

Dédicace

*Je dédie ce livre à Steve, mon époux bien-aimé,
qui possède l'étonnant pouvoir d'éclairer avec amour
mon univers tout en lui donnant de l'expansion.*

Table des matières

Préface

Nous pouvons changer l'histoire inscrite dans nos gènes ix

Remerciements xiii

Première partie

*Les émotions et les croyances incluses dans notre
héritage génétique*

1. Le grand livre d'histoire de notre ADN 3

2. Notre héritage émotionnel 25

3. Les faux schèmes de la Matrice 45

Deuxième partie

Le langage de la guérison

4. Le langage des nombres et des archétypes 73

5. Le système de soutien énergétique 99

6. La neutralisation par le pouvoir de guérison du cœur 121

7. La manifestation des désirs du cœur par
l'imagination et l'intention 143

Troisième partie

Comment réinitialiser votre code génétique

8. Les cinq étapes de l'autoguérison de l'ADN 169

Notes 195

Liste des tableaux et des illustrations

Comment les émotions et les croyances enfermées dans notre ADN affectent notre santé	34
Comment des émotions ont déclenché une sévère allergie	35
Les cinq éléments	84
Les cinq éléments, leurs archétypes et les organes qui leur sont associés	91
Les chakras et les glandes qui leur sont associées	100
Les sept chakras de notre système énergétique	102
Le pouvoir des pensées de basse ou haute vibration	124
Intention + Imagination = Manifestation	165

Préface

Nous pouvons changer l'histoire inscrite dans nos gènes

Le noyau de chaque cellule de notre corps contient un « génie » : l'ADN, un programme de vie. Le code enfermé dans cette longue molécule filiforme contient l'information essentielle qui régit les activités de la cellule et transmet les traits héréditaires d'une génération à la suivante.

Au printemps 2003, un demi-siècle exactement après la découverte de la structure en double hélice de l'ADN, les scientifiques ont terminé le séquençage du génome humain. Ils s'évertuent maintenant à extraire les détails de toute l'information génétique contenue dans nos chromosomes. Ce qui est moins généralement connu, mais tout aussi significatif, c'est la recherche innovatrice indiquant que notre ADN n'est pas un code fixe et que nos gènes peuvent être affectés, voire modifiés, par nos expériences et nos émotions.

En tant qu'éducatrice pionnière du domaine de la guérison, où j'ai mis en lumière le fait que nos croyances et nos émotions

ont un effet sur notre santé et notre ADN, j'ai appris également que nos gènes déterminent beaucoup plus que l'héritage physique reçu de nos parents, comme les yeux bleus de notre père ou les cheveux bouclés de notre mère. Ils déterminent aussi notre façon de réagir aux autres, de communiquer, de penser, d'exprimer nos émotions, et même les schèmes de nos relations, de notre santé et de nos finances.

On peut souvent faire remonter ces schèmes à une source qui n'est pas communément associée à l'hérédité : les sentiments et les croyances de nos ancêtres, ce que j'appelle « leur histoire ». Profondément enfouie dans la mémoire de notre ADN, celle-ci nous influence d'une manière que nous ne pouvons absolument pas soupçonner. Autrement dit, notre *histoire émotionnelle* nous a été transmise par le lignage familial tout autant que la couleur de nos cheveux et la forme de notre nez.

J'aime bien comparer notre ADN à un gigantesque livre d'histoire. Sur les 46 chapitres (désignés par la science sous le nom de chromosomes) de notre livre de vie personnel, 22 nous ont été légués par le lignage de notre mère et le même nombre par celui de notre père. Les deux chapitres restants sont liés à notre connexion à Dieu ou à la source de vie universelle. Chaque chapitre est composé de dizaines de milliers d'épisodes, et c'est ce que les scientifiques appellent nos gènes.

Les souvenirs génétiques et les systèmes de croyances qui composent le grand livre d'histoire de notre ADN nous soutiennent de multiples façons, mais ils sont en outre responsables de la transmission de schèmes négatifs qui nous empêchent de mener la vie que nous désirons. Certains épisodes font effet immédiatement, par exemple lorsque l'on naît aveugle ou diabétique, alors que d'autres demeurent latents et ne s'activent que lorsqu'ils sont déclenchés par certains événements ou certaines expériences, ce qui entraîne alors des changements soudains et parfois indésirables

dans notre vie. J'ai pu constater maintes et maintes fois que l'histoire enregistrée dans notre ADN détermine le cours de nos relations, la qualité de notre santé et l'ampleur de notre richesse. Essentiellement, les événements qui surviennent au cours du voyage de la vie sont le résultat de ce qui est inscrit dans notre code génétique.

Ce que j'ai découvert et qui constitue le sujet de ce livre, c'est que nous pouvons modifier notre code génétique, car il n'est pas immuable. *Nous avons le pouvoir de changer l'histoire inscrite dans nos gènes et, par conséquent, de changer notre vie.*

Dans ce livre, je présente des techniques d'autoguérison faciles à utiliser et qui agissent sur les plans énergétique, émotionnel et vibratoire pour nous aider à évacuer les croyances contraignantes encodées dans notre ADN. Ce processus a permis à des milliers de personnes de se libérer de tout un éventail de problèmes, du stress émotionnel aux relations difficileuses et des allergies aux maladies graves. Je révèle par ailleurs dans cet ouvrage la recherche, les découvertes et les expériences vécues qui m'ont menée à mon travail actuel, et j'y décris les cinq étapes fondamentales de la réinitialisation de notre code génétique en vue d'acquiescer un bien-être total et une parfaite abondance.

Nous vivons à une époque d'importantes transformations. Plusieurs d'entre nous, cessant de croire qu'ils sont des victimes, prennent conscience que leur système de croyances crée leur réalité et qu'ils ont la responsabilité de leur transformation, y compris leur guérison. Dans ce livre, vous apprendrez à vous guérir vous-même en neutralisant rapidement les programmes négatifs qui vous ont été transmis par votre lignage familial et en activant vos schèmes positifs afin de manifester le bien-être auquel vous avez droit.

Une force, présente en vous, peut vous amener à dépasser vos présentes croyances. C'est votre pouvoir de guérison. Je salue

cette force qui vous habite et je vous invite à faire un pas de plus dans votre marche vers la guérison.

