

MALORY  
MALMASSON

# Karma

MODE D'EMPLOI

La méthode pour décrypter son karma  
et se libérer des schémas répétitifs



**LA NOUVELLE VOIE  
DE LA SPIRITUALITÉ**

Déjà plus de 200 000  
lecteurs conquis



**Vous avez le sentiment de vivre les mêmes schémas de vie de manière répétitive ? Vous rencontrez des blocages sentimentaux, financiers ou professionnels ?** Vous attirez toujours les mêmes problèmes et les mêmes types de personnes ? Vous suivez peut-être un scénario de vie lié à l'influence de votre passé, de vos ancêtres ou de vies antérieures, qui peut être libéré ou transformé.

Dans ce livre unique, Malory Malmasson partage pour la première fois les secrets qui lui ont permis d'aider des milliers de personnes à briser leurs schémas répétitifs.

Grâce à des enseignements clairs et riches ainsi que des outils pratiques, vous serez en mesure de décoder votre karma de manière autonome et de vous libérer de son influence, mettant fin à des comportements et mécanismes qui ne sont plus alignés avec vous.

Véritable jeu de piste thérapeutique, ce livre vous invite à des changements concrets, conscients et durables pour vous déployer, vous réaliser sans entrave et harmoniser tous les domaines de votre vie.



**Malory Malmasson** est psycho-énergéticienne et enseignante spirituelle depuis dix ans. Elle a accompagné des milliers de personnes dans le cadre de séances personnelles ou encore de stages consacrés notamment à la karmathérapie. Auteure de plusieurs livres à succès sur le bien-être et la spiritualité, elle est souvent qualifiée de « chirurgienne de l'âme ». Sur la toile, elle cumule plusieurs millions de vues.

ISBN : 978-23-856-4020-0



9 782385 640200

**19,95 euros**  
Prix TTC France



KARMA,  
mode d'emploi

**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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration de Juliette Cervera.

Édition : Sylvie Dumon-Josset

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Jennifer Simboiselle

Illustrations : Adobe Stock

Couverture : Antartik

Photographie de couverture : Brice Bebel

© 2023 Animae,  
une marque des éditions Leduc  
76 boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-23-856-4020-0

Malory Malmasson

KARMA,  
mode d'emploi





# Sommaire

<b>Préface</b> .....	<b>15</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>19</b>

## PARTIE 1

<b>AVANT D'EXPLORER VOTRE KARMA</b> .....	<b>21</b>
---	-----------

<b>Pourquoi étudier votre karma ?</b> .....	<b>23</b>
---	-----------

Cinq excellentes raisons de se lancer.....	23
--	----

Les difficultés deviennent des leviers de changement

positif.....	23
--------------	----

En finir avec la répétition de comportements négatifs .....	24
---	----

Une meilleure connaissance de soi.....	24
--	----

Une compassion plus profonde envers autrui

et soi-même.....	24
------------------	----

Une reconnexion à sa puissance personnelle.....	24
---	----

Une notion clé pour un avenir meilleur.....	25
---	----

<b>Conseils pour une exploration fructueuse</b> .....	<b>27</b>
---	-----------

Les risques d'une mésinterprétation.....	27
--	----

Une excessive culpabilisation .....	27
-------------------------------------	----

La peur du karma .....	27
------------------------	----

Un risque d'injustice et de discrimination sociale .....	28
--	----

Une déresponsabilisation .....	28
--------------------------------	----

Deux écueils à éviter .....	28
-----------------------------	----

Devenir obsessionnel et se focaliser

sur ses problématiques.....	28
-----------------------------	----

S'attacher au personnage que l'on est.....	28
Ma méthode .....	29
Utiliser l'introspection et l'extrospection.....	29
Prendre le temps et voir vos objectifs comme des directions.....	30
Inviter la douceur.....	30

PARTIE 2

**LE KARMA..... 31**

**Qu'est-ce que le karma? ..... 33**

Une notion subtile à appréhender.....	33
Une loi de cause à effet.....	34
Une philosophie universelle.....	34
Une notion dissociable du concept de réincarnation .....	36

