

Sahara Rose Ketabi

# Révélez votre DHARMA

Le guide pour trouver  
votre mission de vie



« Puisse ce livre vous rappeler  
votre potentiel illimité  
et vivre aligné sur votre dharma »

.....  
PRÉFACE DE DEEPAK CHOPRA



## Ce n'est pas un hasard si vous avez trouvé ce livre.

Traversez-vous un grand changement, en particulier dans votre carrière, votre vie personnelle et spirituelle ? Aspirez-vous à trouver enfin quel est votre but, votre mission ? Cherchez-vous à découvrir qui vous êtes vraiment et à vivre une vie alignée, dans la vérité et la joie ? Alors ce livre est sur le point de bouleverser votre monde ! Votre âme vous appelle à entrer pleinement dans votre mission, votre dharma. Lorsque vous direz enfin oui à votre appel supérieur, tout ce que vous avez cherché se manifestera naturellement.

### Ce livre vous guidera vers votre mission de vie et vous permettra de :

#### Comprendre votre dharma et sa fonction dans votre vie :

véritable boussole, le dharma ou mission d'âme oriente déjà vos choix, et vous rappelle que vous êtes là pour monter en vibrations.

#### Découvrir votre profil parmi 9 archétypes :

enseignant, nourricier, visionnaire, entrepreneur, artiste, chercheur, animateur, activiste et guerrier.

#### Reconnaitre vos talents et vos superpouvoirs

grâce à plus de 20 exercices, tests et méditations.

#### Élaborer votre parcours de vie et identifier vos obstacles

comme un entraînement nécessaire pour vous amener à l'épanouissement.

**Rayonner et partager votre joie.**

## Vivre sa mission de vie est la manière la plus absolue de s'aimer

Nouvelle grande figure de la spiritualité, Sahara Rose Ketabi est l'auteure de plusieurs best-sellers traduits à travers le monde. Elle a créé la communauté spirituelle *Rose Gold Goddesses* et fondé the *Highest Self Podcast*, podcast de spiritualité numéro 1 sur iTunes. C'est la première fois qu'elle partage ses précieux exercices et enseignements pour réaliser pleinement votre mission d'âme.

**22,95 euros**

Prix TTC France

ISBN : 978-2-38564-004-0



## Les lectrices ont aimé !

J'ai beaucoup apprécié la plume de l'auteure : fluide, douce, rythmée et empreinte d'un humour léger. Je me suis sentie à la fois accompagnée et, en même temps, comme embarquée dans une bulle hors du temps. Ce fut réellement très agréable comme cheminement de lecture et très détaillé ! J'ajouterai que le dynamisme de Sahara est contagieux, son ton est motivant et nous donne envie de la suivre. Tout le monde devrait le lire afin de s'autoriser à vivre la vie qu'il ou elle mérite !

**Karine, @une\_armee\_de\_resilients**

Ce livre arrive à point nommé dans un moment de ma vie où j'avais besoin de repères. Comme un GPS ou une boussole, cet ouvrage m'a rassurée. Je me retrouve totalement dans la description de mon archétype dominant. Les propositions de tests et d'exercices sont très accessibles et facilitent grandement la lecture. J'ai vraiment reçu ce livre comme une main tendue de l'auteure. J'ai adoré !

**Karine, @Karine\_1.t.1**

Un réel coup de cœur ! Une approche du dharma, grâce aux doshas et aux archétypes, très intéressante et pertinente qui nous rappelle que notre incarnation est unique. En tant que praticienne en Ayurvêda, je suis complétement alignée avec l'interconnexion de ces notions. L'auteure nous transmet de façon moderne cette sagesse védique ancienne et nous permet de l'appliquer pour renouer avec notre vérité profonde et ainsi réaliser notre mission de vie. Un excellent ouvrage pour se reconnecter à soi et vivre une vie pleine de sens et d'épanouissement.

**Jennifer, @bloom\_your\_mind**

Dès la première page, j'ai tout de suite été embarquée. J'ai beaucoup aimé. À plusieurs reprises, l'auteure inclut des questionnaires dans le livre et c'est une chose que j'ai adoré. Cela permet de vraiment approfondir le sujet, de mieux se comprendre et d'aller vers le chemin de notre propre mission de vie. Tout le monde est curieux lorsqu'il s'agit d'en savoir plus sur soi, donc c'est vraiment chouette d'offrir ce cadeau aux lecteurs. De plus, ces questionnaires permettent d'inclure encore davantage la personne dans sa lecture en la rendant actrice.

**Océane, @oceane\_guidancesetco**

J'ai adoré ce livre, une vraie source de libération et beaucoup de réponses. Idéal pour commencer son chemin spirituel ou le compléter.

**Lydie, @cottage.du.bonheur**

Une lecture qui se savoure comme un nectar précieux. Comme une guide passionnée et passionnante, l'auteure nous fait explorer les différentes facettes de notre vie afin de mettre en lumière les signes qui sont sur notre route. Chacune des pages de ce livre nous donne l'envie d'en lire plus. On plonge dans cet ouvrage comme si on retrouvait une amie qui sait raconter des histoires avec humour, humilité et passion. Merci pour cette lecture.

**Christel, @la\_sorciere\_verte\_**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original en anglais : *Discover your dharma*  
L'édition originale de ce livre a été publiée aux États-Unis en 2021  
par Chronicle Prism, une marque de Chronicle books.  
Copyright © 2021 Sahara Rose Ketabi

Tous droits réservés.