NOTE : Lorsque j'emploie dans ce livre le mot *guérison*, je l'entends au sens spirituel et non au sens médical, même si je ne le précise pas chaque fois. Les mots *guérison* et *complet* ont la même racine en vieil anglais. Guérir spirituellement sous tel ou tel aspect, c'est devenir complet sous cet aspect. Par exemple, guérir peut impliquer un remède quelconque, mais aussi l'idée d'être en paix avec le fait qu'il n'y ait point de remède. Si vous êtes atteint d'une maladie quelconque, ne manquez pas de consulter un médecin autorisé. En aucun cas, les affirmations contenues dans le présent ouvrage ne doivent contribuer à retarder ou écarter un traitement médical approprié.

Remerciements

Bien qu'un livre portant le nom d'un seul auteur semble résulter d'un projet individuel, « on ne fait jamais rien seul », comme le dit l'adage. Les connaissances amassées dans cet ouvrage proviennent de mes relations ainsi que de mes expériences familiales, amicales et professionnelles, comme des nombreux enseignants que j'ai croisés sur ma route.

Je veux d'abord remercier mon mari, Steve ; mes deux filles, Allison et Lauren ; et mes petits-enfants, Alex, Ethan, Aydin, Stryder et Olivia, qui tous m'ont encouragée à accomplir ma mission en cette vie. Je remercie grandement, et du fond du cœur, Vera Gadman, Annaliese Kohinoor, Nancy Miller, Jessica Thurmond et toute l'équipe de PossibilitiesDNA, pour leur travail et leur dévouement dans cette entreprise qui vise à aider les gens à atteindre leur potentiel maximum, et pour avoir fait de PossibilitiesDNA l'une des meilleures sociétés de séminaires du monde dans le domaine du développement personnel.

Un immense merci aussi à Patricia Spadaro, pour sa vision, son encouragement, son habileté et son aptitude à poser les questions pertinentes lorsque nous avons travaillé ensemble à la créa-

tion et à l'édition de ce livre. Merci encore à mon agent, Nigel Yorwerth, pour ses conseils et la publication de cet ouvrage.

Un deuxième remerciement à Vera Gadman, pour tout l'amour et tout le soin qu'elle a mis à effectuer les graphiques ainsi que tout le matériel de *PossibilitiesDNA*. Sans ses créations, nous n'en serions pas là aujourd'hui.

Enfin, je suis profondément reconnaissante à tous ceux et toutes celles qui assistent aux séminaires de *PossibilitiesDNA*, car ils font progresser la planète en apportant au monde leur amour et leur lumière.

Première partie

*Les émotions et les croyances
incluses dans notre héritage génétique*

Le grand livre d'histoire de notre ADN

Comment pouvons-nous créer consciemment la vie que nous désirons ? Quelle influence nos émotions et nos systèmes de croyances ont-ils sur notre santé ? D'où proviennent ces systèmes de croyances, et comment s'en servir pour guérir et obtenir ainsi une vie plus signifiante, plus satisfaisante ? Ma longue quête pour trouver des réponses à ces questions m'a conduite à la frontière de la connexion entre le corps et l'esprit.

La recherche du lien existant entre le corps et l'esprit a connu un essor remarquable depuis une trentaine d'années, soit depuis que le docteur Herbert Benson, président du Mind/Body Medical Institute et professeur agrégé à l'École de médecine de l'université Harvard, a démontré que les techniques de relaxation pouvaient réduire le stress, diminuer la tension artérielle, régulariser le rythme cardiaque et améliorer la santé. Aujourd'hui, de nombreux médecins, chercheurs et scientifiques des domaines de la médecine corps-esprit, de la physique quantique, de la psychoneuroimmunologie et de la guérison vibratoire fournissent des

preuves convaincantes de l'influence de nos émotions sur notre santé et notre bien-être.

Au sein de cette révolution, Caroline Myss, dans son ouvrage *Anatomie de l'esprit*, a énoncé un principe fondamental qui se trouve à la base des techniques de guérison énergétique anciennes ou modernes. *Notre biographie devient notre biologie*. « Notre corps, explique-t-elle, contient toute notre histoire : chaque chapitre, chaque ligne et chaque mot de chaque événement et de chaque relation de notre vie. Chaque pensée que nous avons eue a voyagé dans notre système biologique et provoqué une réaction physiologique¹. » Par exemple, nous connaissons l'effet d'une peur ou d'une rage intense : le rythme cardiaque s'accélère, les dents se serrent et la tension artérielle augmente. Selon Caroline Myss, il faut compter parmi les expériences apportant de l'énergie émotionnelle à notre système corporel nos relations passées et présentes, nos souvenirs et nos expériences profondes ou traumatiques, nos attitudes et nos schèmes de croyances. « Les émotions produites par ces expériences se gravent dans notre système biologique, précise-t-elle, contribuant à la formation de notre tissu cellulaire et s'emmagasinant dans notre mémoire cellulaire². »

Notre vision du lien corps-esprit a ensuite évolué davantage grâce à Candace Pert, neurologue de réputation internationale. Dans son livre *Molecules of Emotion* [Des molécules d'émotion], qui a fait date, elle explique le fondement moléculaire de nos émotions, ce qui permet de comprendre exactement comment celles-ci ont un effet sur la santé. Elle a découvert que les grands systèmes corporels forment un vaste réseau. L'information qui circule entre ces divers systèmes pour les lier les uns aux autres est transportée par les neuropeptides et leurs récepteurs, et c'est ce qu'elle appelle la biochimie des émotions. Ces « messagers » sont en communication constante avec le système immunitaire. En fait, dit-elle, ce sont les émotions qui relient le corps et l'esprit.

En nous appuyant sur cette recherche scientifique, poursuit le docteur Pert, il est temps de transcender notre conception du « pouvoir de l'esprit sur la matière ». « À la lumière de mes recherches, cette expression ne correspond plus à ce qui se passe en réalité. L'esprit ne domine pas le corps, il *devient* le corps ; le corps et l'esprit ne font qu'un³. » Il nous faut considérer nos émotions comme « des signaux cellulaires impliqués dans le processus de traduction de l'information en réalité physique, transformant littéralement l'esprit en matière⁴ ». Autrement dit, le corps et l'esprit communiquent par des molécules d'émotion.

