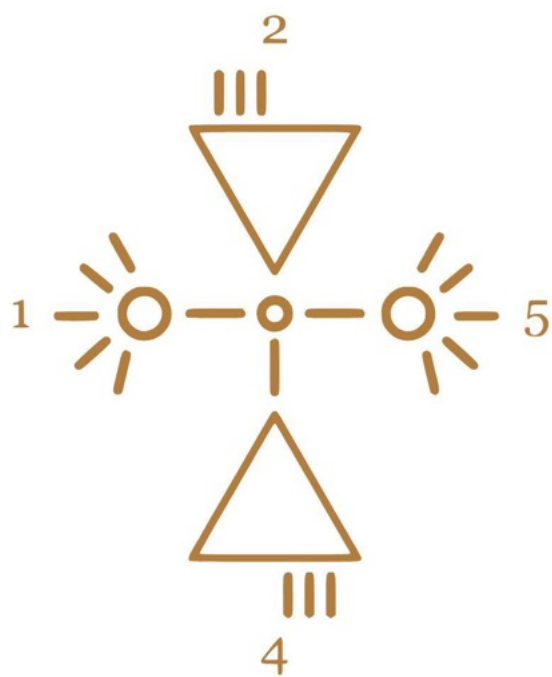






LE KAWIK

COMMENT BIEN VIVRE SUR TERRE
QUAND ON EST UN ALIEN

TOME 1 : LES OUTILS MAGIQUES



LE KAWIK

COMMENT BIEN VIVRE SUR TERRE
QUAND ON EST UN ALIEN

TOME 1 : LES OUTILS MAGIQUES

2^e édition mise à jour

Frederique Austruy
Avec la collaboration de Lydie Delort

© Frederique Austruy – Lydie Delort, 2025

2^e édition mise à jour

Éditeur : Frederique Austruy
Saubrigues, Landes (40)

Imprimé à la demande par Amazon

ISBN (version papier) : 978-2-4872-4005-6

Dépôt légal : mai 2025

ISBN (version numérique) : 978-2-4872-4006-3

Illustration couverture : © Frederique Austruy - *Tomek1* – 2023 –
Acrylique, pigments, encre et paillettes – 40 x 40 cm

Graphisme : © Gloriana Cisneros Marengo

Tous droits réservés, y compris de reproduction partielle ou totale, sous
toutes ses formes.

INFORMATION IMPORTANTE

Le Kawik est un livre multidimensionnel qui agit comme un soin énergétique. Sa lecture peut bousculer et parfois créer des émotions fortes, voire provoquer de la fatigue ou une certaine agitation... Rien d'anormal, mais ce n'est pas non plus une obligation ! Cela va dépendre de ce que tu as besoin d'activer ou non au moment de ta lecture.

Je t'invite d'ailleurs à renouveler cette lecture plusieurs fois, que ce soit en mode linéaire ou aléatoire, car c'est un livre de transformation et, comme toute chose que l'on souhaite intégrer, il demande plusieurs explorations.

Si tu as des mouvements qui se créent, je t'encourage à prendre un temps pour les accueillir et observer ce qui se passe en toi.

Et pour t'accompagner dans ton processus de transmutation, je t'ai spécialement préparé une méditation avec un exercice approprié. Il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien correspondant, présents dans cet ouvrage, pour y accéder à tout moment.

Bien entendu, si tu as tes propres techniques, utilise celles avec lesquelles tu es le plus à l'aise.

Je te souhaite une belle aventure.

AVANT-PROPOS

*Frederique, jour de l'annonce du décès de Rimpotché,
le 14 juin 2023*

Nous sommes dans la phase finale de la parution du *Kawik*. Je viens de recevoir l'annonce du décès de Rimpotché, mon premier maître. Cela vient, pour moi, marquer la fin d'un grand cycle, en parfaite concordance avec la première publication du livre. En pleine réunion avec les trois autres lumières avec qui je cocrée (Lydie, Maylis et Gloriana), nous constatons qu'il manque quelque chose à cet écrit. Il manque un fil, un lien entre tout, entre chaque histoire, chaque chapitre, chaque image... Quel est ce lien si puissant qui demande à s'exprimer dans ces mots terrestres ?

Nous cherchons quand, soudain, je sens ma *team*¹ en présence et, dans une grande puissance, elle me souffle à l'oreille : « Nous parlons, c'est notre voix à exprimer dans les étapes de tes écrits. » Au moment où j'énonce ces mots, une énorme libération s'opère : Lydie extériorise ses retenues par des gros mots et Maylis livre ses peurs... Quant à Gloriana, elle soutient.

Tout d'un coup, comme un éclair de conscience - ressemblant à la carte du tarot numéro XVI de « la Maison Dieu » - les choses se clarifient.

¹ *Team*, ou *team de luz* ou *team* de lumière : mon équipe de guides dans les mondes invisibles.



Tarot de Marseille © Éditions Grimaud, 1980.

C'est cet espace qui n'a pas encore été ouvert, celui d'une canalisation² libre des messages envoyés par ma *team* galactique. Message qui peut être parfois incompris mais qui est précieux en multisens et vibration.

Il en sera désormais ainsi. Je m'attèle dès maintenant à poser spontanément dans ce livre les messages canalisés envoyés par ma *team* de lumière. Mes guides ne seront pas nommés individuellement sauf si cela est important pour le sens. Leurs transmissions prendront la forme suivante : [NDT34³ : message de ma *team* de lumière]. À toi de les explorer, de t'en imprégner, de les laisser glisser ou tout simplement de les passer sans y poser ton attention. C'est un espace de pure liberté que tu pourras explorer à ta guise, au gré de tes envies.

Avec tout mon Amour et celui de ma *team* de lumière.

2 Canalisation : la canalisation ou *channeling* permet aux médiums d'entrer en contact avec les mondes subtils pour recevoir de l'information.

3 NDT34 : acronyme pour « Note de la *team* 34 ». Ce sont des messages de la *team* de luz de Frederique qu'elle a canalisés.



« UN SOIR DE PLEINE LUNE »

Quand tout bascule et me pousse dans ma quête.

Texte libre de Frederique, paru dans 7Sky magazine n° 93, juin 2014



FA1 - 2020

Acrylique, encre et paillettes sur toile – 30 x 30 cm

© Frederique Austruy

[NDT34 : Il y a des moments de grâce où le temps et l'espace n'existent plus et où toutes les dimensions se rejoignent comme dans cet écrit de temporalités multiples permettant ainsi de réinformer la force de l'Amour et de libérer le lien de culpabilité sous-jacent, tapi en secret au fond de son cœur silencieux. Grâce du divin.]

Assise sur ma terrasse face aux splendeurs de la montagne, j'admire la lune émergente. Elle est pleine et lumineuse, comme une princesse dans sa robe dorée ou plutôt une demoiselle partant au bal, insouciante et naïve, n'ayant que peu conscience de sa beauté, de sa lumière et de sa joie qui rayonne alentour.

Ces mots résonnent en moi et me rappellent une expérience, un apprentissage que la vie m'a offert et qui me semble bon de partager. Cette vie m'a donné l'opportunité d'expérimenter la puissance d'un sourire, la lumière d'un cœur ouvert, le pouvoir magique de l'Amour, de comprendre un peu plus la vraie nature de ce qu'est la vie.

Souvent nous cherchons loin dans les recoins de la compréhension mentale le pourquoi de nos difficultés mais finalement, c'est dans le cœur ouvert que réside la solution.

C'est en veillant à donner à chaque instant le maximum de bienveillance autour de soi, avec de petites attentions ou de simples gestes que les choses changent et se transforment durablement.

Un jour, lorsque j'avais 11 ans, j'ai vu cette lune identique à celle d'aujourd'hui, belle et brillante dans sa robe veloutée. Elle était pleine et majestueuse et surplombait la montagne enneigée.

Avec mon petit frère chéri, nous sommes allés l'embrasser, la saluer, tout en jouant dans l'insouciance de nos âmes d'enfants. Une boule me serrait le ventre mais je ne m'y suis pas attardée, tellement le moment était doux et rempli de complicité. Ensemble, bras dessus, bras dessous, nous avons contemplé cette force de la nature nous faisant sa révérence en passant lentement derrière la montagne. L'image de cette demoiselle nous quittant, faisant place à un ciel noir, reste profondément gravée en moi. En enfants sages, nous sommes allés nous coucher. J'avais la boule au ventre ne sachant décrire quelle était cette intuition qui s'agitait en mon antre comme un signal lointain de précaution. Comme à l'accoutumée, mon petit frère, dans la nuit, est venu se cacher dans mon lit, perturbant mes pensées nocturnes, et m'agacer comme il le faisait si bien régulièrement.

