

Véronique Le Goascogne

L'ASCENSION SPIRITUELLE

Signification, étapes essentielles, pratiques

UN ART DE VIVRE

©2024 - Véronique Le Goascogne. Tous droits réservés.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou numérisation, est interdite sans l'autorisation préalable écrite de l'auteure.

Introduction

L'ascension spirituelle est un processus de croissance intérieure profonde et de transformation personnelle qui vise à élever sa conscience, à se connecter à des dimensions supérieures de la réalité et à atteindre un état d'être plus aligné avec sa nature spirituelle.

C'est un voyage évolutif qui transcende les aspects matériels de la vie et se concentre sur l'expansion de la conscience, la découverte de soi et la connexion avec l'univers.

J'ai élaboré ce guide sur l'ascension spirituelle pour accompagner celles et ceux qui aspirent à entreprendre ce voyage. Vous y découvrirez les étapes essentielles, des pratiques et la signification profonde de ce processus.

Je vous souhaite une belle ascension.

Véronique

I. Pourquoi l'Ascension Spirituelle se produit

L'ascension spirituelle se produit car de nombreux individus ressentent un appel intérieur à transcender les limites de la réalité matérielle et à découvrir leur véritable essence spirituelle. C'est une réponse à la quête de sens, de connexion et de compréhension plus profonde de la Vie.

Sur le chemin de l'éveil qui conduit à de plus grands niveaux de vérité, le travail intérieur consiste à reconnaître où la perception a été contrôlée par des mécanismes du corps, de l'âme et de l'ego, associés à la douleur et l'illusion.

L'objectif de l'ascension spirituelle est d'accéder au réel de ce qui est, c'est-à-dire d'aligner l'intégralité de ses perceptions à la réalité véridique des événements et situations qui se produisent dans la vie.



II. Symptômes de l'Ascension Spirituelle

L'ascension spirituelle peut être accompagnée de divers symptômes physiques, émotionnels et mentaux, qui résultent de la libération des blocages énergétiques et de l'intégration d'une fréquence de vibration plus élevée.

Ces symptômes varient d'une personne à l'autre, mais voici quelques exemples courants :

Changements physiques : fatigue inexplicable, sensations de picotements ou de vibrations dans le corps, changements d'appétit et de sommeil,...

Changements émotionnels : fluctuations émotionnelles intenses, moments de joie profonde suivis de tristesse, hypersensibilité,...

Changements mentaux : moments de clarté mentale intense suivis de confusion, perception accrue des pensées négatives et des schémas de pensée limitants,...

Changements Spirituels : expériences de connexion profonde avec l'univers, éveil de l'intuition, moments de gratitude et de paix intérieure,...

III. Les étapes de l'Ascension Spirituelle

Lorsque nous vivons dans la vérité et l'harmonie avec nous-mêmes et avec les autres, nous vivons dans la vérité et l'harmonie au sein des Lois Naturelles Universelles, ce qui augmente considérablement la qualité de vie de chacun.

Dans ce Cycle de l'Ascension Spirituelle, chaque individu doit amener tous ses mondes intérieurs existants à s'aligner avec les Lois Universelles, sinon il sera confronté aux conséquences négatives croissantes de ses actions dans le monde extérieur, en raison de son désalignement.

C'est l'opportunité d'un travail intérieur profond en plusieurs étapes :

- Réveil spirituel
- Exploration et recherche
- Pratiques spirituelles
- Transformation intérieure
- Expansion de conscience
- Service et compassion



1ère étape : réveil spirituel

Le réveil spirituel est le point de départ d'un voyage intérieur profond et transformateur. C'est le moment où vous commencez à remettre en question les aspects fondamentaux de votre vie et à ressentir un profond désir d'explorer des dimensions plus profondes de l'existence.

C'est un appel intérieur à rechercher une compréhension plus juste de vous-même, de votre connexion avec les autres et du véritable sens de la vie.

L'Éveil Spirituel est propre à chaque individu. Certains le ressentent soudainement, tandis que d'autres traversent une série d'expériences progressives. Quoi qu'il en soit, vous répondez à un appel qui vous guide dans les étapes de votre cheminement spirituel.

1. Prise de conscience

Le réveil spirituel commence souvent par une prise de conscience. Vous commencez à ressentir une insatisfaction, un sentiment de vide, d'incomplétude, une incohérence ou une désillusion, en dépit de vos réalisations matérielles.