Les travaux de ces pionniers nous ont appris que nos émotions exercent un effet sur nos cellules et nos tissus corporels, influençant dès lors notre santé. Pourtant, la frontière est repoussée et s'approfondit encore davantage. Une recherche révolutionnaire démontre que nos émotions exercent un effet sur le plan le plus fondamental, celui de notre ADN. C'est là une découverte aux conséquences considérables.

Nos gènes réagissent à l'émotion

Les généticiens savent depuis un certain temps déjà que le « stress environnemental » peut affecter les gènes et causer des mutations. Dans les années 1940, la généticienne américaine Barbara McClintock a fait une énorme découverte qui ne fut vraiment reconnue que beaucoup plus tard. En 1983, elle reçut le prix Nobel pour avoir découvert que les gènes pouvaient changer de position dans un chromosome, en réponse au stress. Dans son discours d'acceptation, elle expliqua que les « chocs » subis par le matériel génétique (qu'il s'agisse d'accidents à l'intérieur de la cellule, d'infections virales ou de changements dans l'environnement immédiat) « forçaient le génome à se restructurer » afin de vaincre la menace. (Le génome est le matériel génétique complet d'un organisme.)

« Nous n'avons pas encore réussi à identifier les détecteurs et les signaux qui déclenchent ces ajustements », a déclaré McClintock. Elle encouragea les scientifiques à poursuivre leurs recherches en vue d'établir « à quel point la cellule se connaît elle-même et comment elle utilise cette connaissance d'une manière "réfléchie" lorsqu'elle se sent menacée ». Elle définit le génome comme « un organe hautement sensible de la cellule » capable « de sentir les événements inhabituels et imprévus, et d'y réagir ».

À la fin de son exposé, McClintock déclara prophétiquement qu'à l'avenir les scientifiques se pencheraient inévitablement sur le génome « en appréciant davantage sa signification ». Pour effectuer ses découvertes, McClintock avait tout d'abord travaillé sur des plantes, mais les scientifiques reconnurent plus tard que le mécanisme qu'elle avait identifié, soit le déplacement des gènes dans les chromosomes en réponse au stress, pouvait très bien contribuer à l'évolution humaine en produisant de nouvelles mutations. De plus, cette recherche démontrait que *notre code génétique n'est pas statique*, que les stress de son environnement agissent sur lui.

Et voici que de nouvelles recherches indiquent que les stress de notre environnement affectent effectivement notre ADN. Une étude marquante divulguée dans les comptes rendus de l'Académie nationale des sciences en décembre 2004 précise que les stress majeurs de la vie peuvent endommager les télomères (les extrémités naturelles des chromosomes) dans les cellules immunitaires, diminuant ainsi leur vie. Cette étude comparait un groupe de femmes s'occupant d'enfants atteints d'une maladie chronique avec un autre groupe s'occupant d'enfants en santé. Le plus intéressant de cette étude, c'est que les résultats étaient fortement liés à la *perception* du stress émotionnel. Chez les femmes des deux groupes qui sentaient qu'elles subissaient un énorme stress, les télomères étaient comparables à ceux d'une personne âgée de dix ans de plus qu'elles.

Dans un article du *Washington Post* portant sur cette importante découverte, le docteur Dennis Novack, de l'École de médecine de l'université Drexel, écrivit que cette nouvelle étude établissait que l'esprit et le corps ne sont pas séparés, que « les molécules mêmes de notre corps réagissent à notre environnement psychologique⁵ ». Bien qu'il faille pousser la recherche encore plus loin, cette étude indique clairement qu'il existe une relation directe non seulement entre le stress chronique et notre santé, mais aussi entre le stress (ou les émotions) et nos gènes.

Et ce n'est pas tout. D'autres percées scientifiques ont révélé sous un aspect entièrement différent le lien entre les émotions et l'ADN. Deux chercheurs reconnus sur le plan national, Glen Rein et Rollin McCraty, tous deux Ph.D., ont démontré, en travaillant avec le HeartMath Research Institute, qu'un sentiment d'amour et une intention précise, bien focalisés, pouvaient modifier des échantillons d'ADN placés dans une solution et produire des effets biologiques à l'intérieur et à l'extérieur du corps. Dans une étude en particulier, les sujets participant à l'expérience ont pu amener l'ADN à s'enrouler et se dérouler pour s'accorder à leur intention spécifique. L'enroulement de l'hélice d'ADN est associé à la réparation de l'ADN, tandis que son déroulement précède la division cellulaire. Dans un cas, le sujet de l'étude fut capable d'affecter la condition de l'ADN alors que l'échantillon se trouvait à une distance de presque un kilomètre. À la suite de toutes ces études, les scientifiques ont émis l'hypothèse, non encore prouvée expérimentalement, que l'on pourrait, au moyen d'une intention consciente focalisée sur le cœur, influencer le processus cellulaire et même modifier la structure première de l'ADN, soit notre code génétique.

Ces captivantes recherches s'apparentent aux travaux que j'effectue moi-même depuis vingt ans et qui révèlent que nos émotions et nos croyances, incluant celles dont nous avons hérité,

agissent sur notre ADN. Comme ces chercheurs, j'ai découvert que notre ADN n'est pas un code fixe, mais flexible. Que l'on peut, en recourant à certaines techniques spécifiques, remplacer des schèmes défectueux par de nouveaux, de nature positive. En effet, les pensées et les émotions négatives sont comparables aux « stress » environnementaux évoqués par Barbara McClintock. Elles affectent ce que cette dernière qualifiait de matériel génétique « hautement sensible » capable « de sentir les événements inhabituels et imprévus, et d'y réagir ». Bref, nos gènes réagissent aux émotions, pour le meilleur ou pour le pire.