**Qu'est-ce que le karma n'est pas? ..... 39**

Il n'est pas une force vindicative et punitive.....	39
Il ne supprime pas notre libre arbitre.....	40
Il n'est pas une fatalité.....	41
Il ne justifie en rien les mauvaises conduites.....	42

**Existe-t-il un bon et un mauvais karma? ..... 45**

PARTIE 3

**IDENTIFIER UN NŒUD KARMIQUE ..... 49**

**Qu'est-ce qu'un nœud karmique? ..... 51**

Un blocage lié à un schéma répétitif.....	51
Une opportunité d'évoluer spirituellement.....	52
Quand un nœud décide-t-il de se manifester?.....	53
<b>  EN PRATIQUE : Comment détecter un schéma répétitif.....</b>	<b>55</b>



**Les cinq terrains d'expression des nœuds karmiques .....57**

- 1. Le domaine affectif et relationnel ..... 57
- 2. Le domaine financier ..... 61
- 3. Le domaine professionnel..... 63
- 4. Sur le plan médical..... 64
- 5. Sur le plan psychique ..... 66

**EN PRATIQUE** : Comment détecter un nœud financier  
ou professionnel ..... 68

**EN PRATIQUE** : Comment détecter un nœud  
relationnel ou amoureux ..... 69

**EN PRATIQUE** : Protocole en 5 étapes pour reconnaître  
un schéma karmique..... 70

PARTIE 4

**DÉCRYPTER VOTRE KARMA .....71**

**Votre karma, en lien avec le karma collectif .....73**

Une action individuelle impacte le karma mondial ..... 74

**L'accès à vos différentes mémoires .....77**

Vos mémoires cellulaires ..... 78

Vos mémoires transgénérationnelles..... 78

L'écho de vos vies antérieures..... 79

    Plongée dans les annales akashiques ..... 80

    Signes et réminiscences..... 81

Les rêves karmiques..... 83

**EN PRATIQUE** : Décrypter vos rêves ..... 85

**Reconnaître les archétypes qui vous influencent .....87**

**Repérez les archétypes qui vous correspondent le plus ...88**

    Le Sage ..... 90

    L'Innocent ..... 92

    L'Explorateur ..... 94

    Le Dirigeant ..... 96

    Le Créateur ..... 98

L'Ange gardien.....	100
Le Magicien.....	102
Le Héros.....	104
Le Rebelle.....	106
L'Amoureux.....	108
Le Bouffon.....	110
L'Orphelin ou l'Homme ordinaire .....	112
<b>EN PRATIQUE</b> : Comment harmoniser des archétypes opposés .....	114
<b>Mesurer votre dette karmique.....</b>	<b>117</b>
Qu'est-ce qu'une dette karmique ? .....	117
Comment se crée-t-elle?.....	118
Quelle est son utilité ? .....	118
Comment s'exprime-t-elle ? .....	119
<b>Les 12 lois du karma .....</b>	<b>120</b>
1. La grande loi de cause à effet .....	122
2. La loi de création.....	124
3. La loi de l'humilité .....	126
4. La loi de la croissance, du grandissement.....	128
5. La loi du miroir, de la responsabilité .....	130
6. La loi de synchronicité, de connexion .....	132
7. La loi de concentration.....	136
8. La loi d'hospitalité et de don .....	138
9. La loi de l'instant présent, de l'ici et maintenant .....	140
10. La loi du changement, de l'impermanence .....	142
11. La loi de la patience et de la récompense.....	144
12. La loi de la valeur et de l'inspiration .....	146
Identifier vos déséquilibres .....	148
Pourquoi les déséquilibres créent-ils de la dette karmique?.....	148
Pourquoi allons-nous vers des déséquilibres? .....	149
<b>EN PRATIQUE</b> : Exercice de <i>journaling</i> pour repérer vos excès .....	151
<b>EN PRATIQUE</b> : Évaluer vos déséquilibres en lien avec les lois karmiques.....	152

Étudier les indices .....	153
Votre métier est souvent révélateur .....	153
Tout est symbolique... .....	153
Le tarot de Marseille.....	154

**Identifier vos blessures .....157**

Les maux physiques .....	157
Les blessures émotionnelles .....	158

**Repérer l'impact de legs karmiques ..... 161**

Les legs positifs .....	161
Les legs négatifs.....	162
<b>EN PRATIQUE</b> : 4 pistes pour détecter un éventuel legs .....	163