Cette prise de conscience peut être déclenchée par un événement marquant, une période de crise personnelle ou simplement un questionnement intérieur.

2. Questionnements profonds

À mesure que vous vous interrogez sur les aspects profonds de la vie, vous vous posez des questions telles que : « *Quel est le sens de ce que je vis ? Quelle est la réalité de l'existence ? Pourquoi est-ce que de telles situations se présentent ? Comment me libérer de la souffrance ?* »

Ces questions déclenchent une démarche sincère et courageuse pour trouver des réponses qui vont au-delà des explications superficielles.

3. Quête de sens

Vous êtes animé.e par une quête de sens et de vérité. Vous ressentez un profond besoin de comprendre la signification de votre vie, des expériences humaines et de la nature de l'univers. Cette quête vous conduit dans une exploration de diverses traditions spirituelles, courants philosophiques,...

4. Aspiration élevée

Pendant votre phase d'éveil spirituel, vous ressentez le désir intense de vous connecter à quelque chose de plus grand que vous-même. Cela peut se manifester par le besoin d'être en connexion avec la nature, l'aspiration à vous rapprocher du divin, ou la recherche du bien-être authentique et durable au travers de différentes pratiques spirituelles.

5. Remise en question des croyances

À mesure que vous plongez plus profondément dans cette phase, vous remettez en question les croyances, les valeurs et les schémas du passé, liés à votre famille, votre éducation, votre culture, ... Cela peut être un processus délicat, car il engendre une remise en cause des aspects de votre identité et de votre perception du monde.



2ère étape : exploration et recherche

Vous entrez dans une phase d'exploration et de recherche où vous ressentez un désir intense de trouver des réponses à vos questions existentielles. Cette phase implique une plongée profonde dans la recherche de connaissances, de sagesse et d'enseignements qui peuvent éclairer votre chemin.

La quête de la compréhension et de la vérité devient une source d'inspiration et de croissance continue.

1. Recherche de connaissances

Vous cherchez à élargir votre compréhension de la Vie. Votre démarche vous amène à explorer la réalité selon de nouvelles perspectives. Vous commencez à lire des livres sur la spiritualité, la philosophie, la psychologie,...

2. Exploration de traditions spirituelles

Vous explorez différentes traditions spirituelles et philosophiques. Vous vous plongez dans l'étude des textes sacrés et découvrez les enseignements et les pratiques de diverses cultures et croyances.

3. Participation à des ateliers et événements

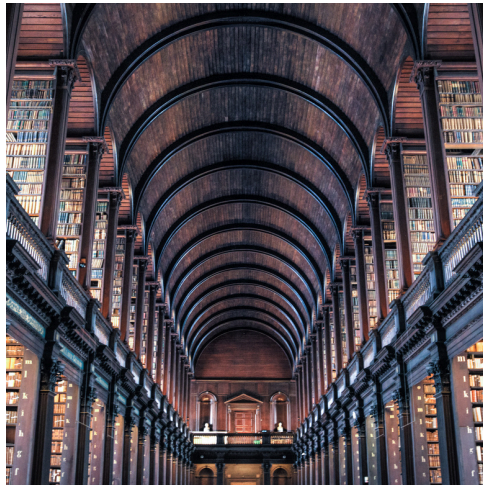
Vous participez à des ateliers, à des conférences et à des séminaires sur la spiritualité et la croissance personnelle. Ces événements vous offrent l'opportunité d'apprendre auprès d'enseignants et d'experts dans leur domaine.

4. Dialogue et discussions

Vous rencontrez et échangez avec des personnes animées de la même aspiration que vous. Vous participez à des groupes de discussion, des cercles de méditation ou des forums en ligne pour partager des idées et des expériences.

5. Mentorat et guidance

Dans cette phase, il est précieux de trouver un mentor ou un guide spirituel qui peut vous aider à naviguer dans la multitude d'informations disponibles et vous fournir des orientations spécifiques pour votre cheminement.



3ème étape : pratiques spirituelles

Les pratiques spirituelles jouent un rôle central dans l'ascension spirituelle. Elles vous permettent de développer un état d'esprit calme et centré, de cultiver une connexion plus profonde avec votre moi intérieur et d'ouvrir la voie à des attitudes vertueuses.