J'ai aussi constaté que l'inverse est vrai. Notre ADN influence sur nos émotions, nos attitudes et nos comportements. Les scientifiques tentent maintenant de vérifier si nos gènes nous transmettent beaucoup plus que des caractéristiques physiques. En 2001, une équipe de scientifiques de Barcelone a mis au jour une mutation génétique du chromosome 15 rendant les gens plus susceptibles d'éprouver des crises de panique ou d'anxiété. Cela signifie qu'une phobie peut résulter d'une mutation de nos gènes, au lieu d'être une maladie imaginaire ou un problème d'ordre psychologique. De plus, Dean Hamer, biologiste moléculaire et directeur de la section de la régulation et de la structure génétique de l'Institut national du cancer, affirme que la foi est profondément enracinée dans notre ADN, c'est-à-dire que nous héritons d'une prédisposition à la spiritualité. Dans son ouvrage *The God Gene* [Le gène de Dieu], il avance qu'une modification du gène appelé VMAT2, qu'il a surnommé « le gène de Dieu », joue un rôle clé dans les tendances spirituelles enchâssées dans nos gènes. Si les phobies peuvent provenir de nos gènes, quelles autres attitudes peuvent résulter d'une prédisposition génétique ? Si la spiritualité peut être héréditaire, quels autres sentiments et comportements sont transmis par l'ADN ?

Les croyances et la guérison

Après les spectaculaires percées scientifiques et génétiques des dernières années, nous voici maintenant au seuil d'une nouvelle étape. Il ne s'agit plus de découvrir comment nos pensées et nos émotions affectent notre santé. Nous devons aller beaucoup plus loin. Dans cette nouvelle étape seront liées l'énergétique, les émotions *et* la génétique. S'y uniront la science *et* l'autoguérison. Nous devons faire face à de nouvelles questions. Au-delà de nos caractéristiques physiques, quel genre d'information est encodé dans nos gènes et transmis par eux ? Comment nos pensées et nos émotions affectent-elles les détecteurs et les signaux contenus dans nos gènes ? Et comment pouvons-nous utiliser cette information pour nous guérir nous-mêmes ?

Ces questions m'ont poussée à explorer davantage la dynamique de l'ADN. Comme pour plusieurs d'entre nous, mon voyage spirituel a commencé par une crise de santé qui m'a menée à l'autoguérison et à un examen du rôle exercé par mes croyances dans ma vie. Rétrospectivement, je me rends compte que j'ai toujours su me guérir moi-même, tout naturellement. Voici par exemple un incident qui m'est arrivé à l'âge de dix ans. Étant l'aînée d'une famille de quatre enfants, je faisais souvent la cuisine pour aider ma mère. Ce jour-là, un samedi matin, je faisais griller du bacon dans un poêlon à crêpes que je tenais d'une main tout en faisant des rôties de l'autre main. Lorsque je pris le poêlon pour vider dans l'évier le gras fondu du bacon, le manche se brisa et le gras brûlant se répandit sur moi, des hanches jusqu'aux pieds.

La douleur fut si intense que je ne sus quoi faire. Je me mis donc à crier, et je sortis dans la rue. Mes parents coururent après moi, me rattrapèrent et me ramenèrent à la maison, puis me conduisirent à l'hôpital. Le temps d'arriver, toute la peau brûlée de ma jambe gauche s'était détachée. J'avais des brûlures du troisième

degré et la douleur était tout simplement atroce. On enduisit d'onguent ma jambe et on la pansa.

Pendant trois mois, ma mère m'interdit de marcher sur ma jambe, afin, disait-elle, qu'elle guérisse parfaitement. Elle laissa le pansement en place et me porta partout où nous allions. Je *savais* que ma jambe guérirait parfaitement parce que personne ne m'avait dit le contraire. Personne, pas même ma mère, ne me parla de cicatrices. Je fus donc exempte de cette croyance, jusqu'à mon retour à l'école.

Lorsque je rejoignis mes camarades de quatrième année, j'avais toujours quelques bandages sur la jambe. Le garçon qui était assis à côté de moi me dit soudain, en me regardant : « Tu vas être tellement laide quand tu vas enlever tes bandages. » Je lui demandai alors ce qu'il entendait par là. Il répondit : « Tu auras plein de cicatrices sur la jambe et tout le monde dira que tu es laide. » Profondément troublée, je rapportai ses propos à ma mère en rentrant à la maison. Elle me dit simplement : « Ce n'est pas vrai du tout. Ta jambe a guéri parfaitement. Les cicatrices sont uniquement pour les gens qui aiment en avoir. Ce n'est pas ton cas. » Aujourd'hui, je n'ai pas une seule cicatrice sur la jambe. Il ne reste plus aucune trace de ces brûlures. Même lorsque j'étais enfant, l'univers me démontrait que nous *pouvons* nous guérir nous-mêmes et que notre système de croyances joue un rôle capital dans cette guérison.

Devenue adulte, j'eus besoin d'un rappel de mon potentiel de guérison. Alors que je vivais typiquement le rêve américain, je me retrouvai soudain dans un lit d'hôpital, aux prises avec une hémorragie si grave que les médecins crurent que je ne survivrais pas. Nous avons signé tous les formulaires autorisant l'intervention chirurgicale, demandant aux médecins de faire le maximum pour enrayer cette hémorragie. Durant l'intervention, ils découvrirent un kyste sur mon ovaire droit et enlevèrent ce dernier. Ils

décidèrent aussi de m'enlever l'appendice même si rien ne semblait anormal de ce côté.

Tout de suite après l'intervention, le médecin me dit que je devais subir une hystérectomie. La chirurgie qu'on venait d'effectuer était si douloureuse que je ne voulais plus jamais me retrouver sur une table d'opération. Ça aurait été de la folie que d'autoriser une nouvelle intervention, à moins que ma vie n'en dépende. Je me rendis compte alors que je devais voir mon existence différemment et trouver un moyen de me guérir moi-même. L'univers me disait essentiellement ceci : « Tu dois maintenant te réveiller et assumer tes responsabilités. Tu dois participer activement à la création de ta vie. » Je me mis alors à chercher du côté des médecines parallèles, et c'est ainsi que je découvris l'acupuncture et les plantes médicinales, qui firent disparaître mes problèmes de santé. Ce fut là la première étape de ma prise de conscience de la possibilité de se guérir soi-même sans recourir aux mesures radicales imposées par la médecine occidentale. Dans les situations critiques, nous devons évidemment faire appel à cette médecine si notre vie est en danger, mais, comme je l'appris alors, les médecines parallèles et notre propre système de croyances peuvent jouer un rôle capital dans le rétablissement de la santé.