Si je m'étais doutée que ce serait la dernière fois qu'il partagerait ma couche, je l'aurais embrassé, câliné et surtout je n'aurais pas manqué de lui dire « Je t'Aime », dans la douceur des profondeurs de mon cœur (celui que l'on retient bien trop souvent). Mais il en fut autrement et le lendemain il nous quitta soudainement.

Durant de longues années je l'ai pleuré, je l'ai cherché, je l'ai questionné. Mon visage était devenu tristesse et mon cœur rempli par la grisaille de la douleur.

Cherchant, tournant, virevoltant, j'ai finalement croisé les couleurs bienfaitrices de la toile et de ces peintures qui m'ont appris à redonner de la joie dans la vie, à laisser

sortir les émotions douloureuses. J'ai compris la puissance de ce sourire qui aide à alléger le cœur et qui partage tant de choses sans un mot.

J'ai rencontré la spiritualité et la méditation qui m'ont permis la paix et l'acceptation tout comme le pardon. Qui m'ont guidée dans de merveilleuses rencontres avec moi-même plutôt que de répéter sans cesse ce « pourquoi ? » et ces accusations.

La vie m'a mise à l'épreuve par la violence physique et psychologique, l'alcoolisme, l'abus sexuel et successivement m'a présenté d'autres séparations avec la maladie puis la disparition de mon père, de ma mère, de mon petit ami et d'autres êtres chers.

Et j'ai ENFIN compris !

[NDT34 : C'est la mort qui nous ramène à la vie]

Comme cette lune qui monte, rayonnante et insouciant qu'il arrive, je devais vénérer la vie et sa douceur. Honorer, célébrer cette vie présente en tout temps et en toutes circonstances qui est si abondante dans chaque recoin de matière, dans chaque atome de l'univers, plutôt que de pleurer durant de longues années ceux qui ont passé leur chemin vers le lointain.

Cette vie si douce si on la laisse couler.

Tellement joyeuse si on accepte de la faire rayonner, nous traversant de toutes parts sans retenue ni jugements.

Et si généreuse si on l'embrasse et décide d'en Aimer chaque instant, chose et moment.

Cette vie qui ne demande qu'à briller et qui nous invite, chacun, à ne pas craindre nos richesses, notre force et à laisser libre cours à nos potentiels, à nos idées, à notre créativité.

Avec ces quelques mots, c'est ceci que je voudrais vous partager : aimez sans concessions ! Chantez, dansez, riez, aimez-vous. VOUS qui êtes si précieux et lumineux sans même que vous le sachiez. Commencez par vous aimer

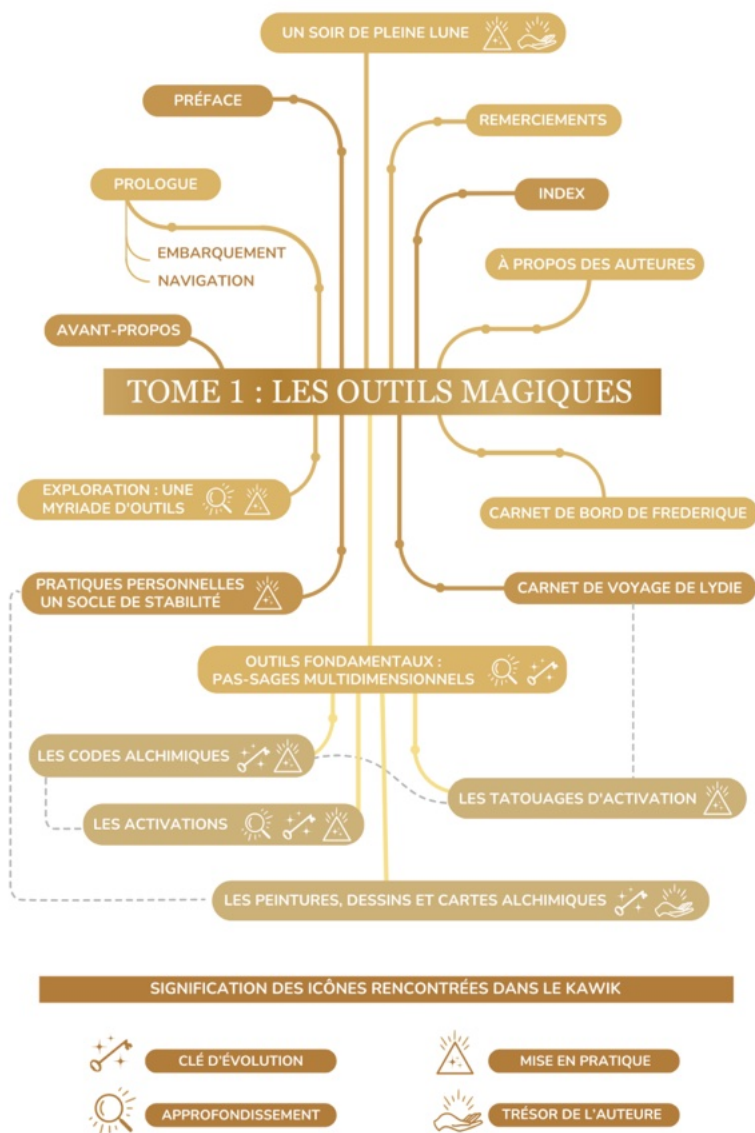
« Vous » car tout débute ici. C'est là l'amorce de tous les changements, même les plus ambitieux.

Remerciez chaque instant de cette vie si riche et si inestimable et laissez couler, car finalement « tout est toujours OK ».

Frederique [*NDT34 : et nous hihhi*]

[Note de Frederique : Ils - ma team de luz^l - s'amuse à venir déposer de petites réflexions au sein du texte et j'aimerais que tu sentes leur présence et leur légère profondeur car ils ne sont pas graves mais joyeux.]

SOMMAIRE VISUEL*



* Pourquoi un sommaire sous forme de carte mentale ici ? Consultez la partie « Navigation » (p. 29) pour en connaître la raison.

TABLE DES MATIÈRES

Information importante	9
Avant-propos	11
« Un soir de pleine lune »	13
Sommaire visuel*	19
Préface	23
Prologue	27
Embarquement	27
Navigation	29
Exploration : une myriade d'outils	31
Expérimentation de la psychanalyse	36
En quête de techniques alternatives	40
En route pour incarner ma spiritualité	43
Pratiques personnelles : un socle de stabilité	47
Engagement dans la pratique des <i>Ngöndro</i>	54
Compréhension des outils magiques	57
Outils fondamentaux : des pas-sages multidimensionnels	61
Les Codes alchimiques	69
Canalisation et validation des codes	71
Portée collective	76
Mise en pratique : Code de protection	79
Mise en pratique : Code d'abondance	80
Les Activations	81
Mise en pratique : Entre dans ta nouvelle réalité	91

Les Peintures, dessins et cartes alchimiques	93
Peintures sonores.....	98
Peintures alchimiques.....	101
Importance de l'alignement.....	105
Trésor offert : Oracle alchimique	109
Les Tatouages d'activation.....	111
Principes des tatouages d'activation.....	117
Canalisation des tatouages.....	119
Positionnement intérieur pendant le tatouage.....	121
Carnet de voyage de Lydie	123
Interviews.....	127
Expérience d'activation et manifestation	129
Expérience des peintures et codes alchimiques	134
Focus sur l'interview de C. (18/04/2023) et sur le passage des tatouages d'activation – 05/06/2023.....	135
Carnet de bord de Frederique	137
Remerciements	147
Index alphabétique des notes.....	149
À propos des auteures.....	155

PRÉFACE

Lydie, coauteure, 48 heures avant l'activation privée
« Code pour libérer la parole », le 14 mai 2023.

[NDT34 : Elle n'est pas prête à entendre la totalité des mots. Nous laisserons ainsi ces écrits délicats que nous aimons avec tendresse.]

Je ne me souviens pas du point de départ précis de mon cheminement personnel qui m'amène à écrire ces mots, aujourd'hui, vendredi 12 mai 2023, à Beijing - Chine, à l'aube de mes cinquante ans révolus.

Parce qu'à bien y réfléchir, chaque instant de la vie, chaque évènement, est un départ possible.