**Déceler l'influence d'anciens vœux ou pactes .....165**

<b>EN PRATIQUE</b> : Êtes-vous lié-e par un vœu karmique ? .....	167
--	-----

PARTIE 5

**LIBÉRER VOTRE KARMA..... 169**

**Se mettre en chemin ..... 171**

Quand est-il temps d'agir? .....	171
S'autonomiser et rassurer son ego .....	172
<b>EN PRATIQUE</b> : 6 manières d'amener votre ego à coopérer .	173

**Agir plutôt que subir..... 175**

S'affranchir de la peur du karma .....	175
Sortir des schémas de victimisation .....	176
<b>EN PRATIQUE</b> : 5 conseils pour reprendre le contrôle de votre vie .....	177
Activer une volonté de briser les schémas répétitifs .....	178
<b>EN PRATIQUE</b> : Comment briser vos schémas répétitifs .....	179

**S'affranchir des freins inconscients .....181**

Accepter, puis transmuter ses parts d'ombre .....	181
---	-----

<b>EN PRATIQUE : Introspection pour débusquer vos parts d'ombre</b> .....	183
<b>EN PRATIQUE : 6 conseils pour transformer vos parts d'ombre</b> .....	184
Changer ses croyances limitantes.....	185
<b>EN PRATIQUE : 6 conseils pour transformer vos croyances limitantes</b> .....	187
Favoriser la libération des peurs refoulées.....	188
Comment les reconnaître.....	189
Comment y faire face.....	190
<b>EN PRATIQUE : 3 règles d'or pour vous affranchir de vos peurs</b> .....	191
<b>Grandir en conscience et réguler sa dette</b> .....	<b>193</b>
Reconnaître une invitation karmique.....	193
Répondre aux invitations karmiques pour rétablir l'équilibre.....	196
Un processus en deux étapes.....	196
<b>Les invitations karmiques propres à chaque archétype</b> ....	<b>199</b>
Le Sage.....	200
L'Innocent.....	202
L'Explorateur.....	204
Le Dirigeant.....	206
Le Créateur.....	208
L'Ange gardien.....	210
Le Magicien.....	212
Le Héros.....	214
Le Rebelle.....	216
L'Amoureux.....	218
Le Bouffon.....	220
L'Orphelin ou l'Homme ordinaire.....	222
Réguler son ego pour trouver l'équilibre.....	224
<b>EN PRATIQUE : Comment équilibrer 2 polarités extrêmes</b> .	225
<b>Procéder à un nettoyage énergétique</b> .....	<b>227</b>
Libérer les plans subtils et les chakras.....	227

<b>EN PRATIQUE</b> : Protocole d'autolibération.....	228
Nettoyer les charges astrales et les formes-pensées.....	229
Se libérer de l'influence des vœux karmiques .....	229
<b>EN PRATIQUE</b> : Exercice d'autonettoyage .....	230
S'émanciper de relations karmiques .....	231
<b>EN PRATIQUE</b> : Prière pour annuler un ancien vœu.....	232
<b>EN PRATIQUE</b> : Le processus de libération d'une relation karmique.....	233
<b>Guérir .....</b>	<b>235</b>
Soigner les blessures psychologiques.....	235
<b>EN PRATIQUE</b> : 3 méthodes pour favoriser le processus de libération .....	238
Soigner les blessures physiques .....	241
Pardonner .....	241
<b>EN PRATIQUE</b> : Protocole de libération des maux physiques hérités de vies passées .....	242
<b>EN PRATIQUE</b> : Rituel pour inviter l'énergie du pardon dans votre être .....	244
<b>EN PRATIQUE</b> : Rituel de l'Ho'oponopono.....	245
<b>Comment sait-on que l'on s'est libéré du karma?.....</b>	<b>246</b>

## PARTIE 5

**SURFER SUR SON BON KARMA..... 249**

<b>Agir de manière alignée .....</b>	<b>251</b>
<b>Emprunter le Sentier Octuple .....</b>	<b>253</b>
L'étape de la sagesse .....	254
1. La compréhension juste .....	254
2. La pensée ou l'intention juste.....	254
L'étape de l'éthique .....	255
3. La parole juste .....	255
4. L'action juste.....	255
5. Les moyens d'existence justes.....	255
L'étape de la concentration .....	256