1. Méditation

La méditation est une pratique puissante qui aide à calmer l'esprit, à développer la présence consciente, la concentration et la vision profonde, à éveiller votre nature intérieure. À travers la méditation, vous pouvez accéder à des états de conscience supérieure et expérimenter l'unité en vous et avec le monde.

2. Yoga

Le yoga va au-delà de l'exercice physique. Il combine le mouvement, la respiration et la conscience, favorisant ainsi l'alignement du corps, de l'esprit et de l'âme. En outre, le yoga renforce la flexibilité mentale et physique, facilitant l'ouverture aux dimensions spirituelles.

3. Prière

La prière est une manière de communiquer avec le divin, quelle qu'en soit votre conception. Prier vous permet de demander de la guidance, de l'inspiration et de l'aide dans votre cheminement. La prière peut aussi être une forme d'expression de gratitude et d'amour envers l'univers.

4. Visualisation et affirmations

La visualisation implique l'utilisation de l'imagination pour créer des images mentales positives et puissantes.

Les affirmations sont des déclarations positives que vous répétez pour renforcer vos intentions. Ces pratiques soutiennent votre confiance et votre engagement à manifester vos aspirations.

5. Pleine conscience

La pleine conscience vous apprend à être présent.e dans le moment présent, en observant vos sensations, vos émotions et vos pensées sans jugement. Cette pratique développe la conscience de soi et favorise une connexion plus profonde avec la réalité de l'ici et maintenant.

6. Rituels et cérémonies

Les rituels et les cérémonies peuvent avoir une signification profonde dans votre cheminement spirituel. Que ce soit la création d'autels, la célébration du cycle de la Lune ou tout autre rituel et pratique, ils vous aident à vous relier à des aspects subtils de la vie et à développer une pratique de dévotion.

7. Service et bienveillance

Le service à autrui et la pratique de la bienveillance sont des pratiques spirituelles concrètes. Lorsque vous agissez avec compassion envers les autres et que vous offrez votre aide, vous contribuez à la transformation positive de vous-même et du monde.



4ème étape : transformation intérieure

La transformation intérieure est le processus de libération des croyances limitantes, des schémas de pensée négatifs et des aspects émotionnels qui vous empêchent d'atteindre votre plein potentiel spirituel.

Cette transformation peut être difficile mais en vous y engageant, vous élargissez votre vision de vous-même et du monde et vous vous ouvrez à une vie plus épanouissante et alignée avec votre nature véritable.

1. Conscience de soi

La transformation intérieure commence par une exploration personnelle profonde. Vous prenez le temps de réfléchir sur vos pensées, vos émotions et vos comportements.

Plus vous vous connaissez, plus vous pouvez comprendre les aspects de vous-même qui nécessitent une transformation.

2. Gestion des émotions

Vous apprenez à reconnaître et à libérer les émotions souffrantes en vous. Vous vous entraînez à cultiver des émotions positives et des ressources afin d'acquérir davantage de stabilité et d'intelligence émotionnelle pour vous et dans votre relation avec les autres.

3. Remise en question des croyances

Vous identifiez les croyances qui vous ont maintiennent dans un état d'esprit restreint. Vous remettez en question ces schémas de fonctionnement et vous développez un nouvel état d'esprit qui soutient votre évolution.

4. Lâcher-prise

La transformation intérieure implique un processus de lâcher-prise. Vous vous libérez progressivement de l'attachement à une identité, à une vision de la réussite, à des attentes illusoire, ... Cela vous permet de vivre davantage dans le moment présent et de ne pas être entravé.e par les préoccupations du passé ou les inquiétudes futures.

5. Cultiver la Positivité

Vous vous engagez à cultiver une attitude positive envers la Vie. Pour cela, vous pratiquez la gratitude, vous vous concentrez sur les aspects positifs de chaque situation et vous adoptez une perspective optimiste.

6. Intégration et croissance

Au fur et à mesure que vous travaillez sur votre transformation intérieure, vous commencez à intégrer les changements dans votre vie quotidienne. Vous grandissez spirituellement en surmontant les obstacles et en évoluant vers un état d'être plus aligné et équilibré.



5ème étape : expansion de conscience

Vous commencez à percevoir la réalité d'une manière plus vaste, vous ressentez une connexion profonde avec l'Univers et vous réalisez que vous faites partie intégrante de la trame cosmique de la vie.

1. Perception élargie

Lorsque vous accédez à des états de conscience supérieurs, votre compréhension de la réalité s'étend à des dimensions plus subtiles, au-delà de ce qui est humainement visible et mesurable.