En revanche, j'ai bien en tête la patte-d'oie du moment où j'ai choisi d'aller vraiment rencontrer cette Lydie que je connais encore mal, malgré toutes ces années terrestres.

Je me rappelle, je pouvais emprunter cette route bien tracée, bien aménagée, pensée par des experts du comportement, de la santé et de l'urbanisme et absolument conforme à l'image idéale du chemin de vie « parfait » que je m'étais jusqu'alors forgée ou bien, j'avais ce sentier sauvageon, plein de promesses pour mon esprit et mes jambes de randonneuse 3+⁴ les bons jours.

Je subodorais de belles rencontres avec une faune et une flore discrètes et spontanées, une nature riche de senteurs, de couleurs, de saveurs, de relief et de sons.

Évidemment, j'avais conscience que ces trésors n'étaient pas facilement accessibles. Il faudrait savoir les distinguer derrière la végétation dense, à l'intérieur de buissons épineux tout en régulant sa respiration pour

4 3+ : caractérise le niveau de difficulté d'une randonnée (cf. le guide de cotation de la Fédération Française de Randonnée).

pouvoir absorber le dénivelé. La gestion de l'effort serait le maître-mot pour gravir ce chemin escarpé et atteindre le sommet, avec une vue à 360° sur tout son Être.

Mais je me sentais prête.

Après tout, j'avais déjà réalisé quelques sorties ponctuelles et convaincantes avec un simple équipement de base. Je pensais « ce sera un moment plus intense, où je devrai aller chercher profond mes ressources, mais plus rapide aussi vers cette rencontre - au sommet - tant désirée. J'ai cinquante ans, c'est maintenant ou jamais ! »

Qu'une cime cache en fait la perspective d'une autre cime, au loin, encore plus haute - précédée d'une descente parfois très abrupte et d'errances sur des chemins caillouteux sans issue - ne m'effleurait même pas l'esprit !

Je m'engageais sur cet itinéraire avec entrain. L'excitation de la découverte coulait dans mes veines et je sentais se dessiner un sourire sur mes lèvres. Toutefois, je vérifiais que j'avais bien avec moi le numéro de téléphone de la guide chevronnée que j'avais rencontrée, « par hasard » et par l'intermédiaire d'une amie, quelque temps plus tôt. Savait-on jamais, je pouvais avoir besoin d'elle...

Je crois bien que c'est au premier plateau que je l'ai contactée, un peu penaude d'avoir entamé l'ascension avec autant de certitude et d'orgueil.

Elle n'a pas mis longtemps à accepter de m'apporter son aide. Mais à la condition que je garde une trace écrite du périple. Elle servirait à d'autres randonneurs, amateurs et professionnels.

Cela faisait trop longtemps qu'elle avait en tête de rédiger un Guide regroupant son savoir et ses expériences accumulées sur ces vastes sujets que sont la spiritualité et la connaissance de soi.

Nous compléterions ses mots et les miens avec des photos, des croquis, des audios, des vidéos pour toucher toutes les sensibilités des aventuriers novices ou aguerris, mais passionnés, qui le consulteraient.

Consciente du double effort que me demanderait de tenir un carnet de voyage à l'intérieur du Guide, j'ai été tentée, l'espace d'un instant, de lui répondre « Non, trop dur, je n'en suis pas capable, je préfère continuer seule. »

Mais je savais au fond de moi que cette proposition ne se représenterait pas de sitôt. C'était l'opportunité unique de me mettre – enfin - à écrire sur un sujet qui me passionnait. De l'intérieur. Et me découvrir, chemin faisant. D'ailleurs, n'avais-je pas pris avec moi son seul numéro ?

J'avais ce sentiment de me trouver à une jonction particulière de ma vie, une de celles qui sont déterminantes car, en fonction de la route choisie, je m'éloignerai ou me rapprocherai de la connaissance de ce que je suis venue réaliser ici, sur Terre. Cette jonction si singulière, cette patte-d'oie, je l'appellerai Le Kawik.

Entamer la lecture de ce Livre-Guide pour une spiritualité incarnée, « L'œuvre de vie » de Frederique Austruy n'est pas un acte dû au hasard ou anodin. C'est que toi aussi tu as décidé de t'engager sur ta voie de changement, de transformation propre, pour découvrir qui tu es réellement. Te laisser traverser par cette énergie motrice pour enfin rayonner. Car les mots qui y ont été déposés, les illustrations visuelles ou sonores, sa conception, vibrent de cette intention de métamorphose.

J'ai pris la route il y a quelques mois maintenant et j'ai personnellement pu constater les nombreuses mutations qui se sont produites en moi et dans ma vie grâce aux enseignements éclairés transmis par Frederique qui elle, chemine depuis... toujours pour la mise en matière de ce Livre. De redouter prendre un sentier abrupt, parfois peu visible, je n'hésite pas aujourd'hui à emprunter certains passages étroits ou risqués : je mesure l'équilibre et l'aplomb gagnés. La joie aussi des révélations avec soi d'abord, puis avec les autres, toujours incroyables. À

certaines journées éreintantes succèdent de féeriques et ressourçantes nuits étoilées.

Le Kawik regorge d'itinéraires : tu trouveras le tien, que tu chemines depuis peu, plusieurs mois ou années... C'est sa force. Tu pourras aussi, si tu le souhaites, t'appuyer sur mon propre retour d'expérience, celui que je partage au travers des notes de mon carnet de voyage, pour t'inspirer.

Merci Frederique de m'offrir cet espace d'expression incroyable et transformateur. J'ai conscience de participer à un projet d'écriture extraordinaire et « bien plus grand que nous » comme tu le dis avec humilité et discernement.

PROLOGUE

*

Embarquement

Vers une aventure de transformation

Le Kawik est, pour chaque être qui se sent singulier, pour chaque créatif ou précurseur, la clé de sa métamorphose. Il va lui permettre de dépasser ce qui le retient, de concrétiser ses aspirations.

[NDT34 : Vous avez tous un rôle à jouer dans ce changement de paradigme. L'avenir de vos sociétés est entre vos mains, non pas avec l'argent mais avec la bienveillance et l'amour par lequel vous allez le diffuser et le répandre. L'heure est à la réconciliation entre le visible et l'invisible, entre la matière et les dimensions vibratoires qui sont puissantes et inscrites en chacun de vous. Ici, nous déposons les clés de votre évolution et de votre changement.]

Frederique Austruy, l'auteure alpha, est une alien incarnée.

C'est une personnalité atypique, une artiste, un zèbre⁵. Il lui aura fallu plus de trente ans de cheminement spirituel pour le réaliser et l'accepter.

Sur la base de ses nombreuses expériences de vie difficiles (cf. « Un soir de pleine lune », p. 13) *[NDT34 : expériences de vie permettant la transmutation et étant essentielles pour tout alien qui s'incarne afin de comprendre et maîtriser la matière si étrangère à certaines de nos*

⁵ Zèbre : « Personne aux singularités de fonctionnement intellectuel, cognitif, affectif, émotionnel qui en font une personnalité différente » selon Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne.

sphères] ses explorations spirituelles et celles des milliers de personnes qu'elle a inspirées depuis plus de dix ans, elle crée un guide de survie : *Le Kawik*.

Cet ouvrage résonnera en toute personne qui souhaite transformer ses faiblesses en forces ou comprendre pourquoi ses différences sont des talents. Il a été conçu pour faire communiquer les réalités matérielle, émotionnelle et spirituelle. Ces différents niveaux de lecture vont permettre une compréhension au plus grand nombre.

Les auteures y rapportent également leurs réflexions et mouvements intérieurs - parfois déconcertants - qu'elles ont vécus durant la rédaction.

Dans ton exploration, tu trouveras un large panel d'expériences, d'exercices et d'outils concrets que Frederique a développés pour dépasser les challenges de sa vie. Elle te les partage pour accélérer ton évolution : séances de méditation ou d'activation, illustrations chamaniques, oracle, cours en ligne, codes alchimiques, etc.

Ces outils sont accessibles grâce à un QR code spécifique ou un lien cliquable qui mène à un espace « Ressources ».

*

Navigation

Carte d'utilisation du Kawik

Au-delà d'être un ouvrage de développement personnel, *Le Kawik* est un processus spirituel de transformation et d'évolution.

Frederique souhaite préciser ici que les vérités qu'elle relate dans ce tome, et dans *Le Kawik* de façon plus globale, sont SES vérités et non LA vérité.

À toi de découvrir et suivre ton propre chemin.