6. L'effort juste .....	256
7. L'attention ou la conscience juste .....	256
8. La concentration juste .....	256
<b>Appliquer les 12 lois du karma .....</b>	<b>257</b>
<b>EN PRATIQUE</b> : Challenge ! Étudiez une loi karmique par jour durant 12 jours .....	260
<b>Cultiver et transmettre vos legs positifs .....</b>	<b>261</b>
<b>EN PRATIQUE</b> : Identifiez votre « bon karma » .....	262
<b>EN PRATIQUE</b> : Mesurez la portée de vos legs bénéfiques...	263
<b>Conclusion.....</b>	<b>265</b>

# Préface

**E**t si le livre que vous vous apprêtez à lire était bien plus qu'il n'y paraît? Loin de constituer une énième méthode miracle. Je vous invite à considérer le contenu de cet ouvrage comme une précieuse carte au trésor. Il décrit un territoire fantastique qui n'attend que vous pour être exploré et vous mener jusqu'à la fameuse croix indiquant où creuser pour rencontrer la partie la plus authentique qui sommeille en vous.

Si la partie consciente de notre être est à l'image d'une coquille de noix, voguant dans un océan d'inconscient, vous vous apprêtez, comme les grands navigateurs, à débiter un voyage incertain vers un continent inconnu. Lors de cette traversée, vous allez découvrir ces puissantes forces qui, tels des vents ou des courants marins, agissent dans l'ombre et gouvernent la psyché humaine. Mais rassurez-vous, elles deviennent bien moins effrayantes lorsque nous apprenons à les reconnaître.

Quelles sont donc ces forces et ces lois qui engendrent tant de remous dans l'expérience humaine et se cachent derrière ce concept énigmatique, le *karma*? À première vue dépourvue de tout fondement rationnel, est-il possible que cette notion imprégnée de connotations ésotériques renferme en réalité une approche profondément empirique pour ceux qui désirent réellement la comprendre et se comprendre?

Pendant la première partie de ma vie, j'ai considéré que j'étais le seul maître de mon destin. En tant qu'entrepreneur à New York, je croyais plus en la chance et en l'effort qu'au karma. Ayant grandi dans un pays imprégné de la philosophie de Descartes et des Lumières, j'ai toujours pensé à l'émancipation

individuelle par les valeurs républicaines, l'effort et la raison. Pour moi, le déterminisme se limitait à notre culture, notre éducation ou notre classe sociale, et n'impliquait pas de lois subtiles qui transcendent le temps et l'espace.

Puis il y a eu cet accident et cette fissure dans mon pied droit qui s'est propagée avec le temps à l'ensemble de mes certitudes. Alité durant plusieurs mois, j'ai ingéré beaucoup (trop) de documentaires sur la destruction de la planète, sur l'utilisation de ces forces inconscientes qui nous régissent pour créer du consentement et faire tourner cette société de consommation de plus en plus aliénante et mortifère... Je ne supportais plus d'être un agent du chaos, mais je réalisais avec amertume que ce système économique nous connaissait mieux que nous ne nous connaissions. J'éprouvais alors un besoin vital de retrouver ma liberté de conscience pour ne plus être le complice d'un monde destructeur mais, au contraire, un agent de changement harmonieux...

J'ai donc entrepris un *road movie* à travers le monde, à la recherche d'un plan B et d'alternatives. Au cours de cette quête, j'ai eu la chance de rencontrer différentes traditions de sagesse qui ont remis en question ma vision du monde et m'ont permis de voyager au plus profond de moi-même. Ces expériences aussi inconfortables que transformatrices m'ont permis d'explorer les recoins profonds de mon être pour y découvrir mes ombres, autant que mes ressources, et d'appréhender avec humilité le grand mystère qui nous entoure.