Vous réalisez que tout est lié, et que chaque élément de l'univers contribue à un tout cohérent. Cette perception transcende les limitations du mental et de la dualité, et elle engendre un sentiment profond d'unité.

2. Connexion avec la nature

L'expansion de la conscience peut être associée à une connexion plus profonde avec la nature. Vous vous sentez relié.e à la terre, aux plantes, aux animaux et aux éléments qui font partie des différentes expressions de la Vie.

3. Intuition et perception subtile

Votre intuition se développe de manière significative. Vous écoutez davantage votre voix intérieure et vous apprenez à faire confiance aux signaux subtils que vous recevez de l'Univers.

4. Sensibilité aux énergies

Vous développez une sensibilité accrue aux énergies qui vous entourent. Cela peut inclure la perception des émotions des autres, ainsi que la capacité à ressentir les vibrations énergétiques de différents lieux et situations.

5. Expériences mystiques

Vous vivez des expériences mystiques, telles que des moments de grâce, d'extase spirituelle, de clarté mentale profonde et d'union avec la Vie.



6ème étape : service et compassion

Le service et la compassion sont la manifestation profonde de votre évolution spirituelle. La transcendance de l'ego et votre connexion profonde avec l'humanité vous permet d'apporter une contribution positive à l'élévation de la conscience collective et au bien-être de la planète.

1. Ouverture

Vous êtes de plus en plus à l'écoute de votre sagesse naturelle, celle du cœur, en vivant dans le moment présent. Vous vous libérez du contrôle mental et vous accueillez les situations sans jugement de bien ou mal.

Vous ne vous sentez plus victime des situations. Lorsque vous éprouvez de la souffrance, qu'elle soit physique, psychique ou émotionnelle, vous prenez le temps de vous intérioriser pour vous demander ce qu'elle signifie.

2. Compassion

La compassion devient une qualité centrale dans votre vie. Vous cultivez de la compassion envers vous-même en reconnaissant que le processus de transformation intérieure n'est pas linéaire et qu'il peut y avoir des défis.

Vous développez la capacité de ressentir la souffrance des autres et le désir d'agir avec bienveillance et compréhension. La compassion vous anime pour aider les autres à soulager leur souffrance et à trouver la paix.

3. Empathie

L'empathie devient une compétence essentielle. Vous apprenez à vous mettre à la place des autres, à comprendre leurs émotions et leurs besoins, ce qui vous permet d'agir de manière plus significative.

4. Contribution positive

Votre intention principale est de contribuer positivement au bien-être collectif. Cela peut se faire par de petits gestes de bonté au quotidien ou par des engagements plus importants à travers le bénévolat, l'aide aux personnes dans le besoin, l'enseignement, le mentorat et d'autres formes d'assistance.

Vous ne cherchez pas à intervenir en tant que tel sur les gens et les situations extérieures mais à partager votre énergie d'amour.

5. Éveil des consciences

Votre engagement envers le service et la compassion contribue à la création d'un monde plus paisible et harmonieux. Votre influence positive se répand dans votre communauté et au-delà.

En servant les autres, vous partagez également les enseignements et les connaissances que vous avez acquis au cours de votre cheminement spirituel. Cela les autres à s'éveiller à leur propre conscience spirituelle.



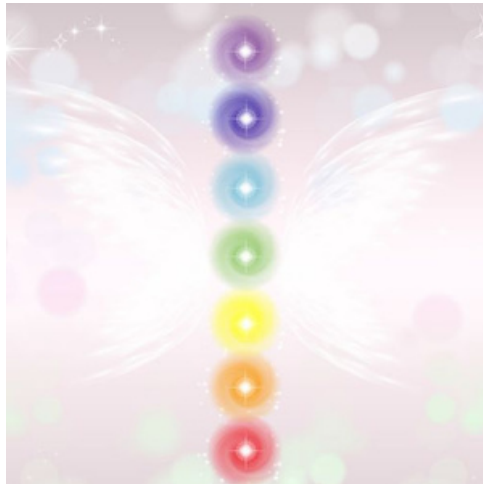
IV. Les 5 initiations

La volonté de maîtriser l'égo est la clé ultime de la libération personnelle et collective.

Il existe différents règnes. Le 1er est le règne minéral, le second est le règne végétal, le 3ème est le règne animal, le 4ème est le règne humain, le 5ème est règne spirituel supramental.