Pour la présente édition :  
Traduction : Peggy Rolland  
Édition : Virginie David  
Maquette : Evelyne Nobre  
Correction : Nathalie Billaut  
Design de couverture : Constance Clavel

© 2023 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-2-3856-4004-0

**Sahara Rose Ketabi**

**Révélez votre  
DHARMA**

**Le guide pour trouver  
votre mission de vie**

**Préface de Deepak Chopra**



*Ce livre vous est dédié,  
à vous qui honorez le dharma en vous.  
Vous qui prêtez attention à ce que vous chuchote  
votre intuition au milieu du bruit du monde  
qui vous entoure. Merci de vous poser la question  
que si peu se posent et de partir à la découverte  
des dons que vous étiez destiné à partager  
depuis votre naissance.  
Le monde brille bien plus grâce à vous.*



# SOMMAIRE

---

AVANT-PROPOS.....	13
MAIS QU'EST-CE QUE JE F.. ICI ?.....	15
Ma découverte du dharma .....	18
Le parcours de découverte du dharma .....	22
• Étape 1 : la prise de conscience.....	22
• Étape 2 : l'amélioration .....	23
• Étape 3 : l'éveil.....	23
• Étape 4 : l'accès à la conscience supérieure .....	24
• Étape 5 : l'incarnation du dharma.....	24
À quelle étape du parcours êtes-vous ?.....	25
<b>1. DÉFINIR LE DHARMA.....</b>	<b>29</b>
Qu'est-ce que le dharma ?.....	33
Le dharma : l'histoire d'une vie .....	39
Pourquoi votre famille n'est-elle pas prête au dharma ?.....	44
<b>2. KRIYA + KARMA : LES ÉCLAIREURS DU DHARMA .....</b>	<b>57</b>
Le kriya en action .....	60
Votre dharma ne se limite pas à votre carrière .....	63
Vous êtes un gourou en puissance.....	68
Le cerveau postérieur : cet empêchement de tourner en rond.....	73
Le chemin du dharma.....	76
Définir sa vibration.....	76
• Scénario 1.....	76
• Scénario 2.....	77
Êtes-vous sur la même longueur d'onde que votre dharma ? .....	78

<b>3. LES QUATRE TYPES DE DHARMA .....</b>	<b>87</b>
1. Reconnaître votre talent.....	88
2. Vous êtes en dépression ? Parlez-en ! .....	89
3. Vous aviez un manque que vous apprenez à combler.....	89
4. Des personnes autour de vous expriment un besoin pour lequel vous avez trouvé une solution.....	90
Peut-on avoir plusieurs vocations ? .....	95
Trouver un espace pour son dharma.....	97
<b>4. RÉALISER VOTRE DHARMA.....</b>	<b>103</b>
Votre chemin vers le dharma.....	105
Les trois chemins d'accès au dharma .....	106
• 1. Le grand saut .....	106
• 2. La transition.....	110
• 3. La découverte accidentelle .....	112
Quelle méthode de découverte du dharma vous va le mieux ? .....	114
• Quand il faut fixer les priorités de son dharma .....	117
Méditation de découverte du dharma / journal quotidien .....	120
<b>5. DOSHAS + DHARMA .....</b>	<b>125</b>
Définissez votre dosha + dharma .....	132
À propos de votre dosha .....	136
• Vata, le dosha de l'air .....	136
• Pitta, le dosha de feu.....	137
• Kapha, le dosha de terre .....	137
Le dharma Vata-Pitta/Pitta-Vata .....	139
• Recevoir des idées et les faire grandir.....	139
Le dharma Vata-Kapha/Kapha-Vata.....	139
• Recevoir les idées capables d'aider les autres .....	139
Le dharma Pitta-Kapha/Kapha-Pitta .....	140
• Mener des projets qui aident les autres à mieux vivre.....	140
• Le cycle des doshas appliqué à la découverte de votre dharma.....	140
• Tous différents ! .....	144
• Comment gérer un trop-plein de dharma ? .....	147

<i>Le trop-plein de Vata</i> .....	147
<i>Le trop-plein de Pitta</i> .....	148
<i>Le trop-plein de Kapha</i> .....	151
<b>6. LES ARCHÉTYPES DE DHARMA</b> .....	<b>155</b>
• Quel est votre archétype de dharma ? .....	158
<b>L'Enseignant</b> .....	<b>161</b>
• Doshas dominants : Vata + Kapha .....	161
• Les chakras de l'Enseignant.....	163
<i>Chakra racine : équilibré</i> .....	163
<i>Chakra sacré : variable</i> .....	163
<i>Chakra du plexus solaire : équilibré</i> .....	163
<i>Chakra du cœur : équilibré</i> .....	164
<i>Chakra de la gorge : équilibré à élevé</i> .....	164
<i>Chakra du troisième œil : équilibré</i> .....	164
<i>Chakra couronne : variable</i> .....	164
<b>Le Nourricier</b> .....	<b>165</b>
• Dosha dominant : Kapha .....	165
• Les chakras du Nourricier.....	167
<i>Chakra racine : équilibré à élevé</i> .....	167
<i>Chakra sacré : équilibré à faible</i> .....	167
<i>Chakra du plexus solaire : équilibré à faible</i> .....	168
<i>Chakra du cœur : équilibré à élevé</i> .....	168
<i>Chakra du troisième œil : équilibré</i> .....	168
<i>Chakra couronne : équilibré</i> .....	169
<b>Le Visionnaire</b> .....	<b>169</b>
• Doshas dominants : Vata + Pitta .....	169
• Les chakras du Visionnaire.....	173
<i>Chakra racine : équilibré à faible</i> .....	173
<i>Chakra sacré : équilibré à faible</i> .....	173
<i>Chakra du plexus solaire : équilibré à élevé</i> .....	173
<i>Chakra du cœur : équilibré à faible</i> .....	174
<i>Chakra de la gorge : équilibré à élevé</i> .....	174
<i>Chakra du troisième œil : équilibré à élevé</i> .....	175
<i>Chakra couronne : équilibré</i> .....	175
<b>L'Entrepreneur</b> .....	<b>175</b>
• Dosha dominant : Pitta .....	175
• Les chakras de l'Entrepreneur .....	179
<i>Chakra racine : faible à équilibré</i> .....	179