Accéder ainsi par moi-même à mon inconscient, sentir mon cœur s'ouvrir, voir mon mental s'apaiser, ressentir le merveilleux qui émane du vivant, être effleuré par le sacré, gagner en présence et souhaiter mettre mon existence au service des autres sont le trésor que j'y ai trouvé. Un sentiment merveilleux, mêlé aussi de tristesse quant au décalage ressenti entre ces états de conscience et ce que la société « moderne » nous fait vivre au quotidien, englués dans un univers mécaniste, matérialiste et marchand. Je me demandais comment ces expériences qui



m'avaient transformé pouvaient être un terreau pour un changement sociétal.

En cherchant, légitimement, à se libérer de tous les cadres idéologiques ou dogmatiques des religions, en accordant la suprématie exclusive au mental rationnel et uniquement à ce que l'on peut voir ou mesurer, il se pourrait bien que l'homme moderne ait jeté le bébé avec l'eau du bain. Il se pourrait aussi que sa tentative d'émancipation ait finalement créé une nouvelle forme de prison. Et si la clé de sa cellule résidait dans la redécouverte de ce que les anciens ont tenté de transmettre comme une voie pour l'humanité : grandir en conscience et en sagesse par l'observation de soi.

C'était en partie ma conviction au moment où Malory a fait irruption dans ma vie, il y a sept ans. Ce petit bout de femme solaire cache, derrière son sourire enfantin, des capacités extrasensorielles déroutantes avec une approche révolutionnaire pour appréhender les motivations inconscientes qui conditionnent les comportements humains. Cette expertise lui vient d'un drôle de talent : elle possède un redoutable et très efficace détecteur de programmes inconscients dont je peux témoigner aujourd'hui. Moi qui pensais avoir parcouru un bon bout de chemin avant sa rencontre... Elle a su dès notre premier rendez-vous décrire avec tant de précisions certains schémas secrets de ma psyché qu'elle a rendu obsolètes la plupart de mes livres de développement personnel et mes dernières retraites spirituelles.

J'avais l'impression d'accéder enfin à la carte mère de mes programmes inconscients, et certaines croyances m'apparaissaient comme de profonds sillons qui avaient influencé tous les aspects de ma vie, des relations amoureuses à la voie professionnelle. Elle a fait surgir les véritables motivations de mon « évadé en quête de sens ». Ce dernier était enfin cerné, il devait se rendre, et je devais trouver une manière plus authentique de pallier certaines souffrances. Je prenais alors conscience, avec une pointe de désillusion, de combien certaines peurs conditionnaient mon libre arbitre, mais je ressentais également une

excitation grandissante en voyant enfin ces programmes sortir de l'ombre ; ils me libéraient d'un poids, et je comprenais la nature de ce qui me pilotait vraiment.

De nature dubitative mais néanmoins enthousiaste, et abordant la spiritualité avec ouverture et discernement, j'ai proposé à Malory de répéter l'exercice auprès de mes amis, de ma famille et d'autres connaissances, pour vérifier l'étendue de son talent. À chaque fois, son diagnostic était profondément juste et constituait un vrai cadeau pour celui qui était prêt à regarder en face son logiciel intérieur, et à gagner en liberté. Malory est donc une bénédiction pour ceux qui la croisent, mais elle reste une énigme pour la science.

En même temps, les dernières découvertes scientifiques sont troublantes et ouvrent la voie à une relation moins matérialiste et mécanique avec le monde qui nous entoure, nous invitant à embrasser avec humilité une vision plus organique et spirituelle.

En plongeant à l'intérieur de nous-mêmes, nous pouvons voir ce qui nous sépare de notre être véritable, découvrir des ressources insoupçonnées qui nourrissent notre courage, notre créativité et surtout notre fraternité. Explorer notre intériorité et s'ouvrir à de nouveaux concepts métaphysiques et symboliques peut être complémentaire d'une approche purement rationnelle de l'existence. Mettre un terme à l'inconscience maladroite de la psyché humaine est un enjeu de société aussi crucial que le dérèglement climatique ou les injustices sociales, qui n'en sont que des symptômes.

Marc de la Ménardière

# Introduction

C heminer en lien avec son karma est une source de nourriture pour l'âme et l'esprit, une aventure extraordinaire et une expérience transformative. Au fur et à mesure que nous avançons sur cette voie, nous nous libérons de tout ce qui nous pèse et nous encombre. Nous enlevons les couches et les manteaux qui nous retiennent prisonniers, afin de découvrir qui nous sommes profondément et rayonner de joie.

