la rejette. Et pour atteindre cette partie en vous, vous devez être très doux, parce que l'insistance et la coercition ne marchent pas dans ce domaine.

Ce qui marche, c'est l'essence de la lumière ; c'est la lumière qui peut pénétrer dans l'obscurité. Cette lumière peut atteindre tous les recoins car elle ne porte aucun jugement. Elle ne dit pas : "Oh, ceci est mauvais, nous devons briser cette défense ou ce blocage, parce que la vie *doit* circuler à nouveau". Elle ne dit jamais cela. La lumière dit simplement : "Je comprends". La lumière dit : "Ça a été très difficile pour toi, je le vois. Je vois comment tu as serré les dents, comment tu t'es replié et comment cette contraction a fini par te fatiguer et te vider." La lumière est douce et fluide. Elle peut pénétrer dans les douleurs et souffrances les plus intenses, et dans l'âme humaine la plus endurcie.

Je vous demande de vous ouvrir à nouveau à cette lumière. Si vous ne pouvez pas trouver cette volonté en vous, si vous ne ressentez pas l'ouverture nécessaire pour abandonner le "non", alors permettez à cela d'être aussi, parce que la lumière est toujours là. Elle est avec vous même dans les moments de désespoir si intenses que vous avez l'impression qu'il n'y a plus de lumière en vous. Elle est présente dans ces moments-là, et dans ces situations, lorsque vous avez totalement perdu contact avec elle et ne vous attendez plus à la revoir un jour.

Le fait est que la lumière n'est pas *la vôtre*, elle appartient à *tout ce qui est*. L'univers entier, et toute la création, *sont* lumière ; tout est pétri de lumière. Sachez que cette lumière est là et placez votre confiance en elle et dans la vie. Dès que vous permettez, ne serait-ce que par une toute petite ouverture, à la confiance et à l'abandon d'entrer dans votre vie, vous ouvrez une brèche. Et sachez que même pendant la nuit la plus noire, votre

âme est toujours connectée à vous pour vous offrir lumière et consolation. Bien que cette porte ne soit ouverte que par une minuscule fissure, la lumière trouvera cette ouverture. Vous n'avez rien à faire, sauf consentir à ce que cela se produise. *La lumière est avec vous, la vie est avec vous.* En fin de compte, votre "non" à la vie ne peut perdurer indéfiniment.

Je vous demande de vous abandonner à la lumière, à cette lumière qui signifie dire oui. Et pas seulement oui aux difficultés de votre vie, mais aussi oui à votre problème pour dire oui, oui à la résistance que vous opposez aux émotions enfouies qui vous font sentir nus et vulnérables. Redevenez comme des enfants. Vivez ! Dites oui à tout. Enveloppez-vous de compassion et de compréhension. En le faisant, vous introduisez de la circulation et du mouvement dans votre vie. Vous pouvez le faire ! Je vois votre force. Une flamme de conscience, une brillante flamme de lumière vit en chacun de vous. Je suis ici pour vous le rappeler.

Traduction AD

Page d'origine : <https://www.jeshua.net/newsletters/newsletter-jeshua-net-february-2026/>