<i>Chakra sacré : faible à équilibré</i> .....	179
<i>Chakra du plexus solaire : équilibré à élevé</i> .....	180
<i>Chakra du cœur : variable</i> .....	180
<i>Chakra de la gorge : équilibré à élevé</i> .....	181
<i>Chakra du troisième œil : équilibré à élevé</i> .....	181
<i>Chakra couronne : variable</i> .....	181
<b>L'Artiste</b> .....	<b>182</b>
• Dosha dominant : Vata .....	182
• Les chakras de l'Artiste .....	184
<i>Chakra racine : très faible</i> .....	184
<i>Chakra sacré : variable</i> .....	184
<i>Chakra du plexus solaire : variable</i> .....	185
<i>Chakra du cœur : faible à élevé</i> .....	185
<i>Chakra de la gorge : faible à équilibré</i> .....	186
<i>Chakra du troisième œil : équilibré à élevé</i> .....	186
<i>Chakra couronne : équilibré</i> .....	186
<b>Le Chercheur</b> .....	<b>186</b>
• Dosha dominant : Vata .....	186
• Les chakras du Chercheur .....	190
<i>Chakra racine : faible</i> .....	190
<i>Chakra sacré : faible</i> .....	190
<i>Chakra du plexus solaire : faible à équilibré</i> .....	190
<i>Chakra du cœur : faible</i> .....	191
<i>Chakra de la gorge : faible à équilibré</i> .....	191
<i>Chakra du troisième œil : variable</i> .....	191
<i>Chakra couronne : bas à équilibré</i> .....	192
<b>Le Comédien</b> .....	<b>192</b>
• Doshas dominants : Vata, Pitta, Kapha .....	192
• Les chakras du Comédien .....	195
<i>Chakra racine : faible à équilibré</i> .....	195
<i>Chakra sacré : équilibré à excessif</i> .....	196
<i>Chakra du plexus solaire : variable</i> .....	196
<i>Chakra du cœur : bas à équilibré</i> .....	196
<i>Chakra de la gorge : équilibré à élevé</i> .....	197
<i>Chakra du troisième œil : variable</i> .....	197
<i>Chakra couronne : faible à équilibré</i> .....	197
<b>Le Militant</b> .....	<b>198</b>
• Dosha dominant : Pitta .....	198
• Les chakras du Militant .....	201
<i>Chakra racine : variable</i> .....	201

<i>Chakra sacré : faible à équilibré</i> .....	201
<i>Chakra du plexus solaire : équilibré à élevé</i> .....	202
<i>Chakra de la gorge : équilibré à élevé</i> .....	202
<i>Chakra du troisième œil : faible à équilibré</i> .....	203
<i>Chakra couronne : variable</i> .....	203
<b>Le Combattant</b> .....	<b>203</b>
• Doshas dominant : Pitta .....	203
• Les chakras du Combattant .....	206
<i>Chakra racine : équilibré à élevé</i> .....	206
<i>Chakra sacré : équilibré à élevé</i> .....	206
<i>Chakra du plexus solaire : équilibré à élevé</i> .....	206
<i>Chakra du cœur : faible à équilibré</i> .....	207
<i>Chakra de la gorge : faible à équilibré</i> .....	207
<i>Chakra du troisième œil : faible à équilibré</i> .....	207
<i>Chakra couronne : faible à équilibré</i> .....	207
<b>7. DÉFINIR VOTRE PROGRAMME DHARMIQUE</b> .....	<b>209</b>
<b>Suivre son fil rouge</b> .....	<b>212</b>
• Laissez parler votre folie .....	213
• Révéler sa mission de vie par les chakras .....	219
<b>Les chakras en action</b> .....	<b>223</b>
<b>Trouver son programme dharmique</b> .....	<b>226</b>
• Passons au crible chaque aspect de votre programme dharmique .....	228
<i>Quel est votre archétype / quels sont vos archétypes de dharma ?</i> .....	228
<i>Quel est le support le plus naturel pour vous ?</i> .....	228
<i>Ce qui vous passionne !</i> .....	229
<i>Les obstacles surmontés</i> .....	229
<i>Vos superpouvoirs</i> .....	231
• Quelques exemples de programmes dharmiques .....	232
• Méditation spécial du Soi supérieur – Programme dharmique .....	235
<b>8. QUAND PASSER À L'ACTION DEMANDE UNE DOSE DE COURAGE</b> .....	<b>239</b>
<b>Les obstacles qui vous détournent de votre dharma</b> .....	<b>241</b>
• 1. L'hésitation .....	242
• 2. Pas à la hauteur .....	247
• 3. Ne pas savoir par où commencer .....	249
• 4. Pas le temps ! .....	250