Sachez qu'il n'existe pas de méthode miracle pour libérer le karma. C'est un processus qui se produit à mesure que vous grandissez et évoluez. Vos prises de conscience ont leur propre timing, alors lâchez prise et laissez la magie opérer.

Aussi, souvenez-vous que tout ce que vous vivez est à la hauteur de votre compréhension. Si vous traversez une épreuve, c'est que vous avez toutes les ressources nécessaires pour la surmonter. Vous pouvez regarder cette expérience avec conscience, la dépasser, défaire ses nœuds et ainsi vous libérer et grandir.

Gardez votre motivation et lancez-vous dans cette aventure avec le sourire. Même si cela peut parfois être inconfortable, rencontrer qui vous êtes vraiment est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir si vous êtes en quête de liberté. Pour moi, être libre signifie être capable de faire des choix autonomes sans être limité par des forces externes ou internes. Cela inclut la capacité à se sentir libre, non seulement physiquement mais aussi mentalement et émotionnellement, pour accéder à la plénitude.

Mon souhait principal ici est de vous permettre de comprendre l'influence du passé sur votre présent, pour que les prisons forgées hier deviennent vos tremplins d'aujourd'hui.

## AVERTISSEMENTS

1. Ce livre aborde la possibilité d'un lien entre les mémoires karmiques et des blessures ou problèmes de santé. Il est crucial de comprendre que l'exploration de **cette connexion ne vise en aucun cas à remplacer un diagnostic et un suivi médical**. Elle ne doit jamais être une excuse pour négliger des soins médicaux appropriés.

L'approche spirituelle ici présentée veut être une piste à explorer de manière consciente et réfléchie, autrement dit avec discernement, lorsque les problèmes semblent récurrents ou résistants aux traitements traditionnels.

2. Vous retrouverez souvent **le mot *mémoires*** dans cet ouvrage. Il englobe les souvenirs personnels, les mémoires de vies antérieures, l'écho des vies d'ancêtres (mémoires transgénérationnelles) et les résonances de l'inconscient collectif (mémoires universelles).

Imaginez que chacun de nous transporte une valise remplie de souvenirs qui contient ses choix, ses émotions et ses expériences. C'est cette mosaïque complexe de mémoires qui teinte nos parcours. En lisant ce livre, vous découvrirez comment elles s'entrelacent pour former le tissu de notre être et viennent influencer notre existence.



PARTIE 1

AVANT  
D'EXPLORER  
VOTRE  
KARMA



# Pourquoi étudier votre karma ?

**T**ravailler avec et sur votre karma vous permet de voir la vie autrement, comme un terrain d'évolution, un chemin spirituel où chaque pas est une invitation à grandir en conscience, à sortir de vos modes de fonctionnement automatiques pour accéder à votre être véritable. C'est aussi un moyen de vous délester de vos blocages, peurs, blessures et croyances inconscientes, et de vous alléger des émotions et souffrances que vous avez cristallisées.

Selon moi, ces blocages proviennent non seulement de notre vie actuelle, mais aussi de nos vies antérieures, de nos lignées et de l'inconscient collectif\*. Nous ne sommes pas obligés de rester pris dans ces blocages, nous avons les ressources pour les déverrouiller et accéder à une incarnation plus plaisante.

## Cinq excellentes raisons de se lancer

### Les difficultés deviennent des leviers de changement positif

L'exploration du concept de karma constitue une porte d'entrée vers une meilleure compréhension de la vie et de ses aléas. En nous familiarisant avec cette notion, il devient

---

\* Selon Jung, l'inconscient collectif est une couche de l'inconscient qui contient des contenus et des motifs communs à tous les êtres humains, hérités de nos ancêtres et de notre expérience en tant qu'espèce. Cet inconscient comprend des archétypes universels, qui nous influencent (voir p. 87).

possible de changer notre regard sur les événements qui nous entourent et de les percevoir comme des occasions de croissance personnelle plutôt que comme des obstacles infranchissables.