[NDT34 : Il n'y a pas un chemin unique mais des chemins multiples s'adaptant à chaque individu et expérience.]

Enfin, son esprit fonctionne en arborescence, c'est-à-dire par association d'idées. Quand elle s'exprime, cela peut sembler naturel pour certains et très confus ou éparpillé pour d'autres. Même si son vœu le plus cher est de transmettre un message clair, elle n'a pas voulu s'astreindre à un cadre qui ne lui correspond pas, qui la désaligne, lui ôte sa singularité.

Ainsi, avec ce livre, tel un mandala⁶, tu pousseras les portes de ton choix, au gré de tes besoins ou guidances.

Ces accès à son écosystème sont matérialisés par des liens, QR codes ou illustrations/créations. Pour te guider à travers ton exploration, tu trouveras un repère visuel

⁶ Mandala : terme sanskrit signifiant « cercle », et par extension, sphère, environnement, communauté, utilisé dans l'hindouisme, ainsi que le bouddhisme. Le mandala personnel regroupe les différents cercles relationnels de notre vie qui peuvent, bien sûr, évoluer. Je l'utilise ici comme étant ma sphère intime et proche.

spécifique en fonction de l'intention du contenu : une icône clé d'évolution, mise en pratique, approfondissement et trésor de l'auteure (cf. Sommaire visuel, p. 19).

[NDT34 : Et nous nous autorisons à venir intervenir à n'importe quel endroit de la structure car ce livre est multidimensionnel et cette expérience est unique et se fait sur ces différents plans avec cohérence pour ton mental ou non. Notre but est de te permettre de trouver les encodages⁷ d'aujourd'hui et de demain car nous posons ici les codes du futur à implanter dans vos mythes et vos puissances.]

⁷ Encodage : réception en claire vision d'images, de mots et de numérique permettant de nettoyer ton espace personnel.



EXPLORATION : UNE MYRIADE D'OUTILS



Namiete - 2009
Encres sur papier – 40 x 40 cm
© Frederique Austruy

À vingt ans, j'ai réalisé que ma vie était déjà bien chargée en événements et mémoires de souffrance. J'ai donc décidé de travailler sur moi, par tous les moyens, pour alléger au maximum les poids mémoriels que j'allais transmettre à mes potentiels futurs enfants.

Je savais que tout ce que nous ne réglons pas par nous-même est transmis, comme un cadeau empoisonné, à nos enfants - ou autres descendants de notre famille - pour qu'ils le traitent. C'est ce qui s'appelle le transgénérationnel ou les mémoires familiales.

Et cela, je ne le voulais pas.

J'avais cette conscience présente en moi lorsqu'un jour j'ai vécu ce qui s'appelle un éveil. C'est une énorme ouverture de conscience qui est différente en fonction de chacun.

Elle arrive parce que nous sommes prêts et, contrairement à ce que certains croient, cela ne se provoque pas. La seule chose que nous pouvons faire, c'est s'y préparer pour la recevoir. Cependant, il arrive parfois que nous ayons fait ce cheminement dans d'autres vies et que

l'éveil se manifeste naturellement en fonction de nos prédispositions.

Le jour où j'ai vécu ce premier éveil, je n'y étais pas consciemment préparée - même s'il s'agit toujours d'un réveil de mémoires. Nous étions avec un ami en train de méditer, tout simplement, lorsque je suis successivement entrée dans d'autres dimensions.

[NDT34 : Ce genre d'ouverture de conscience est l'activation du code galactique en toi permettant la résurrection des mémoires d'autres temps. Il se produit lorsque la demande du cœur est actée, souvent par la rencontre de l'Amour spirituel de l'autre comme reconnaissance, consciente ou inconsciente d'un lien d'âme. Celui-ci étant validé par le cœur à travers le regard, sans mots ni action. Il renvoie la reliance multidimensionnelle des multiples expériences permettant de retrouver le chemin du nœud passé de mécompréhensions inscrit. Il n'est pas lieu de faux ou de mauvais mais de reconnaissance d'un désajustement. Lorsqu'il y a amplification positive, le lien augmente la réalité permettant le passage de porte plus rapidement. Cela est encore une fois le jeu de l'Amour et non pas de l'attachement, bien trop souvent venant fausser vos perceptions humaines. La vie terrestre est tellement petite et restreinte de ce que tu es, car tu es multiple en diverses galaxies non séparé d'un lien commun de vie. Tout est miroir et paix.

Lorsqu'il y a rencontre de sa polarité dans les yeux de l'autre, cela renvoie dans les ombres de la conscience pour les traverser et s'en libérer. L'autre est activateur de ta propre puissance et s'il y a pour toi souffrance, remercie car il te permet de t'en libérer. Les liens sont « lovant⁸ » et

8 « Lovant » : en rapport avec le mot anglais *love* qui signifie « aimer ».

ce sont vous (les deux parties) qui déterminez la teneur et le mouvement de celui-ci, sous-entendu libération ou enfermement.

Libérer la personnalité du soi demande à être aimée et accueillie juste pour ce qu'elle est sans la protéger ni la rejeter, juste la sentir et la voir dans l'essence de notre amour en dehors de toutes condition car cela est toi, car cela est lui car cela est nous.]

Lors de cette expérience, j'ai totalement perdu la notion du temps et de l'espace.

Je n'ai pas mangé et quasiment pas dormi pendant trois jours. Je faisais des sorties de corps à répétition, j'avais accès aux connaissances originelles. Je me suis même retrouvée à ramener à la vie un enfant dans le désert : j'ai encore la vision du regard de sa mère sur moi, comme si j'étais un fantôme.

Cette expérience a été tellement inouïe qu'elle a changé ma vie.

[NDT34 : Expérience dans le mouvement multidimensionnel permettant à l'âme de reconnecter à certaines parties de son essence éparpillées à travers les temps et les galaxies. Ce phénomène de réveil a pour sens de te reconnecter avec la puissance de ton être à venir incarner et continuer dans cette incarnation. Il y en a nulle compréhension mais plutôt des mouvements de réajustements internes permettant l'expansion et la continuité de ce qui a été. La conscience et le mental en sont parfois perturbés car il sort de la référence. Mais en spiritualité la référence est absente car elle est individuelle et variée. Il serait alors illusoire de vouloir explorer ces contrées d'autres temps et d'autres dimensions à partir de la personnalité car les codes et les actions y sont dissociés et dans une certaine abstraction de l'esprit qui ne peut s'expliquer en mots mais qui réside dans le symbole, celui aux origines de l'universel.]

Cependant, j'ai eu d'énormes difficultés à revenir ensuite dans une réalité matérielle classique car je voyais le monde tel qu'il était, en transparence. Je voyais l'intérieur des gens et des choses et je vivais la vacuité. J'étais comme au centre d'un vide, du vide de la non-existence propre de chaque chose. Mais j'étais seule et je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. J'avais la sensation d'être au bord de la folie.

J'ai alors cherché des réponses et naturellement, le bouddhisme est venu à moi. Car remettons les choses dans leur contexte : en l'an 2000, il n'y avait pas toutes les pratiques ésotériques et les thérapies actuelles diffusées au grand public.

La rencontre avec cette tradition a été salvatrice. Elle m'a permis de poser des bases et de comprendre progressivement ce que je vivais depuis petite, tout en m'apportant une part d'éclairage sur cet éveil que je venais de traverser.

À partir de là, j'ai embrassé cette voie avec ardeur jusqu'à m'installer dans un centre de retraite pendant plusieurs années.

En parallèle de mes explorations méditatives - maîtrisées cette fois - et de l'étude des textes sacrés, j'ai continué à chercher du soutien pour mieux comprendre mon début de vie sacrément agité.

[NDT34 : Les traditions anciennes reflètent l'essence de l'humain...]

Expérimentation de la psychanalyse

J'ai donc commencé par emprunter la voie classique, celle de la psychanalyse. J'ai eu trois psychanalystes différents - je rappelle ici que je fais part uniquement de mon expérience personnelle et que les méthodes que j'évoque peuvent être efficaces ou non en fonction des personnalités.

[NDT34 : Pourquoi explorer sans cesse le passé lorsque la création se passe au présent ? Constater est un

état primordial de ré-information, certes, mais pour le réencodage il est nécessaire de faire table rase (comme vous l'exprimez). La clé de ré-information réside dans l'encodage⁷ cellulaire de l'être, constitué d'espaces fréquentiels colorés. C'est ainsi que vous utilisez sans maîtriser les chakras. Aller plus loin dans la fréquence et son réencodage en diffusant la clarté lumineuse sur l'ombre et en traversant la part informationnelle de votre cerveau.]