Quand nos mots dévoilent notre magie .....	253
La phase Pitta .....	255
Ne soyez pas spectateur de votre dharma .....	260
Quelques exemples .....	262
• Carrière : naturopathe.....	262
• Carrière : coach en développement personnel.....	262
Exercice d'incarnation du dharma.....	264
• L'exercice d'incarnation du dharma .....	265
Étape 1 .....	265
Étape 2 .....	266
Étape 3 .....	266
Étape 4 .....	266
Étape 5 .....	266
Étape 6 .....	266
Étape 7 .....	267
Stimulez votre dharma grâce à l'EFT.....	267
• Le <b>tapping</b> du dharma simplifié .....	268
• Le <b>tapping</b> antidistraction .....	269
• Le <b>tapping</b> antihésitation .....	269
• Le <b>tapping</b> antianxiété .....	270
Les premiers pas en direction de votre dharma.....	271
• Comment allumer le feu (Pitta).....	272
<b>9. TRAVAILLER À VOTRE CHEF-D'ŒUVRE.....</b>	<b>277</b>
La loi de la relativité des résistances.....	282
Ne repoussez pas ce qui est bon pour vous !.....	286
Tous sur le même bateau .....	289
• Comment accueillir un cercle dharmique .....	290
Trouvez vos amimentors.....	292
• Comment repérer vos amimentors ?.....	293
L'Univers : votre fan numéro un !.....	294
<b>10. ÊTRE DE SERVICE.....</b>	<b>297</b>
Les doshas à votre service .....	301
• L'approche Vata .....	301

## SOMMAIRE

• L'approche Pitta.....	302
• L'approche Kapha.....	303
Quel dosha détermine votre manière de rendre service ? .....	304
La voie royale du dharma .....	306
Votre dharma évolue.....	308
<b>11. TOUS LES CHEMINS MÈNENT AU DHARMA .....</b>	<b>313</b>
Ce n'est <i>que</i> votre dharma .....	317
REMERCIEMENTS .....	325
À PROPOS DE L'AUTRICE .....	327





## AVANT-PROPOS

---

**D**harma est un terme sanskrit très ancien signifiant « impulsion évolutive de l'Univers » ou « mission de vie ». Selon la loi du dharma, l'Univers est semblable à un puzzle dont nous constituons tous les morceaux, sans qu'il existe d'espace entre eux. Chacun de nous est né avec un certain nombre de talents qui jouent un rôle déterminant dans le réseau cosmique qu'est l'Univers. Nos talents contribuent à l'équilibre de celui-ci. La seule chose qui nous retient de faire appel à nos talents est la peur, probablement la construction humaine la plus néfaste qui soit. Or, comme disait le poète Rumi : « Je veux chanter comme chantent les oiseaux sans m'inquiéter de qui entend ou de ce qu'ils en pensent. » Voilà parfaitement résumé le dharma.

Dans le livre *À la découverte de votre dharma*, l'autrice Sahara Rose montre aux lecteurs comment trouver leur mission de vie dans un monde dominé par la masse d'informations, où le nombre de chemins semble illimité et nous donne le sentiment d'être dépassés. Elle s'intéresse aux défis auxquels sont confrontés nombre de ses lecteurs et les éclaire avec beaucoup de perspicacité, de bienveillance et d'humour. Sahara possède cette qualité rare consistant à traduire une sagesse millénaire en un discours accessible, auquel sa génération peut s'identifier, sans pour autant se départir de profondeur et d'ambition. En lisant ce livre, vous n'aurez pas de doute sur le fait qu'elle incarne son dharma et qu'elle excelle à ouvrir le chemin aux lecteurs qui veulent découvrir le leur. C'est le troisième ouvrage de Sahara Rose que j'ai le plaisir de préfacer, et je me réjouis de la voir s'épanouir depuis plusieurs années dans son rôle de guide spirituelle.

*À la découverte de votre dharma* est un livre qui arrive à point nommé pour aider ses lecteurs à déconditionner leur esprit, se souvenir de leur essence et se mettre à la poursuite de leur mission de vie, celle qu'ils étaient destinés à exprimer à leur naissance. Plus que jamais, le monde appelle ses citoyens à élever l'humanité en empruntant un chemin de joie et d'accomplissement. Ce livre allume l'étincelle qui est en chacun de nous et nous invite à partager nos dons et à les mettre au service des autres. Qu'il vous enseigne également à ne jamais limiter votre potentiel et à vivre chaque jour en parfait alignement avec votre dharma.

***Dr Deepak Chopra***



## MAIS QU'EST-CE QUE JE F... ICI ?

---

**S**ans doute vous êtes-vous posé la sempiternelle question à la fin d'une séance de yoga éprouvante, une de ces séances où vous avez eu la quasi-certitude d'avoir quitté votre corps devant un coucher de soleil renversant auquel aucun filtre Instagram ne saurait être fidèle. À moins que ça ne vous soit arrivé à l'occasion d'une fête d'été à l'ambiance un peu bizarre, au moment où votre oncle a voulu se lancer dans un débat politique. Lorsqu'elle arrive, la question paraît tellement énorme que, bien longtemps après l'avoir formulée, on évite de repenser à l'énorme échec consistant à ne pas connaître la réponse.