La conscience seule ne suffit pas

Après cette intervention chirurgicale qui me débarrassa de ma tumeur, je commençai à traiter mon corps d'une manière plus naturelle. Et pourtant, je continuai à recevoir de la vie des avertissements en série visant à me réveiller. Mes partenariats ne fonctionnaient plus. Mes relations se détérioraient. Un certain schème se répétait constamment dans mon existence et il me fallait absolument en trouver la cause.

Après avoir cherché dans plusieurs directions, je finis par examiner le rôle joué par nos croyances dans la nature des événements

qui nous arrivent. Ce devint ma passion et ma profession. Pendant quelques années, je voyageai un peu partout au pays pour apprendre aux gens comment modifier leur système de croyances. L'organisme pour lequel je travaillais enseignait essentiellement ceci : lorsque nous modifions nos croyances, nos attitudes se modifient également et nous pouvons alors gérer plus efficacement nos problèmes. Nous offrions de merveilleux séminaires qui changèrent la vie de plusieurs personnes, dont la mienne.

En travaillant avec les participants, je découvris cependant un thème récurrent. Lorsque les gens voyaient comment leurs croyances se trouvaient au cœur de leurs difficultés, ils étaient heureux de considérer leurs problèmes sous un jour nouveau et repartaient à la fin du programme avec une force nouvelle. Pourtant, quand je les revoyais plus tard, ils me racontaient encore les mêmes histoires. Ils repensaient toujours à leur divorce, ils détestaient toujours leur emploi, leurs enfants ne se confiaient toujours pas à eux, ou ils avaient encore des problèmes financiers. Frustrée devant leur discours, je leur demandais : « Mais pourquoi me racontez-vous encore les mêmes histoires ? Si vous avez bien compris ce que je vous ai enseigné et si vous avez changé vos croyances, pourquoi votre vie n'a-t-elle pas changé ? »

Je découvrais une vérité fascinante : *la conscience seule ne suffit pas à changer un schème de vie*. Par exemple, nous nous sommes tous déjà promis de ne jamais reproduire tel ou tel comportement de nos parents, pour nous rendre compte, un jour, que nous faisons exactement comme eux. Pourquoi donc reproduisons-nous tel ou tel schème que nous ne voulons plus ?

J'ai étudié plusieurs approches qui m'ont toutes plu, mais aucune ne donna lieu au changement permanent que je désirais obtenir. Ce phénomène m'incita à rechercher les facteurs cachés qui fourniraient des réponses à mes questions. S'il suffit d'une prise de conscience et d'une attitude positive pour vivre heureux

et en santé, pourquoi donc tout le monde ne change-t-il pas rapidement de comportement ? Pourquoi répétons-nous sans cesse des comportements dont nous voulons nous débarrasser ? Pourquoi est-ce si difficile de changer ? Et si la conscience ne suffit pas, que faut-il d'autre ?

À l'époque, j'avais eu la chance d'apprendre beaucoup de plusieurs personnes travaillant avec l'énergie et l'ADN. Gregg Braden, entre autres, pionnier en matière de physique et d'ADN, a largement contribué à me faire comprendre à quel point les croyances et les émotions peuvent agir sur l'ADN.

À travers plusieurs études, expériences et expérimentations, je finis par recomposer une autre partie du puzzle, celle qui est profondément enfouie dans notre ADN. Je découvris alors que nous héritons des émotions et des croyances de nos ancêtres. Ces schèmes, profondément enchâssés dans nos cellules, influent sur notre santé, notre prospérité et nos relations. Par conséquent, si nous ne changeons pas, c'est d'abord parce que le schème lui-même est programmé dans nos cellules. En deuxième lieu, le programme n'appartient pas uniquement à cette vie-ci, mais à plusieurs générations précédentes. Comme des secrets familiaux immémoriaux, notre histoire ancestrale, cachée dans la mémoire de notre ADN, nous influence d'une manière que nous ne pouvons absolument pas soupçonner. Ces programmes internes sont comme des bandes magnétiques qui jouent constamment pour nous dire quoi faire et ne pas faire. J'ai compris que nous pourrions changer le programme inscrit sur ces bandes si nous trouvions comment accéder à ces schèmes inscrits dans l'ADN. Que nous pourrions alors régénérer notre vie.

Nos croyances fondamentales sont transmises par l'ADN

Nous avons tous dans nos gènes des programmes subconscients qui contiennent les pensées, les sentiments et les croyances hérités. Transmis de génération en génération sans que nous en soyons conscients, ils exercent sur notre vie une influence profonde. Ainsi, une expérience vécue par l'un de vos lointains ancêtres peut être à l'origine d'un certain comportement que vous reproduisez aujourd'hui. Par exemple, la colère de votre arrière-grand-père a pu vous être transmise par un gène, lequel vous rend vous-même enclin à la colère. Les émotions de votre bisaïeule décédée par noyade il y a sept générations peuvent causer en vous la peur de l'eau, même si vous n'avez eu en cette vie aucune expérience particulière susceptible de créer en vous cette crainte. Si nous n'identifions pas et ne changeons pas ces scénarios hérités, nos problèmes ne changeront pas non plus.

Supposons, par exemple, que vous décidiez de devenir riche et que vous placiez des notes partout dans votre maison afin de rappeler constamment ce désir à votre conscient et à votre inconscient. Il se peut très bien que cela vous aide à conserver une attitude positive. Si, toutefois, la croyance inconsciente que vous ne méritez pas la richesse est programmée dans votre ADN, vous n'atteindrez jamais ce but, quelle que soit l'intensité avec laquelle votre esprit conscient s'y concentre. Vous reproduirez le même vieux comportement tant que vous n'aurez pas trouvé et éliminé le schème subconscient qui fait obstacle à votre nouvel objectif. Cela est vrai également des affirmations positives. Elles ne finiront par être efficaces que si vos désirs conscients correspondent parfaitement à vos désirs inconscients.