### **En finir avec la répétition de comportements négatifs**

L'analyse de notre karma nous permet de réaliser les répercussions de nos choix antérieurs sur notre vie. Cette prise de conscience nous donne les moyens de prendre des décisions conscientes et plus éclairées qu'avant, ce qui nous évite de reproduire des schémas négatifs et contribue à créer des situations plus positives pour nous et pour les autres.

### **Une meilleure connaissance de soi**

En cernant plus précisément notre nature profonde et nos habitudes mentales, nous devenons capables d'agir intentionnellement pour transformer nos schémas négatifs en qualités, telles que la compassion, la bienveillance et la sagesse. Cette prise de conscience peut nous aider à briser des cycles négatifs et à vivre une vie plus épanouissante.

### **Une compassion plus profonde envers autrui et soi-même**

En prenant conscience que chacun travaille sur son propre karma et que nos actions sont interdépendantes, nous sommes amenés à développer des comportements plus altruistes et à contribuer positivement au karma collectif. Ainsi, nous pouvons vivre une vie plus riche et plus significative, caractérisée par la compréhension, la compassion et la bonté.

### **Une reconnexion à sa puissance personnelle**

Plus globalement, le travail sur notre karma nous permet de prendre conscience des enveloppes énergétiques qui nous entourent et de l'influence qu'elles exercent sur notre être. En agissant sur elles, nous nous libérons de leur emprise et



nous découvrons notre véritable identité. Nous pouvons ainsi rompre avec les schémas qui nous limitent et jouir pleinement de notre libre arbitre.

En travaillant sur notre karma, nous nous reconnectons donc à notre puissance et reprenons le contrôle de notre destinée en faisant des choix conscients. Nous pouvons ainsi accéder à des dimensions de notre existence qui étaient auparavant inaccessibles, et transformer nos relations avec nous-mêmes et avec les autres.

En nous libérant de nos mémoires karmiques et en élargissant notre conscience, nous devenons acteurs de notre vie et pouvons modifier notre comportement et nos décisions. En somme, le but du travail sur notre karma est de nous défaire de nos croyances limitantes pour pouvoir changer notre manière de penser et d'agir, et ainsi évoluer vers une existence plus consciente et plus épanouissante.

## Une notion clé pour un avenir meilleur

La notion de karma nous rappelle que chaque action, parole ou pensée influe sur notre vie, celle des autres et sur notre environnement. Dans une société marquée par l'individualisme et la recherche du profit à court terme, cela nous pousse à adopter des comportements plus respectueux. En prenant conscience de notre responsabilité dans la création de notre réalité, nous pouvons apprendre à réguler nos émotions, à trouver des solutions créatives et durables pour faire face aux défis sociétaux.

Il est temps de nous libérer des poids et des schémas du passé pour évoluer. En travaillant sur nos blessures, nous contribuons à la libération collective et ouvrons la voie à un changement positif. Ensemble, nous construisons un nouvel équilibre, un monde où les blessures sont soignées, et la conscience souveraine. Alors, révélons notre potentiel en valorisant nos ressources et qualités pour créer un avenir meilleur.

Osons explorer nos ombres pour y trouver notre lumière. C'est de cette dimension plus élevée qu'émergeront les nouvelles philosophies, technologies, médecines, et ainsi un nouvel art de vivre qui façonnera un avenir meilleur pour tous.

# Conseils pour une exploration fructueuse

**L**e concept de karma est précieux pour avancer sur le chemin de la croissance personnelle et de l'évolution spirituelle, mais il est important de l'utiliser avec sagesse, car certaines interprétations erronées de cette notion ne sont pas sans danger.

## Les risques d'une mésinterprétation

### Une excessive culpabilisation

La notion de karma peut provoquer un sentiment de culpabilité, car elle suggère que chaque choix que nous faisons a des conséquences positives ou négatives sur notre vie présente ou future. Si nous croyons que tout malheur qui nous arrive est le résultat de nos actions passées, cela peut nous pousser à nous blâmer ou à tenir les autres pour responsables des difficultés qu'ils rencontrent.

### La peur du karma

Pour certains, l'idée que leurs actions aient des répercussions sur leur destinée et qu'ils soient responsables de leurs choix est effrayante. Ils peuvent se sentir stressés, écrasés par la responsabilité de leurs choix, ou craindre de ne pas être à la hauteur des attentes du karma.