Nous sommes comme au milieu d'une partie de ping-pong contre le reste du monde. Nous répondons aux e-mails qui débordent de notre boîte. Nous essayons de cocher les cases d'interminables *to-do lists*. Sans parler de soigner ses réseaux sociaux, la grande obsession du siècle. Autant de diversions qui nous détournent de la question, pourtant si cruciale : que fabrique-t-on sur terre ? Cette interrogation sous-tend la moindre de nos actions. Et pourtant, rares sont ceux qui s'amuse à la creuser suffisamment pour en trouver la réponse. C'est un peu comme quand on débarque dans une soirée où l'on ne connaît personne et qu'on cherche avant tout à savoir s'il y a du guacamole ou de la sauce salsa sur le buffet, plutôt que de se demander pourquoi on a été invité en premier lieu.

Nous passons notre vie à nous divertir et à occuper notre temps, sans prendre conscience que ce temps nous a été confié pour une bonne raison. À vrai dire, le fait même d'être invité à la

soirée signifie que vous avez quelque chose à y faire et que la soirée ne serait pas la même si vous n'y étiez pas. Et surtout, vous ne seriez pas le même si vous n'y étiez pas.

Je vous entends dire : « Évidemment, je sais bien que d'autres que moi ont ce genre de réflexions profondes, mais moi, je ne me sens pas forcément concerné. »

Alors, comme ça, vous croyez vraiment que l'Univers aurait commis une erreur et aurait oublié de vous attribuer une mission, à vous *uniquement* ? Si c'était effectivement le cas, ne seriez-vous pas, dans ce cas, la personne la plus exceptionnelle du monde ? Si vous êtes là, c'est que vous avez une raison d'y être. Et justement, votre existence est là pour vous aider à trouver laquelle.

Si vous ne croyez pas à cette histoire de mission de vie, laissez-moi vous dire les choses telles qu'elles sont. En fait, je vais vous révéler votre dharma ici, dès la deuxième page de ce livre. **Votre dharma, votre mission de vie, c'est d'élever les consciences.** Le mien aussi, d'ailleurs. Et il en va de même pour le dharma de votre mère, de votre meilleure amie ou de votre partenaire. Nous sommes tous là pour élever la vibration de la planète qui est la nôtre. Sauf que la manière dont nous avons de le faire est unique. Nous apportons tous quelque chose de différent à la soirée : quelques-uns à manger, d'autres des mouvements de danse, d'aucuns des éléments de décoration ou des rites, certains des histoires et, enfin, quelques-uns des tours de magie. Tous, ensemble, nous formons la plus dingue des soirées. Cette soirée s'appelle la vie.

Votre dharma correspond à l'expression la plus fidèle de ce que vous êtes. **Quand vous vivez en alignement avec votre dharma, il n'existe plus de séparation entre votre moi extérieur et votre moi intérieur.** Votre réalité extérieure est le reflet de votre monde intérieur. Le moindre aspect de votre vie fait l'objet d'un choix conscient. Vous êtes happé par un flux continu de créativité, de passion qui correspond au cosmos qui vous traverse. Vous avez des objectifs clairs, mais vous restez ouvert aux mystères de votre

cheminement, car vous avez confiance dans le fait que votre dharma vous mènera à l'endroit exact où vous deviez vous rendre. Vous vous octroyez le droit de vous épanouir en étant vous-même et vous célébrez chaque étape du parcours avec la conscience qu'elle vous prépare à la suivante. Vous vous sentez pleinement vivant, vos sens sont éveillés et une flamme ardente anime votre cœur. C'est ça, vivre son dharma.

La plupart d'entre nous vivent la vie comme s'ils étaient anesthésiés. Nous nous nourrissons, mais nous avons faim. Nous faisons défiler les écrans de nos téléphones, mais nous sommes toujours en quête de quelque chose. Nous avons du succès, mais nous ne parvenons pas toujours à les trier et à les assimiler. Nous avons accès à une tonne d'informations, mais nous ne parvenons pas toujours à les trier et à les assimiler. Nous passons nos vies à chercher comment remplir le vide que seul le dharma est susceptible d'occuper. Que vous soyez plutôt du genre « carrière et cardio », ou « boire et se taper des mecs », toutes ces activités vous tiennent éloigné de votre vérité profonde. Or cette rencontre ne peut se faire que si vous prenez le chemin de votre dharma.

Vivre sa mission de vie est la manière la plus absolue de s'aimer. Si vous répondez à votre vocation profonde, tout ce à quoi vous aspiriez va se manifester de la manière la plus naturelle qui soit. L'accomplissement de soi, le bonheur, l'abondance, la clairvoyance, la confiance, l'estime et la paix, toutes ces valeurs auxquelles vous aspiriez vont s'imposer dès lors que vous vivez en harmonie avec votre vérité. Vous n'avez plus à lutter : vous êtes vous-même, tout simplement. À plein temps. Voilà, résumée, l'incarnation de votre dharma, la mission de vie de votre âme.

**Votre dharma, c'est votre mission sur notre planète, l'essence même de votre esprit. C'est une vibration unique que vous seul portez sur terre.**

Découvrir son dharma, c'est accéder à sa propre vérité. D'ailleurs, impossible de connaître celle-ci sans bousculer quelque chose à sa vie afin de trouver le bon alignement avec son dharma. Vous ne pouvez pas faire comme si vous n'aviez pas vu ce qu'a perçu votre troisième œil. Une fois que vous en aurez fait l'expérience, vous aurez l'impression d'étouffer si vous n'êtes plus en accord avec votre vérité.