L'une des femmes à qui j'ai enseigné provenait d'une famille d'abuseurs. Ses deux parents, des alcooliques, avaient abusé d'elle sur les plans émotionnel et physique. Elle s'était enfuie de chez

elle à 16 ans et s'était juré de ne jamais reproduire le comportement de ses parents. Qu'est-il advenu d'elle par la suite ? Elle s'est mariée cinq fois, et chaque fois à un homme abusif. C'était une femme très belle et très forte, mais dès qu'elle entrait dans une relation amoureuse elle abandonnait tout son pouvoir à l'homme qui partageait sa vie, de sorte que le scénario se répétait sans cesse, malgré tout son désir de changer. Comprenant très bien le cycle qui existait dans sa famille, elle avait décidé depuis longtemps de ne plus côtoyer de personnes abusives. Pourtant, sa conscience du problème ne suffisait pas pour changer sa vie.

Lorsqu'elle utilisa les techniques de guérison de l'ADN que vous apprendrez dans ce livre, elle découvrit que l'abus familial ne provenait pas seulement de ses parents, mais qu'il durait depuis une dizaine de générations. L'un de ses ancêtres avait été faussement accusé, jeté en prison et soumis à des sévices terribles. Elle avait hérité la croyance que l'abus faisait partie de ce qu'elle avait à vivre et qu'elle ne pouvait y échapper. Aussitôt que nous en avons découvert l'origine et que nous l'avons extirpée énergétiquement de son ADN, elle a pu briser ce schème pour la première fois de son existence. Aujourd'hui, elle vit une merveilleuse relation de couple.

L'étonnante science de l'ADN

Depuis quelques années, la science a accompli d'énormes progrès dans sa connaissance de l'ADN, et il est important d'être au courant des données scientifiques pour comprendre la guérison énergétique de l'ADN. Tout d'abord, rappelons que le noyau de chaque cellule du corps humain contient 46 chromosomes formant entre eux 23 paires. Chaque chromosome possède deux longues chaînes fermement enroulées ressemblant à un escalier en spirale appelé ADN (acide désoxyribonucléique). L'ADN est une longue molécule multiple contenant le code numérique de la

nature destiné à la vie terrestre. On dit souvent de l'ADN qu'il est le plan de vie, notre code chimique, un langage. La conception de l'organisme et de ses composantes moléculaires provient de l'information (ou langage) emmagasinée dans l'ADN.

Les quatre principaux éléments d'encodage, ou unités de base, de l'échelle de l'ADN sont T, C, A et G, c'est-à-dire la thymine, la cytosine, l'adénine et la guanine. Quand ces quatre éléments d'encodage se combinent aux phosphates et au désoxyribose par groupes de trois, on les appelle codons. Il y a 64 combinaisons possibles de codons. Soixante et une servent à encoder les vingt acides aminés, et les trois autres sont des codons « d'arrêt » servant à indiquer la fin d'une séquence protéique.

Cet encodage est semblable au morse, lequel utilise des combinaisons de deux éléments, le point et le trait, pour représenter les lettres de l'alphabet et les signes de ponctuation. Dans le code génétique, ce sont les combinaisons des quatre sous-unités (A, T, C et G) qui constituent l'alphabet protéique. En morse, un bref silence marque la fin du message, alors que les trois codons marquent le début et la fin d'une séquence protéique. Lorsqu'un code est altéré, la fonction d'une protéine peut s'en trouver sérieusement réduite.

En 2003, les scientifiques établirent la séquence complète de l'ADN de tout le matériel génétique du corps humain, ce qui constitua l'une des plus grandes aventures scientifiques de tous les temps. Le séquençage des gènes fut une quête visant à découvrir le manuel d'instructions du fonctionnement du corps humain. Les scientifiques présupposèrent que chaque fonction du corps humain était contrôlée par un gène. Ils se dirent que s'ils parvenaient à répertorier tous les gènes ainsi que leurs fonctions respectives, ils posséderaient une carte qui leur permettrait de découvrir comment modifier le corps humain de manière à prévenir ou à guérir le cancer ou le diabète, par exemple. Pour que

cette théorie se vérifie, il fallait qu'il existe un gène pour chacune des centaines de milliers de fonctions accomplies par le corps. Lorsqu'ils ne découvrirent que 33 000 gènes au lieu des centaines de milliers auxquels ils s'attendaient, ils furent déconcertés et durent réviser leur théorie. Les gènes ne pouvaient être les seuls responsables de tout le fonctionnement du corps.

En établissant la cartographie des gènes, les scientifiques découvrirent d'autres faits déroutants. Aurions-nous pu penser être apparentés à la banane ou même au ver de terre ? Les chercheurs se rendirent compte alors que 50 % de nos gènes étaient semblables à ceux de la banane et que 40 % des gènes du ver de terre ainsi que la moitié des gènes de la drosophile (mouche du vinaigre) étaient similaires aux gènes humains. Ils constatèrent également que les gènes de tous les bébés naissants étaient identiques à 99,9 %.

Bryan Sykes, une sommité mondiale de l'ADN et de l'évolution humaine, et l'auteur des *Sept Filles d'Ève*, a révélé l'incroyable interconnexion des humains. Il a établi une carte génétique de l'Europe occidentale et en a tiré la stupéfiante conclusion que presque tous les humains d'ascendance européenne, où qu'ils vivent actuellement, peuvent remonter leurs origines à l'une des sept femmes, qu'il appelle les sept filles d'Ève.

Dans mes propres travaux, j'ai aussi trouvé des similitudes dans notre information génétique. J'ai découvert que nous avons en commun, par nos gènes, des émotions, des croyances, des souvenirs et des événements. Les thèmes de l'abandon, de la trahison, de la perte de confiance, de la séparation et du sentiment de rejet sont universels. Nous avons en commun des souvenirs de sécheresse, d'épidémie et de famine, d'Inquisition, de génocide et d'esclavage. Cette similarité d'expérience de l'espèce humaine nous permet d'appliquer des processus impliquant des schèmes archétypaux dans le but de découvrir l'histoire transmise par notre lignage.