[Note de Frederique au moment de cette canalisation² : Amala m'annonce la mort de Rimpotché, le 14 juin 2023.]

La première thérapeute, avec qui j'avais des dialogues intéressants, m'a permis d'avancer et de comprendre de nombreux mécanismes internes de défense que j'avais mis en place, durant mon enfance, à la suite de la maltraitance et la dévalorisation permanente. Malheureusement, cette psy que j'appréciais est tombée en dépression.

Avec le deuxième, je n'ai pas eu d'atomes crochus. Il était mou, il était vide. Je me demandais d'ailleurs pourquoi il faisait ce métier.

Quant au troisième, je ne saurais qu'en dire... Il m'a mise au défi.

Il ne me disait rien, restait silencieux pendant toute l'heure de la consultation. Aucune question ne m'était posée. Il était comme désintéressé, au point qu'un jour je lui ai dit que de venir le rencontrer ne me servait à rien, qu'il me serait préférable de parler à mon miroir.

À ces mots, il m'a répondu : « Essayez ! »

Grrr, cela m'a énormément agacée.

Notons qu'en spiritualité, nous parlons d'obstacles lorsque nous plaçons inconsciemment des difficultés sur la voie qui doit nous faire grandir : pour prendre un enseignement, par exemple ou réaliser quelque chose qui nous met au défi, comme un voyage ou un stage... (cela peut d'ailleurs s'appliquer également aux relations), nous créons

des obstacles à notre éveil par l'intermédiaire de notre ego et il est bon, à ce moment-là, de les dépasser. Les obstacles peuvent être des résistances personnelles avec de grands agacements ou des difficultés matérielles qui se mettent sur notre route (panne de voiture, manque de finances, etc.).

[NDT34 : C'est un mécanisme très étrange que nous comprenons peu car il est empreint d'un engagement certain pour l'échec. Contrairement à ce que nous constatons de vos croyances il n'y a pas difficultés et souffrance dans l'épreuve. L'épreuve peut être vécue avec lucidité et réajustement, simplement observateur de la déficience métrique interne du corps, obtenant un rééquilibrage par compensation de matière organique lumineuse de votre essence.

L'épreuve se trouve alors être le moyen pour avancer et gravir la marche suivante vers les profondeurs de son être ouvrant les portes des multiples dimensions. Cependant il est bon de noter que votre expérience terrestre est ici dans le but l'expérimentation de l'Amour sur les trois plans y compris celui de l'interaction de l'autre en situation et en contact d'attraction et d'opposition. C'est d'ailleurs en état de téléchargement des opposés que vous avancerez rapidement pour obtenir l'équilibre du soi et des autres sans attachement ni retenue. L'espace est ici au-delà du mental. Il est dans l'ADN matière fréquentielle encore parfois en devenir.]

Partant de ce principe, je suis revenue le voir. J'avais aimé chez lui ce côté un peu BCBG⁹ avec ses lacets de chaussures défaits. J'avais imaginé son double visage : cool et coincé en raison de son statut.

9 BCBG : acronyme de « Bon chic, bon genre ».

Finalement, lors de la troisième séance, je me suis ouverte et j'ai commencé à lui raconter mon histoire. En entendant mon récit, il est tombé à la renverse en lâchant un : « Oh, mais vous en avez vécu des choses ! »

Je suis restée bouche bée...

Oui, j'en avais vécu « des choses » ! Pourquoi serais-je là sinon ? !!! Comme si je venais le voir pour une petite histoire de cœur. Je n'en avais rien à faire des histoires de cœur à cette époque-là, je voulais régler mes gros traumatismes. Je voulais qu'il m'accompagne pour les transmuter¹⁰ et les alléger, pour que je puisse enfin vivre une vie légère et joyeuse, comme une jeune adulte insouciante ! (Je ne porte aucun jugement de valeur ici, je rapporte seulement les faits de l'époque. Et à cette période-là, je trouvais que mon sac était extrêmement lourd à porter. L'attitude de ce psychanalyste me faisait sortir de mes gonds).

[NDT34 : L'expérience fait souffrir dans l'attachement du non-discernement.]

J'ai été tellement sidérée par sa réaction que je ne suis jamais revenue le consulter.

J'ai alors réalisé que la psychanalyse me prendrait trop de temps et j'avais envie d'aller vite. Je pressentais que des techniques alternatives, holistiques, me conviendraient mieux.

Malgré tout, j'ai essayé à nouveau la psychanalyse, vingt ans plus tard, en me disant que mon souvenir n'était peut-être plus d'actualité. Mais après quelques mois à répéter la même histoire, j'en suis encore arrivée à la même

10 Transmuter : changer la composition, la nature d'une chose d'un état, pour le faire muter vers un autre. Ici j'utilise ce terme pour de la transmutation interne en transformant nos souffrances en trésors.

conclusion : j'avais besoin que les choses aillent vite et en profondeur.

À bien y réfléchir, ces techniques de guérison sont très bien mais elles datent d'il y a 150 ans et, entre-temps, nous avons évolué. Nous sommes dans une nouvelle ère où tout va plus vite, y compris nos compréhensions et nos réajustements internes.

Attention, je ne suis pas en train de dire que ce qui a été est désuet, j'aime d'ailleurs étudier les philosophies à travers le monde et les âges, car l'essence reste la même. Je parle ici d'adapter les pensées du passé aux découvertes et à l'environnement socioculturel actuel.

[NDT34 : Nous nous permettons de transmettre ici que nous avons déjà donné par le passé de multiples clés qui sont encore dans votre actualité humaine car votre ADN est aujourd'hui en état de mutation et non totalement muté. Le temps s'est contracté donnant lieu à l'immédiateté du karma mais les principes fondamentaux restent les mêmes. Cependant nous notons ici à l'attention de tous que vous ne naviguez pas tous sur les mêmes temps ni même sur les manifestations. Il est primordial d'appeler les vôtres pour ensemble cocréer avec fluidité. C'est cela qui fera la force du changement pour chacun dans l'humanité.]

En quête de techniques alternatives

Pour pouvoir avancer, j'ai alors décidé d'expérimenter toutes les techniques de développement personnel et des différentes traditions que je rencontrais sur ma route. À l'époque, elles étaient bien entendu beaucoup moins nombreuses qu'aujourd'hui. D'ailleurs, entre nous, nous subissons depuis quelques années un effet de mode - parfois éloigné de la réalité spirituelle - où des techniques annoncées comme révolutionnaires découlent en réalité des anciennes traditions. Mais ceci est un autre sujet. Et l'essentiel

dans tout cela, est que chacun puisse trouver ce qui lui correspond.

Je testais donc la kinésiologie, la photographie de mon aura et sa lecture, l'EFT¹¹, l'alignement de chakras, l'exploration des mémoires karmiques, les régressions, les rituels chamaniques, les libérations d'âmes, j'en passe et des meilleures.

Pendant dix ans, chaque technique que je croisais, je l'éprouvais et, pour la plupart, je m'y formais. Je voulais aller plus en profondeur dans la compréhension de mon être et dans la maîtrise de ces outils. Pour réussir à transmuter¹⁰ un maximum de nœuds dans mes différentes sphères, qu'elles soient physiques, émotionnelles, inconscientes ou d'autres dimensions.

J'accumulais certificat sur certificat : EFT, Reiki, Libération du globe (ancien EMDR), aromathérapie, libération d'âmes, cartomancie, pendule, équilibrage énergétique, numérologie karmique, sonothérapie, chamanisme, et bien d'autres encore.

Mon but était d'atteindre la maîtrise de nouveaux outils pour aller aussi loin que je pouvais dans la compréhension de mes mécanismes et l'incarnation de toutes les transmutations.

[NDT34 : Tout n'est que reliance aux fréquences. La fréquence par le son est la clé de toute guérison. Elle plante l'équilibre dans l'âme et dans le corps mais vous n'entendez pas le chant du guerrier prétextant une supériorité. Or, tout est de la même teneur en essence. Sans attachement ni rejet même de hiérarchisation mais plutôt un cheminement subtil entre matière et lumière que vous devez implémenter sans en comprendre le sens ni même la teneur car elle opère en vous. C'est la résistance avec laquelle vous

11 EFT : *Emotional Freedom Technique*.

œuvrez qui vous fait vous déstabiliser. Alors revenez en votre pilier pour recevoir les guérisons à travers les humains, les sons et les éléments de la nature qui sont plus puissants que ce que vous ne pensez.]