L'être incarné en tant qu'humain sur Terre possède plusieurs corps qui correspondent à des plans de conscience différents. Il en existe 7 principaux : le corps physique, le corps éthérique, le corps astral, le corps mental, le corps causal, le corps bouddhique et le corps divin.

L'ascension spirituelle consiste à accéder à la maîtrise de tous ses corps jusqu'à s'élever au niveau de conscience supramental.



1. La première initiation

La première initiation concerne la maîtrise des pulsions.

En lien avec le corps physique et éthérique, maîtriser ses pulsions signifie savoir reconnaître et transformer ses énergies d'habitude, ses automatismes, ses addictions. Cette maîtrise concerne la relation à la nourriture, la sexualité, ainsi que la gestion des peurs et des angoisses de tout ordre en lien avec la souffrance, la maladie, la mort,...

C'est vivre de manière juste, équilibrée et harmonieuse, en conscience de la dimension sacrée de la Vie.

2. La seconde initiation

La seconde initiation concerne la maîtrise des émotions.

En lien avec le corps astral, la maîtrise des émotions signifie ne plus être happé.e par la poursuite d'objectifs, de possessions et de distractions.

Le corps astral peut être vu comme un océan infini de désirs prêt à refléter n'importe quel désir et objet capable d'être désiré. Atteindre la maîtrise des émotions correspond à rendre l'océan aussi lisse qu'un miroir qui reflèterait les désirs et ne serait sujet à aucun désir personnel.

3. La troisième initiation

La troisième initiation consiste en la maîtrise du mental.

Elle correspond à la capacité de connaître et de comprendre, de créer l'intuition parfaite et de traduire fidèlement les paroles de l'âme.

C'est l'âme qui doit s'exprimer à travers le mental et non le mental qui doit prendre le pouvoir.

Maîtriser le mental demande de se libérer de tout concept et croyance. Cela engage à chaque nouvelle étape à questionner ce que l'on croit savoir.

4. La quatrième initiation

La quatrième initiation correspond au renoncement.

Une fois la compréhension et la maîtrise des plans inférieurs réalisées, l'accès au plan supérieur signifie la dévotion totale à servir la Vie.

Elle implique de renoncer à tout, à son identité, à sa vie personnelle, à ses principes, et de se fondre dans le tout, pour œuvrer à la Vie.

5. La cinquième initiation

La cinquième initiation est celle de la transcendance.

Elle signifie la maîtrise totale de la lumière et de l'énergie. Cela correspond à la fusion avec son double éthérique qui permet d'accéder à la pure énergie, de devenir un véritable maître.



Le sens du chemin

Plus vous évoluez dans l'ascension, plus votre cœur devient léger et votre esprit devient clair. Vous accédez à des états de bonheur et de joie plus authentique et durable vous subissez moins de fluctuations émotionnelles.

Il arrive que certaines programmations limitantes de votre passé refassent surface, mais elles ont moins de prise sur vous : vous en avez conscience et vous devenez davantage le témoin des événements de votre vie.

Vous accédez à la conscience ajustée de qui vous êtes, et vous avez davantage de stabilité. Même si vous vous retrouvez dans des situations douloureuses et difficiles, vous savez au fond que votre sagesse intérieure vous soutient et vous guide vers ce qui est bon et juste pour vous.

Vous savez que vous êtes soutenu.e, protégé.e et guidé.e, dans le visible et l'invisible. Vous vous mettez à l'écoute de la Vie dans le silence et la pureté de votre cœur et vous établissez l'amour véritable, la joie sincère et la sérénité parfaite.

Vous ne percevez plus les êtres vivants comme extérieurs à vous, mais comme faisant partie de vous et vous d'eux, dans une harmonie absolue.

Vous vous ouvrez à la merveille et au miracle de la Vie. Vous pouvez véritablement être, libéré de l'attente de quoi que ce soit car vous accédez à la perfection de chaque instant.

Pour aller plus loin

Si vous avez envie de vivre une vie épanouie et pleine de sens et que vous sentez le besoin d'être soutenu.e dans votre évolution en conscience et votre ascension spirituelle, contactez-moi directement pour en savoir plus sur mes accompagnements :

[**contact@un-art-de-vivre.com**](mailto:contact@un-art-de-vivre.com)

Avec cœur et inspiration,

Véronique