## **MA DÉCOUVERTE DU DHARMA**

Je ne suis jamais partie en mission à la découverte de mon dharma. Comme la plupart d'entre vous, je n'y avais jamais vraiment réfléchi. Enfant, j'avais l'intuition que je voulais absolument aider les autres. C'est ce qui m'a conduite, un peu plus tard, à m'engager auprès de nombreuses ONG dans plusieurs pays en voie de développement : j'ai enseigné l'anglais dans des orphelinats du Zimbabwe, j'ai plaidé la cause des droits de l'homme dans des usines au Vietnam, j'ai construit des écoles au Nicaragua. Alors que j'étais à la fac, je donnais des cours d'hygiène et de prévention de santé dans les bidonvilles de New Dehli quand mon propre état de santé s'est subitement détérioré. Impossible d'avalier le moindre aliment sans être tordue de crampes. J'ai cessé d'avoir mes règles pendant deux ans. J'éprouvais des douleurs lancinantes, je ne pesais plus rien et je perdais mes cheveux. Mon corps ne produisait plus d'hormones : j'étais entrée en phase de périménopause. Pourtant, je n'avais que vingt et un ans. J'ai vu un nombre incalculable de médecins. Chacun m'a prescrit une longue liste de traitements à prendre à vie. Le tout pour retrouver un corps qui ne fonctionnerait jamais plus qu'à moitié.

À vrai dire, j'avais l'intuition qu'il y avait une raison profonde à toutes ces manifestations de mon corps. Alors, j'ai décidé de prendre les choses en main. Mon chemin de guérison m'a amenée à découvrir l'Ayurvêda. C'est la plus ancienne forme de médecine au monde : elle est étroitement associée au yoga et elle repose sur

l'étroite connexion entre corps et esprit. Le jour où j'ai lu un essai sur les archétypes de doshas dans la médecine ayurvédique et où j'ai plus particulièrement découvert le Vata (l'archétype de l'air), j'ai eu le sentiment de lire mon autobiographie. Tous les déséquilibres que je ressentais étaient précisément listés. Mais, surtout, je me reconnaissais parfaitement dans la description faite de ma personnalité : créative, visionnaire, capable de sortir des sentiers battus, mais aussi angoissée et sans cesse plongée dans ses pensées. Jamais je ne m'étais sentie aussi bien comprise.

J'ai passé les deux ans qui ont suivi cette découverte à étudier l'Ayurvéda en Inde et à chercher comment fusionner ces enseignements avec la diététique moderne en concevant des recettes à base de plantes. J'ai eu l'impression de réapprendre la langue que parlait mon corps il y a des milliers d'années. Après être venue à bout de tous mes problèmes de santé en écoutant plus mes passions, mon enthousiasme, je me suis sentie mieux dans ma peau (ce qui était la véritable nature qui se cachait derrière mes déséquilibres) et j'ai su qu'il fallait que je rende cette sagesse accessible à tous ceux qui souffraient, comme moi, de déséquilibres physiques et psychiques auxquels ils ne trouvaient pas de remède. Et bien que je n'aie jamais écrit de livre de ma vie et que je n'aie jamais non plus rencontré d'écrivain, je me suis lancée dans cette aventure. Et c'est au cours de cette aventure que je me suis retrouvée.

Au fil de mon parcours, j'ai vécu seule dans des huttes en Inde ou au milieu de la jungle à Bali. J'y ai écrit mon livre en même temps que je me réécrivais. Il a fallu tout laisser derrière moi, y compris le soutien de ma famille qui m'a désavouée parce que je choisissais une autre voie que la leur. Il m'a fallu réapprendre à penser, revoir mes croyances limitantes et comprendre à quel point j'avais vécu jusque-là dans l'attente d'une validation extérieure. Je ne savais pas « si » j'allais y arriver, encore moins ce que voulait dire « y arriver », mais j'étais certaine que le chemin que j'empruntais depuis toujours ne menait pas là où j'avais réellement envie d'aller. Bien sûr, à de nombreuses reprises, j'ai songé à arrêter, à reprendre

une vie « normale » pour faire plaisir à ma famille. Mais je savais que ce n'était pas rendre service à mon âme. Il fallait que je renonce à mon besoin d'approbation familiale. Et surtout, il fallait que je m'accorde ma propre autorisation pour pouvoir suivre ma propre route, peu importe où celle-ci devait me mener.

Je pourrais résumer ces années comme une lutte contre mes croyances bien ancrées et mon angoisse fébrile, comme une alternance de moments de totale lucidité suivis de doute total, de sensations d'alignement parfait et d'échec total. Tout cela m'a conduite à la notion de dharma. S'il y avait une raison pour laquelle le chemin me paraissait si difficile, c'est celle qui me préparait au courage que j'aurais à déployer pour partager avec le reste du monde, en toute sincérité, la sagesse que j'avais acquise au cours des années.

Comme vous peut-être, j'ai dû faire face à une série de « Qui suis-je ? » et de « Et si jamais ? », et j'ai parfois laissé ces interrogations me dicter leur règle. Mais s'il y a bien quelque chose qui s'est imposé face à toutes ces angoisses, ce sont toutes les phrases commençant par « Imagine que » : « Imagine que tu finisses par sortir ce livre ! » « Imagine qu'il touche d'autres vies que la tienne ! » « Imagine qu'il puisse changer les choses ! » Les « Imagine que » ont fini par gagner la bataille-combat. J'ai d'abord publié deux livres : *Ayurvêda, le guide de référence* et *Eat Feel Fresh* (ouvrage non traduit à ce jour), un livre de recettes végétariennes ayurvédiques à la sauce contemporaine. En peu de temps, ces deux livres sont devenus des best-sellers. Ce sont eux qui m'ont conduite à une conférence de Deepak Chopra qui a signé la préface du présent livre (je vous révélerai cette histoire dans le chapitre 2). Ils m'ont aussi amenée à lancer ma chaîne podcast, le *Highest Self Podcast* (ou « Podcast du Soi supérieur »), pour répondre à ma soif de conversations profondes et spirituelles. La chaîne est rapidement devenue numéro un des podcasts de spiritualité sur iTunes, avec plus de seize millions de téléchargements. Tout cela m'a ramenée à la notion de dharma.