Au cours de leur recherche génétique, les scientifiques ont appris quelque chose sur les codons qui les a considérablement surpris. Les codons sont comme des puces d'ordinateur contenant des programmes de possibilités. Alors que 64 combinaisons de codons nous sont disponibles, nous n'en utiliserions que 20 selon eux. Qu'est-il advenu des 44 autres programmes possibles ? Ont-ils simplement disparu ? Sont-ils à l'état latent en nous, dans l'attente d'être activés ? Le fait de n'utiliser que 20 combinaisons de codons, mais d'avoir accès à 44 de plus, laisse entrevoir beaucoup plus de possibilités pour la vie que nous n'en avons connu jusqu'ici.

Les chapitres du livre d'histoire de notre ADN

Tandis que mes travaux progressaient au cours des ans et que les scientifiques cherchaient pourquoi le corps humain ne possédait que 33 000 gènes, je me posais les questions qui suivent. Se pourrait-il que quelque chose nous empêche d'accéder à tous les programmes potentiels contenus dans notre ADN ? Comment l'ADN fonctionne-t-il en réalité ? Si les gènes ne contrôlent pas seuls toutes les fonctions du corps, qu'est-ce qui les aide ? Actuellement, les scientifiques s'efforcent de répondre à cette question en cherchant ce qui active et désactive les gènes. Dans mes travaux, j'ai découvert que ce sont nos pensées, nos émotions et nos systèmes de croyances qui activent et désactivent nos programmes génétiques, comme je l'explique au chapitre 2. Pour mieux saisir cette approche, on peut comparer l'ADN à un livre d'histoire, le livre de notre vie.

Tout d'abord, nous devons aller au-delà de la représentation classique de l'ADN, celle d'une double hélice ou d'une échelle torsadée contenant notre code génétique. Imaginons-le plutôt sous la forme d'un livre. Certains auteurs, dont Gregg Braden et Matt

Ridley, ont comparé l'ADN à un livre composé de plusieurs chapitres. J'aime bien me le représenter tel un livre gigantesque enregistré sur une bande vivante présente dans le noyau de nos cellules. La banque mémorielle de ce livre constitue un immense entrepôt d'informations dont nous n'avions jamais soupçonné l'existence.

Le livre d'histoire de notre ADN est composé de 46 chapitres, appelés chromosomes. Chaque chapitre contient des épisodes, appelés gènes. Nous avons des milliers de gènes, dont chacun renferme environ 80 000 sous-épisodes. Chaque sous-épisode est fait de mots, appelés codons. Comme il existe 64 combinaisons possibles de codons, on pourrait dire que chaque sous-épisode est constitué de 64 mots, lesquels sont formés des quatre lettres A, T, C et G, les sous-unités du code génétique.

L'une des caractéristiques les plus importantes du livre d'histoire de notre ADN, c'est qu'il n'est pas immuable. On peut modifier les épisodes. En fait, nous ajoutons constamment des expériences au livre d'histoire de notre vie. Quand quelque chose nous arrive, cette expérience et les émotions qu'elle suscite s'ajoutent aux autres épisodes. Les événements négatifs traumatisants ou récurrents créent des changements majeurs dans notre histoire. De même, nous pouvons améliorer intentionnellement notre histoire en enlevant de nos gènes les schèmes défectueux et les influences négatives qui ont éclipsé notre plan divin originel. Une fois ces schèmes nuisibles enlevés, notre corps revient à sa programmation inhérente et saine.

Vingt-deux des chapitres du livre d'histoire de notre ADN contiennent des épisodes qui nous ont été transmis par le lignage de notre mère. Ces épisodes recèlent notre essence féminine ainsi que notre essence masculine provenant du côté maternel. Chaque événement – ou émotion, ou action –, agréable ou non, qu'ont connu nos ancêtres maternels est enregistré là, y compris toutes les pertes, toutes les trahisons et tous les abandons. De plus, ces

22 chapitres englobent les codes indiquant comment nous éduquer, comment éduquer les autres et comment éveiller notre force vitale créatrice.

Vingt-deux autres chapitres du livre d'histoire de notre ADN proviennent du lignage de notre père. Ils contiennent notre essence masculine ainsi que notre essence féminine provenant du côté paternel. Y sont enregistrés tous les événements et toutes les émotions liés au pouvoir, au contrôle, à la responsabilité, à la perfection et à la présentation de nos travaux au monde extérieur. Chaque événement, et chaque émotion, survenu dans la vie des ancêtres de notre père, y compris les guerres, les famines, les épidémies, les sécheresses, l'Inquisition, les génocides et les injustices, est gravé là.

Ensemble, ces 44 chapitres racontent l'histoire de l'équilibre entre notre essence masculine et notre essence féminine. Que nous soyons mâle ou femelle, nous avons tous, sur le plan énergétique, une essence masculine et une essence féminine destinées à s'allier en nous pour nous soutenir. Toutefois, dans notre lignage génétique, notre énergie masculine et notre énergie féminine sont parfois déséquilibrées, ce qui crée en nous des épisodes douloureux marqués par la peur et la perte.

Le code de Dieu

En plus des 44 chapitres transmis par le lignage de notre père et celui de notre mère, il en existe deux autres, qui concernent notre connexion à Dieu et notre séparation du Divin ou de la force vitale universelle. Le code enregistré dans ces deux chapitres, et que nous pouvons appeler « code de Dieu », nous connecte au centre de notre être, où nous ne faisons qu'un avec Dieu et avec l'esprit qui habite tous les êtres.

Notre plan originel comporte une connexion profonde à notre Source. Notre code de Dieu n'est cependant pas toujours

activé. Les expériences et les croyances de séparation et de dualité qui nous ont été transmises par notre lignage peuvent causer une défektivité qui le désactive. Lorsque nous sommes enfermés dans de vieux épisodes héréditaires de pénurie, de compétition et de séparation, il nous est difficile d'accéder à l'information emmagasinée dans notre code de Dieu. Si ce dernier est désactivé, nous nous sentons déconnectés. Nous concevons alors le ciel comme une réalité spirituelle et la Terre comme une réalité matérielle. Nous oublions que l'esprit est partout autour de nous et qu'un seul esprit nous unit tous.

Parmi les croyances transmises à plusieurs d'entre nous se trouve celle-ci : nous devons chercher des réponses à l'extérieur de nous-mêmes. On nous a appris à voir Dieu comme un être détaché de nous. Notre séparation de Dieu ou des autres n'est pourtant qu'une illusion des systèmes de croyances que nous avons hérités de notre société et de notre culture.