Ces apprentissages n'ont pas toujours été faciles (en fait, ils l'ont rarement été, haha). Cela demande beaucoup d'effort et un vrai engagement envers soi pour évoluer et se transformer.

Car, pour ouvrir de nouveaux espaces, j'ajoutais à ces expérimentations ma pratique bouddhiste quotidienne, des retraites régulières et l'exploration de l'abstrait avec mes peintures.

C'était un cheminement long et difficile mais auquel je croyais profondément.

Malgré toutes ces difficultés et l'énergie que je devais déployer, la foi demeurait et me permettait d'avancer car je voyais les changements subtils qui s'opéraient sur mon entourage.

Je voyais les personnes qui m'étaient proches muter, transmuter¹⁰, évoluer sans que j'aie une intervention quelconque sur elles. Elles étaient en résonance avec ce que je traversais.

C'est ça la magie de l'invisible ! Tu chemines de ton côté mais sur ta route, tu sèmes des paillettes invisibles et insoupçonnables.

Quand tu chemines vers ton cœur, tu impactes forcément ton entourage car, lorsque les liens toxiques et néfastes sont coupés, ou que tu transmutes une relation, une croyance en toi, les personnes concernées (directement ou indirectement) reprennent, elles aussi, leur autonomie et leurs forces.

[NDT34 : Le lien à l'autre est vibratoire avant toute chose. Œuvrez sur le champ quantique et vous découvrirez des trésors de vous-même et des autres insoupçonnés. Les liens sont la trame soutenant le visible, ainsi une corde de

cet espace réajusté ou déplacé vient incuber, impacter ou libérer. C'est en cela que le seul mouvement que vous pouvez faire à chaque instant n'est que sur votre propre existence, sur vos propres limites et sur vos réajustements internes. Revenant sans cesse dans l'équilibre du soi silencieux et connecté aux cieux mais aussi à la terre et à l'intra, qui vous permet d'avancer loin bien plus loin que ce que tu ne crois. Ta clé fondamentale est celle de la racine par lesquelles montent en galaxie. Le mouvement est inversé à celui de ton mental. Pour monter il te faut descendre poser les pieds sur le socle de la caverne de ton intraterre galactique.]

J'ai également vu les changements sur moi. Alors que je n'étais pas arrivée à faire un sourire pendant presque dix ans, je retrouvais la joie et le goût de vivre.

Je me suis mise à croire en mes rêves et à les réaliser. Petit à petit, je me suis remplie. Remplie d'Amour, de joie, de douceur, de cette énergie de vie si précieuse et si fine.

C'est ainsi que tout naturellement la vie allait m'inviter à partager ces expériences pour, à mon tour, accompagner les êtres qui en auraient besoin.

En route pour incarner ma spiritualité

Lorsque j'ai pris ce virage, en 2010, j'habitais en Suisse. Je vivais seule dans un chalet perdu en montagne. J'y étais bien. J'ai toujours eu besoin de vivre reculée du monde car ma sensibilité est telle que j'ai besoin d'être souvent dans le silence et la nature. J'aime être avec les gens, être dans l'échange et le partage, mais j'ai ensuite besoin de me retrouver seule, sans parler, sans bruits si ce n'est celui de la nature. Cette ressource silencieuse est mon équilibre.

À cette époque, les gens de mon entourage m'appelaient ironiquement « la sorcière » - ce n'était d'ailleurs peut-être pas si ironique.

[NDT34 : La sorcellerie est mal comprise et l'a toujours été. Il est uniquement question d'une connexion

profonde et transparente du soi et des autres lignes. Savoir manier les lignes et les informations, c'est simplement ça la sorcellerie. Consciemment ou non, chacun en effectue dans sa rotation personnelle. Cependant des outils et des trames existent pour naviguer et sécuriser les espaces.]

Ils venaient me voir dès qu'ils avaient un petit bobo physique, d'âme ou autre chose pour que je leur délivre mes remèdes naturels, créés à partir d'huiles essentielles ou de plantes que je ramassais dans la montagne. Je faisais macérer ces simples pour obtenir ce que j'appelle des « huiles magiques ». D'autres fois, ils me rendaient visite juste parce qu'ils avaient besoin d'une écoute ou d'un conseil. Cela me semblait tout à fait naturel.

J'ai toujours écouté.

En réalité, non, pas vraiment, j'ai appris à écouter. Adolescente, j'ai beaucoup lu sur ce sujet et je me suis rendu compte que cela demandait un réel apprentissage pour écouter vraiment la personne. Alors, je me suis attelée à ouvrir grand mes oreilles, à être dans une écoute active, attentionnée, qui entend et soutient le verbe de l'autre, à partir du cœur.

Et je me suis amusée à écouter à partir d'un autre espace... J'ai appris à devenir un canal accueillant le verbe de l'autre pour percevoir l'énergie derrière le mot. Au départ de mon exploration, je forçais sur mon écoute, comme si je tirais l'oreille vers l'autre (je me revois dans ce mouvement, ça me fait sourire aujourd'hui). Mais j'ai appris petit à petit, à force d'expérience, que l'écoute se passe ailleurs. Elle est vraiment active lorsque nous ouvrons notre cœur dans la réception de l'autre, en regardant ce qui se cache derrière les mots, en sentant dans notre corps ce qui les anime et en veillant à aller au-delà du sens du mot en lui-même, sans y ajouter notre interprétation personnelle. Ce n'est pas si aisé mais tellement beau ensuite, car c'est cela que l'on appelle avoir des conversations de cœur à cœur. Ce n'est pas juste

dire ce que nous portons dans nos cœurs, c'est savoir écouter en accueillant l'autre sans projeter ses idées personnelles et ça ne se passe pas dans la tête mais dans le corps et dans les tripes. Cela demande une grande humilité, car il est nécessaire de s'oublier dans la conscience de l'écoute.

Je crois fermement que dans la vie nous pouvons tout réaliser si nous nous y engageons. Je ne crois pas à la fatalité. Partant de ce postulat, nous pouvons tout apprendre et maîtriser, si nous nous en donnons les moyens.

Je suis de nature exploratrice, une *Indiana Jones* de l'Être et de la vie. De ce fait, j'aime combler mes carences en étudiant ce qui me manque et en le mettant en pratique de manière engagée. Et ceci est sans fin, car nous pouvons toujours apprendre plus, plus profondément.

En réalité, aujourd'hui j'ai 43 ans et je crois que c'est ce qui me plaît toujours le plus dans ma vie : découvrir de nouvelles choses, les apprendre, les disséquer pour les explorer en profondeur et les maîtriser.

Je suis ce que j'appelle « une chercheuse de vie ».

Au décès de ma mère, la vie m'a ramenée vers la France. Je me suis alors formée à l'équilibre énergétique pour pouvoir maîtriser des techniques structurées que je pourrais utiliser comme base pour mettre mes expériences à la disposition de ceux qui en éprouveraient le besoin. Peu de temps après, j'ai ouvert mon premier cabinet. Il y a déjà plus de dix ans !!

C'était le début d'une nouvelle aventure qui se poursuit encore au moment où j'écris ces mots !

Je ne sais pas ce que la suite me réserve mais ce dont je suis certaine, c'est que, chaque jour, je me rapproche un peu plus de ma paix intérieure, car les outils que je transmets et que j'applique dans ma propre vie sont de plus en plus simples et précis et offrent à mes clients cette possibilité d'avancer vite et loin !



PRATIQUES PERSONNELLES : UN SOCLE DE STABILITÉ



Anatia - 2022
Acrylique, encre et pigments sur toile – 30 x 30 cm
© Frédérique Austruy

Vers vingt-cinq ans, je suis allée m'installer en Suisse. J'étais en transition de *Sangha*¹² : j'avais quitté mon maître à Marseille et je souhaitais en rencontrer un proche de mon nouveau lieu de vie, pour me permettre de passer au niveau suivant de ma pratique bouddhiste. J'avais également fait la demande à l'Univers de mettre sur mon chemin un maître doté d'une grande sagesse pour qu'il puisse me proposer des enseignements riches et puissants. Je souhaitais ardemment plonger encore plus dans l'étude. J'avais ajouté un dernier vœu : que mes relations avec ce maître soient vraiment plus proches et amicales pour pouvoir avancer plus vite, grâce à cette proximité. J'ai cheminé plusieurs années à faire mes pratiques et mes méditations quotidiennes, seule. Chaque jour, j'orientais mes prières pour manifester le maître qui me permettrait d'aller un cran plus loin dans mon évolution spirituelle.