La raison pour laquelle nous cherchons un équilibre entre corps et esprit correspond à notre tentative de nous reconnecter à notre âme. Atteindre le véritable bien-être n'est pas qu'une question de bonne digestion ou de peau parfaitement lisse. Cela consiste plutôt à découvrir sa vérité profonde et à faire en sorte d'aligner sa vie avec celle-ci. Si l'on cherche à être en bonne santé, c'est avant tout pour ne plus avoir à se soucier de sa forme physique et pouvoir consacrer toute son énergie à son dharma.

Ne croyez pas que vos rêves soient le fruit du hasard. Si vous les avez, c'est parce qu'ils contiennent votre dharma. Sachez par ailleurs que vous ne pouvez pas avoir d'idée que vous ne soyez en mesure de réaliser. En réalité, c'est l'idée qui *vous* choisit comme message idéal : elle estime que vous êtes la personne la mieux placée pour faire en sorte qu'elle se réalise. Cela ne veut pas dire pour autant que tout va arriver sans effort, en un claquement de doigts. **Les obstacles que vous aurez à surmonter pour faire de votre vision une réalité correspondent à l'entraînement nécessaire pour incarner votre dharma et le partager avec le reste du monde.**

Vous êtes né avec un talent unique que vous seul êtes destiné à partager avec les autres. Vous ne le savez pas forcément. Il est pourtant bien là à attendre que vous lui donniez la petite étincelle pour démarrer. Peut-être en avez-vous conscience, mais c'est sans doute la peur qui vous empêche de partager votre talent. À moins que ce ne soit votre ego qui vous empêche de vous rappeler la nature exacte de celui-ci (votre ego agissant alors comme une sorte de garde du corps de votre esprit). Ne vous en faites pas. Si vous lisez ce livre et que vous suivez les entraînements que je vous propose, vous finirez par vous en souvenir. Il ne s'agit pas tant de *trouver* votre dharma que de vous le *rappeler*. Je vais justement m'efforcer de m'adresser à la part en vous qui sait.

Bien que mon aventure ait commencé par l'Ayurvéda, l'histoire que je n'ai de cesse de raconter depuis correspond au récit du

récit – à savoir, comment j'en suis arrivée là. Je suis profondément convaincue que l'Univers m'a assigné l'une des missions les plus anciennes, mais aussi les plus complexes et les plus méconnues qui soient – à savoir, celle qui consiste à montrer aux autres que si, moi, je suis parvenue à montrer que l'Ayurvéda fonctionne, vous aussi, vous êtes capable de N'IMPORTE QUOI.

Ce que j'ai compris à travers l'Ayurvéda, c'est qu'il ne fait pas que nous informer de notre état de santé. Sur un plan bien plus profond, il nous révèle qui nous sommes. Il nous enseigne comment atteindre l'harmonie entre corps et esprit afin que nous nous laissions guider par les subtilités de notre âme. Dans cet ouvrage, je vous montrerai donc en quoi vos doshas (les archétypes ayurvédiques de connexion entre corps et esprit) sont étroitement liés à votre dharma et à la manière dont vous pouvez donner une réalité à celui-ci grâce à vos chakras.

À travers le micro de mon podcast, j'ai reçu des centaines de témoignages me décrivant leur expérience dharmique, dont j'ai pu dégager les points communs suivants :

## **LE PARCOURS DE DÉCOUVERTE DU DHARMA**

### **Étape 1 : la prise de conscience**

*Vous comprenez que cette vie recèle quelque chose de plus que ce que vous avez expérimenté jusqu'ici. Vous sentez que vous avez une mission de vie, mais vous n'avez aucune idée de sa nature. À vrai dire, vous ne savez pas par où commencer. C'est comme si vous aviez été placé là sans qu'on vous laisse le choix, alors que vous ne supportez plus de vivre ainsi. Vous pressentez le besoin d'un changement radical. Parce que vous éprouvez de la douleur ou que vous êtes au contraire devenu insensible, vous sentez que vous devez passer à l'action et changer de vie. C'est à cet endroit qu'est planté le germe de votre dharma.*

## **Étape 2 : l'amélioration**

*Votre mission consiste désormais à vous améliorer. Vous commencez par exemple à apprendre des postures de yoga, vous vous abonnez à des comptes spécialisés sur Instagram, vous consultez des livres de développement personnel. Vous écoutez les discours de certaines personnalités qui vous inspirent. Vous téléchargez même une appli de méditation. Vous changez progressivement vos habitudes, en particulier celles dont vous avez l'impression qu'elles vous nuisent. Lors de cette étape, vous êtes plus concentré sur vos sensations physiques et psychiques. Vous n'êtes pas encore au niveau de l'âme. C'est ce qui irrigue le germe de votre dharma.*