Le système de croyances culturel dans lequel nous baignons nous empêche de nous connecter à cette partie supérieure de nous-mêmes enfermée dans notre ADN. Certaines croyances culturelles ne sont pas fondées sur notre code de Dieu, mais sur le matérialisme, la dualité, la cupidité et la pénurie, c'est-à-dire ce qui, selon le « système », est bien ou mal, bon ou mauvais. Et pourtant, nous sommes chacun beaucoup plus que cela. Nous ne sommes pas ce que nos parents ou nos frères et sœurs nous ont dit que nous étions, c'est-à-dire quelqu'un qui n'écoute pas, qui n'est pas respectueux, qui parle trop, qui n'est pas assez intelligent ni assez bon, ou qui ne pourrait jamais répondre à l'attente d'une autre personne. Nous sommes chacun beaucoup plus que les résultats qui apparaissaient sur nos bulletins scolaires ou que le solde de notre compte bancaire. Nous sommes de brillantes étoiles profondément reliées à la connaissance universelle. Lorsque nous effaçons énergétiquement au fond de notre ADN

les épisodes de séparation, nous pouvons nous unir de nouveau à notre code de perfection.

Fait intéressant, de récentes recherches indiquent que la science est peut-être sur le point de découvrir la preuve de l'existence du code de Dieu. Comme je l'ai mentionné plus haut, le biologiste moléculaire Dean Hamer croit à l'existence d'un lien génétique avec la spiritualité. Il a remarqué qu'une variation du gène VMAT2 se retrouvait plus souvent chez les individus obtenant la plus haute note au test d'autotranscendance, d'où son affirmation qu'il a peut-être identifié l'un des gènes responsables de notre sentiment spirituel. Ce test mesure des caractéristiques tels le sentiment d'unité avec tout ce qui existe dans l'univers, l'ouverture à ce qui ne peut être prouvé, et la confiance du sujet en ce qu'il ressent.

À la fine pointe d'une nouvelle avancée

Les recherches dont j'ai fait état dans ce chapitre démontrent que nos émotions affectent notre corps, par exemple notre tension artérielle, notre système immunitaire et notre rythme cardiaque. Il y a de plus en plus de preuves que nos émotions ont même un effet sur nos gènes. Mais comment, et dans quelle mesure ? Depuis quand, et jusqu'où s'étend cette influence de nos émotions ? Si nos expériences émotionnelles peuvent altérer nos gènes, et si notre ADN détermine nos phobies et même notre inclination pour la spiritualité, se pourrait-il que les émotions de nos ancêtres se soient encodées dans leur ADN et nous aient été transmises génétiquement ? Se pourrait-il que nous ayons reçu un héritage émotionnel et comportemental dépassant grandement notre vieille conception de l'héritage génétique ? Et si des états émotionnels négatifs, comme le stress, peuvent endommager nos gènes, pourquoi des techniques innovatrices induisant un état émotionnel positif ne pourraient-elles pas les *guérir* ?

Les scientifiques tentent maintenant de traiter les troubles héréditaires ou les maladies chroniques en altérant les gènes pour les réinsérer ensuite dans le corps. Mais puisque nos systèmes de croyances contraignants et nos émotions sont les véritables causes de ces troubles, les techniques d'ADN qui agissent sur le plan énergétique, en vue d'éliminer ces croyances contraignantes, sont extrêmement efficaces pour modifier notre terrain génétique. Autrement dit, lorsque la médecine occidentale conventionnelle examine de près l'ADN, elle observe les acides aminés, les protéines et la composition chimique de la structure, tandis que les techniques énergétiques agissent plutôt selon le principe de la vibration et du flux énergétique à un niveau subtil.

La médecine énergétique (vibratoire) présuppose que le corps possède une infrastructure énergétique invisible à l'œil humain et qui influence nos cellules physiques, nos organes et nos systèmes corporels. Des techniques aussi diverses que la médecine chinoise traditionnelle, l'acupuncture, l'homéopathie, le toucher thérapeutique, et les thérapies par l'électromagnétisme et par les sons, agissent toutes sur les champs d'énergie du corps. De plus en plus de preuves démontrent que lorsque nous altérons le flux d'énergie, ou changeons les schèmes énergétiques, nous observons des changements correspondants sur les plans physique, mental et émotionnel. Nous pouvons aussi agir directement sur le champ énergétique de notre ADN pour provoquer la guérison. L'ADN fonctionne comme notre esprit subconscient ; il retient des événements, des émotions et des croyances dont nous n'avons aucun souvenir dans notre esprit conscient. Afin de ramener un gène à son état sain initial, nous devons accéder aux émotions et aux systèmes de croyances sous-jacents qui l'ont rendu défectueux.

Dans ce livre, nous examinerons des idées à la fine pointe de cette nouvelle avancée scientifique, des idées s'appliquant autant à la guérison physique ou émotionnelle qu'à l'élimination des

blocages dans notre vie quotidienne et à la création du type de monde dans lequel nous désirons vivre. Chaque chapitre dévoile une facette particulière du mystère de notre ADN, dont les concepts fondamentaux suivants :

- Nos gènes déterminent beaucoup plus que nos caractéristiques physiques. Ils influencent notre mode de pensée, nos sentiments et nos réactions, orientant ainsi notre état de santé, notre prospérité et nos relations.
- Les émotions affectent et altèrent notre ADN, et, inversement, notre ADN affecte nos émotions, nos attitudes et nos comportements.
- Les émotions qui influent sur nos gènes ne proviennent pas uniquement des expériences que nous connaissons en cette vie. Nous héritons des schèmes émotionnels et des croyances (ou « histoires ») de nos ancêtres. Profondément enchâssées dans notre ADN, ces histoires ancestrales nous influencent d'une manière que nous ne pouvons même pas soupçonner.
- Enfin, nous ne sommes pas prisonniers de notre héritage génétique. Notre code génétique n'est pas immuable ; il peut être modifié. Au moyen de techniques d'autoguérison simples mais puissantes, il est possible de réinitialiser notre code génétique et de réorienter ainsi le cours de notre vie.