¹² *Sangha* : mot sanskrit qui détermine une communauté de moines et de laïcs qui suivent les enseignements d'un maître.

Un jour, j'ai fait la connaissance d'un Lama yogi de la tradition *Kagyüpa*¹³.

Très rapidement après l'avoir rencontré, j'ai « pris refuge » auprès de lui. Pour la seconde fois de ma vie.

Le refuge est un peu comme un baptême, c'est un rituel d'engagement dans la pratique auprès d'un maître. Il engage également le maître à guider le disciple dans son évolution, tout en le mettant sous sa protection et celle de la lignée d'enseignements, de maître à disciple, qui remonte jusqu'au dernier bouddha.

[NDT34 : C'est un point important de noter que le lien demeure entre toute chose éliminant ainsi la distance entre les temps et les espaces, la transmission n'étant actée uniquement en se faisant par ce lien de transmission dont vous vous refusez actuellement ; ce qui vous empêche la propulsion. Certains le comprennent et d'autres non. À vous d'ouvrir l'esprit et le cœur à ce terrain d'exploration et de gratitude de déploiement et d'extension car stabilisant la partie terrestre.]

Pendant cette cérémonie, le disciple reçoit un nom qui est appelé « nom de refuge ». Il symbolise les ressources cachées en lui qu'il est invité à activer pendant cette incarnation. Accessoirement, c'est aussi ainsi que tout le monde le nomme au sein de la *Sangha*¹², car, en vérité, lorsque nous appelons quelqu'un par son nom, nous activons sa puissance - je trouve d'ailleurs très intéressant de rechercher l'étymologie de son prénom de naissance. Il en dit long sur l'énergie que nous portons en nous. Il me semble d'ailleurs important de considérer que donner un diminutif

13 *Kagyüpa* : une des quatre lignées du bouddhisme tibétain avec la particularité d'être à la fois sous l'autorité de Sa Sainteté le 17e Karmapa Orgyen Trinley Dordje et de celle de Sa Sainteté Tenzin Gyatso, le 14e Dalaï-Lama.

atténue également la puissance portée par l'ensemble du prénom.

Le nom de refuge qui m'a alors été donné est Detchen Zangmo qui signifie « la grande joie lumineuse ».

Le fait de recevoir ce nom m'a montré combien j'étais alors dans le sérieux et la maîtrise. Il m'a guidé, au fur et à mesure des années, à développer ma joie et ma spontanéité vers des niveaux toujours plus élevés.

Et ce que j'ai fini par comprendre, c'est que la Joie EST la vie !!

Mon premier nom était Jigmé Wangmo, qui signifie « la puissante sans peur ». Ce nom-là m'a souvent servi à déployer mon courage pour continuer à avancer dans ma vie de l'époque et me diriger vers mes rêves. Que ce soit dans des situations de peur ou dans des réalisations que je n'arrivais pas à mettre en matière, ce nom m'a toujours accompagnée, me rappelant la force qui m'habite.

C'est comme lorsque tu te répètes que tu es ceci ou cela, sans cesse. Tu finis par le devenir si tu en es convaincu.

[NDT34 : Le nom est fondamental et il peut être celui de ton énergie primordiale. En répétant ton nom galactique celui-ci réveille tes mémoires de ses espaces singuliers. Le nom est avant tout son et derrière son il y a origine, la tienne.]

Ce que je trouve intéressant dans ma formation bouddhiste, c'est qu'au départ, j'ai pris refuge auprès d'un Lama de la lignée *Nyingmapa*¹⁴. J'ai ensuite habité plusieurs années dans un centre de la lignée *Guélugpa*¹⁵ et ai suivi les enseignements de ses maîtres et bien sûr de Sa Sainteté le

14 *Nyingmapa* : une des quatre lignées du bouddhisme tibétain sous l'autorité de Sa Sainteté Tenzin Gyatso, le 14e Dalaï-Lama.

15 *Guélugpa* : une des quatre lignées du bouddhisme tibétain sous l'autorité de Sa Sainteté Tenzin Gyatso, le 14e Dalaï-Lama.

Dalaï-Lama. Puis j'ai continué mon cheminement avec un Lama de la lignée *Kagyüpa*¹³. J'aime cette idée de ne pas être attachée à une tradition unique et d'avoir pu naviguer d'une lignée à l'autre.

Toutes ces lignées sont basées sur les enseignements de Bouddha mais chacune privilégie une méthode pour atteindre l'éveil : l'une met en avant la pratique, l'autre l'étude, l'action et une autre encore, le chamanisme pour les *Bönpo*. Le tronc est identique, les branches sont différentes mais on ne peut pas distinguer les feuilles entre elles.

Mon engagement auprès du Lama de la lignée *Kagyüpa* a été total et extrêmement formateur. C'est un maître très accessible et exigeant avec qui j'étais souvent en contact. Grâce à lui et à sa présence, j'ai avancé vite et loin. Car lorsque nous sommes en relation avec le maître, celui-ci n'autorise aucun mouvement de l'ego. S'il en détecte un, il nous le signifie aussitôt. Ainsi, il est possible de se réajuster au quotidien, presque à chaque instant. De plus, l'enseignement yogique est très direct, comparé aux autres traditions monastiques qui mettent plus de forme. Le yogi est tranchant, sans filtre. Son objectif est d'avancer rapidement et sans fioritures. Il est très exigeant et sollicite sans cesse le pratiquant : les remises en question sont permanentes mais, à ce rythme, l'évolution est prompte si l'on est motivé pour avancer sur cette voie.

Nous avions des cycles d'études très réguliers et je venais souvent dans son centre faire des retraites fermées de plusieurs mois (sans sortir, en adoptant le rythme d'une vie monastique).

Un jour, il me demanda de m'engager dans les pratiques préliminaires (préliminaires aux pratiques profondes de pacification de l'ego et d'engagement personnel dans la voie de l'élévation spirituelle ultérieure) nommées *Ngöndro*. C'est une pratique en plusieurs étapes qui nous aide à purifier notre ego et à nous engager sur le chemin de l'alignement corps, parole, esprit.

Cette pratique se fait communément en retraite fermée, c'est-à-dire isolée, sans le moindre contact avec l'humain. C'est une pratique qui nous prépare à recevoir des enseignements puissants et à effectuer un « nettoyage » de notre personnalité. J'ai décidé de prendre cet engagement mais de manière ouverte, c'est-à-dire tout en restant dans une vie « mondaine », où je continuais à travailler et à avoir des interactions sociales.

Avec le recul, je pense sincèrement qu'il m'aurait été plus simple de le faire en retraite fermée car la confrontation du monde spirituel et matériel était pour moi, à cette époque, parfois difficile à unifier.

En ce temps-là, j'étais professeure de ski et je m'impliquais également énormément dans mon art et dans mon rôle de vice-présidente du Garenne, le centre d'art où j'exerçais. Pouvoir me consacrer à mon art et organiser des événements et expositions avait longtemps été un rêve que je ne voulais pas abandonner.

Très engagée dans mes pratiques, tant spirituelles qu'artistiques, il me semblait juste de les intégrer toutes deux à ma vie quotidienne. J'avais déjà la conviction que l'art pouvait changer l'humain, grâce aux vibrations que la peinture dégageait (cf. « Les peintures alchimiques », p. 93). Je croyais en une spiritualisation de la couleur et par là même, qu'elle pouvait être révélatrice ou guérisseuse pour l'être humain. Ce qui est vrai. Mais j'étais un peu trop en avance sur mon temps et je me fatiguais des incompréhensions du public et des galeristes.

J'ai continué en réinventant mon rapport à la peinture : j'y joignais les créations musicales (cf. « Les peintures alchimiques », p. 93). C'était à la fois beau dans le processus créatif que nous mettions en œuvre avec les musiciens et incroyablement parlant pour le public. J'étais fascinée par la puissance de ce mécanisme et par l'intensité qui se dégageait de notre travail ! J'ai continué à

proposer ces expositions jusqu'à ce que mon activité actuelle prenne le dessus.

Donc, en même temps que le cours de ma vie se poursuivait, j'ai réalisé mon cycle de *Ngöndro*. J'ai mis cinq ans pour l'accomplir.