## **Étape 3 : l'éveil**

*Votre intérêt se déplace de l'amélioration à une meilleure connaissance de vous-même. Vous commencez à comprendre que vous n'êtes pas tantôt un corps tantôt un esprit, mais plutôt une âme habitant un corps doté d'un esprit. Vous avez envie d'en savoir plus sur la spiritualité à travers le yoga, la méditation, l'Ayurvêda, la danse extatique, le chamanisme, et toutes les autres approches qui vous ont amené jusqu'au Highest Self podcast. Peut-être avez-vous déjà entrepris des voyages initiatiques en solo vers des lieux de spiritualité, à Bali, en Inde ou au Pérou. Ou bien vous en caressez l'idée. Votre vision du monde s'est déplacée, car vous avez pris conscience des croyances limitantes qui vous ont été transmises depuis des générations et parce que vous avez entrepris de guérir de cela. Sans doute, votre famille et vos amis ne vous reconnaissent plus et vous croient fou. Cette phase est souvent difficile, car elle est synonyme d'une profonde solitude. Cependant, vous savez que vous procédez à ces changements afin de vous aligner avec votre vérité profonde. Vous commencez à comprendre qu'il existe un univers de possibles dont vous ne soupçonniez pas l'existence. C'est le moment où le germe de votre dharma éclôt.*

## **Étape 4 : l'accès à la conscience supérieure**

*Vous avez fait votre coming out spirituel et vous n'avez plus le sentiment de devoir cacher vos croyances pour être pris au sérieux. Vous avez identifié les pratiques qui résonnent particulièrement en vous et vous les partagez désormais sur les réseaux sociaux ou dans votre cercle familial, d'amis et de collègues. Vous connaissez désormais l'existence de votre dharma, mais vous n'êtes pas encore complètement certain de la nature de celui-ci, car vous n'avez fait que l'effleurer. Vous êtes de plus en plus conscient que votre travail actuel n'est plus complètement aligné avec ce que vous êtes. Vous poursuivez pourtant votre chemin spirituel grâce à ce travail de l'ombre, aux méthodes de guérison ancestrales, à la médecine par les plantes et/ou la régression dans les vies antérieures. Vous cessez de réagir comme une victime. Au contraire, vous comprenez que la vie est faite pour vous plutôt que contre vous. Vous renaissiez sous un jour complètement nouveau et les gens autour de vous vous demandent comment vous y êtes parvenu. C'est le moment où le germe de votre dharma se met à grandir.*

## **Étape 5 : l'incarnation du dharma**

*En incarnant votre être véritable, vous comprenez votre véritable mission de vie. Vous vous rappelez votre mission sacrée sur terre. Soudain, votre vision du monde passe du moi au nous. Votre pratique spirituelle devient quelque chose de bien supérieur à vous-même : c'est le terreau à partir duquel vous allez soigner l'humanité. Vous êtes nourri par le cosmos et animé de la force de vie universelle qui vous traverse. Vous transformez la moindre part de votre vie qui n'est pas en alignement total, car vous sentez à quel point le déséquilibre vous ralentit dans votre mission. Vous comprenez que vous êtes ici pour aider et que, en vous laissant guider par l'intensité de votre joie, vous rendez service au reste du monde. Vous voyez bien que vous n'êtes qu'un canal de la sagesse cosmique qui s'exprime à travers vous. Cet espace, c'est celui dans lequel vous incarnez véritablement votre dharma et la vérité sur ce que vous êtes.*

## À QUELLE ÉTAPE DU PARCOURS ÊTES-VOUS ?

La plupart d'entre vous qui liront cet ouvrage seront probablement déjà rendus à l'étape 4. À savoir : vous êtes déjà bien avancé dans votre parcours spirituel. Pourtant vous n'avez pas forcément encore compris la nature de votre dharma. À moins que vous ne soyez à l'étape 3 et que votre réveil vous ait mené jusqu'ici. Ou encore à l'étape 2, et le simple fait de lire ces lignes vous a permis d'accéder directement au niveau de votre âme. Et si d'aventure vous n'en êtes qu'à la phase 1 et que ce livre est arrivé par hasard entre vos mains : félicitations ! Vous êtes sur le point de donner un coup d'accélérateur à votre croissance spirituelle ! Même s'il n'existe pas de hiérarchie entre les différentes étapes et même si tout le monde ne passe pas nécessairement par chacune d'entre elles, elles forment le socle commun aux parcours dharmiques de nombre d'entre nous.

Je tiens à préciser ici que, même si nous sommes tous nés avec un dharma, nous pouvons très bien passer à côté de celui-ci toute notre vie. Votre dharma est le cadeau de votre âme à cette planète. Dans le même temps, vous possédez un libre arbitre. Vous pouvez donc très bien prendre ce cadeau pour le fourrer dans un placard sans qu'il voie jamais la lumière du jour. (C'est l'option que choisissent la plupart des gens : c'est plus simple de faire comme si vous n'aviez pas de mission de vie plutôt que de vouloir s'y confronter.) Ou bien vous pouvez décider de faire avec, de partager votre cadeau et de voir comment celui-ci se multiplie et se déploie (c'est l'option que je recommande). Votre dharma est le genre de cadeau qui ne cesse de circuler à partir du moment où vous y faites attention.

Ce livre propose de s'attaquer à l'une des questions les plus fondamentales de notre existence : quelle est la mission de vie de mon âme ? Son originalité, c'est son approche qui repose sur une tradition ancestrale. La sagesse des temps anciens est là pour nous guider vers les prochaines étapes de notre évolution. En nous