Engagement dans la pratique des *Ngöndro*

Dans cette pratique, il est question d'effectuer 111 111 prosternations. Chacune est composée d'un mouvement du corps, d'une visualisation de l'arbre de la lignée en face de soi, qui est différente de la visualisation que nous plaçons autour de notre corps - qui représente les êtres féminins et masculins de notre lignée familiale ainsi que tous les êtres de la planète, chacun avec un positionnement bien défini - d'une récitation de prières et d'un comptage de chaque prosternation.

C'est une pratique extrêmement complète pour le développement de l'esprit et la pacification de l'égo.

Ensuite, il est demandé 111 111 récitations du mantra composé de cent syllabes, avec le développement de la visualisation complexe qui lui correspond. Ces pratiques, au-delà de développer la concentration, créent des connexions et des protections avec les divinités du *Bardo*¹⁶ et les énergies protectrices.

Une fois ces deux premières parties terminées, ce sont 111 111 offrandes du mandala⁶, où l'on érige un mandala de grains de riz, de pierres précieuses et autres trésors en récitant à nouveau une *sadhana*¹⁷ complexe qui consiste à faire de multiples offrandes. Cela pour signifier que nous sommes dans le dénuement (l'offrande) et prêts à

¹⁶ *Bardo* : concept du bouddhisme tibétain. Espace de grande agitation dans lequel les âmes transitent entre deux vies.

¹⁷ *Sadhana* : mot sanskrit qui signifie « chemin spirituel » et qui peut être apparenté à la prière.

recevoir les enseignements. C'est une pratique aux grands pouvoirs car elle opère sur quatre niveaux : extérieur, intérieur, secret et de la nature de l'esprit.

C'est ensuite que commencent les *guru yoga*, pratiques de dévotion aux maîtres nous permettant de sortir de nos illusions.

Les *ngöndro* offrent la possibilité de développer l'effort joyeux et de pacifier l'ego (les premières couches). Sans cela, il est difficile d'avancer sur son chemin spirituel car l'ego nous fait régulièrement obstacle.

Pendant la période où j'étais auprès de Lama, ma mère a déclenché un cancer qui l'a menée à traverser le *Bardo*¹⁶ quelques années plus tard. Je l'ai accompagnée jusqu'à sa mort, nous permettant ainsi de pacifier nos différends.

Une de mes manières de la soutenir, au-delà de ma présence auprès d'elle, était d'aller en retraite pour lui dédier les mérites accumulés durant celles-ci. J'y partais car je voyais à chaque fois le changement subtil en elle, comme si ce que j'y faisais la touchait indirectement par le champ éthérique. J'avais également besoin de travailler sur mon détachement avant son départ et à la pacification de notre relation, extrêmement compliquée et violente pendant toute notre vie commune.

En retraite, je lui faisais des dédicaces, c'est-à-dire que je dirigeais les bienfaits de ma pratique vers elle en particulier. Quand j'allais la retrouver, je voyais systématiquement les changements qui s'étaient opérés : elle avait plus de vivacité, de compréhension de sa propre vie, des erreurs qu'elle avait pu faire et des pardons qu'elle était prête à se donner, ainsi qu'aux autres. Sa forme physique et mentale s'améliorait. J'étais moi-même bluffée par la force et l'impact de mon propre engagement sur mon entourage et particulièrement, à ce moment-là, sur ma propre mère.

[NDT34 : Une fois de plus l'exemple, illustration de la trame énergétique soutenant le visible est là. Les générations futures et vous-mêmes êtes fortement invités à développer ces visions car il permet un match et une accélération notable dans vos guérisons et réalisations. C'est en cela que nous transmettons pour que ces espaces vous reviennent en confiance avec grâce et fluidité.]

J'ai réitéré ces retraites avec la même intention lorsqu'Hector, mon petit ami de l'époque, a lui aussi déclenché un cancer, quatre jours après que nous avons pris la décision de nous séparer. J'étais, à ce moment-là, déterminée à ne jamais rien regretter et donc je me suis engagée à l'accompagner et le soutenir dans cette épreuve. Là encore, j'ai pu constater des améliorations parfois incroyables. Par exemple, alors qu'il était alité sans pouvoir se mouvoir, il pouvait marcher seul dans les couloirs lorsque je revenais de retraite.

Attention, **je ne parle pas de guérison magique ou de substitution à la médecine allopathique.** En aucun cas ce n'est mon propos. J'observe seulement que l'association de ces deux méthodes peut donner de bons résultats.

[NDT34 : La magie est l'unification de tous les plans.]

Malgré mes efforts soutenus pendant plus d'une année à lui rendre visite quasiment chaque semaine - nous étions distants de 350 km - et à partir en retraite souvent, il n'y a pas eu le miracle tant espéré.

La guérison ne peut s'opérer que si la maladie n'est pas trop avancée et si la personne est prête à guérir et s'engage dans ce sens, en changeant ses pensées et en transmutant sa culpabilité. Ce processus est un cheminement d'acceptation et de réalisation de ses méandres qui est long et difficile, surtout si nous n'avons pas eu l'habitude de ce cheminement au préalable. Malheureusement, ce ne fut le cas ni de ma mère, ni d'Hector.

C'est un sujet complexe qui réunit la volonté de la personne, la compréhension de ses traumatismes et les causes physiques qui ont créé la maladie.

Cela s'appelle le choix, celui de la vie. J'ai la ferme croyance que nous avons tous, à chaque instant, ce libre arbitre, conscient ou non. Ces choix influencent notre futur proche et lointain. C'est la loi de cause à effet, que l'on appelle le karma, qui en est la résultante. Mais c'est un vaste et autre sujet que je ne souhaite pas développer ici.

Compréhension des outils magiques

Pendant mes retraites et avec les années, rythmées de longues méditations, d'enseignements et de travaux pour la communauté où les enseignements pouvaient être directement appliqués (Karma yoga), j'ai découvert de nombreuses facettes de ma personne.

J'ai ouvert des espaces invisibles, des univers où la densité est différente. Je suis descendue me confronter à mes démons, à mes enfers intérieurs et j'ai découvert des couleurs et des lumières insoupçonnées en moi.

Avec la pratique, j'ai développé une profonde acuité. Celle-ci m'offre une grande stabilité de l'esprit et la capacité de transmuter¹⁰ de nombreuses souffrances, en forces.

C'est grâce à cet engagement dans ma spiritualité que j'ai réussi à équilibrer ma vie (matérielle, émotionnelle et spirituelle), malgré les bases bancales avec lesquelles j'ai débuté.

Au cours de toutes ces années, j'ai pu constater la finesse et la justesse des enseignements bouddhistes. Ce qui a été nommé il y a 2 500 ans peut être mis en parallèle avec ce qui est démontré aujourd'hui par la physique quantique.

[NDT34 : Une chose étant certaine est que les fonctionnements internes de votre humanité ont peu changé. Certes, ils ont évolué et les vibrations ont changé mais la mécanique demeure la même. La tradition donne les codes

ésotériques, la science les explique et la philosophie transmet les mythes pour comprendre et faire fonctionner l'ensemble en soi de manière complète et autonome avec et sans les noms de chaque tradition car nom il n'y a pas, ce sont des images collées à des énergies permettant à votre subconscient de vous y connecter.]

L'Occident s'est beaucoup inspiré de ces préceptes, qu'il a remis « à sa sauce », dans des techniques de développement personnel telles que l'hypnose, la respiration alchimique, la sophrologie, la méditation *kama-mana* (pour le mental) et bien d'autres. Je suis, encore maintenant, sidérée par la force de ces enseignements, par la profondeur et la justesse décrites dans les textes qui sont, aujourd'hui, prouvables par la science. Malheureusement, l'Occident en a parfois détourné le sens, leur enlevant leurs effets profondément transformateurs.

Ces principes se retrouvent également dans l'alchimie, en Égypte antique, dans les mythologies et d'autres textes sacrés.

Plutôt normal, n'est-ce pas ? Car tout ceci vient nous parler de la manière dont nous fonctionnons, en tant qu'être humain, et comment nous interagissons avec le (les) monde(s) extérieur(s).

Après le décès d'Hector, je me suis éloignée de mon maître car les seules propositions de Lama pour apaiser ma peine étaient la proclamation du détachement, dénué d'émotion. Je veux bien croire que cela soit la clé ultime, mais à ce moment précis de ma vie, j'avais besoin de compassion et de douceur. J'ai décidé de ne pas prendre mes vœux de nonne et de développer mon propre chemin.

Décision d'autant plus évidente que durant de nombreuses années, j'avais été tiraillée entre devenir nonne ou fonder une famille.

J'ai finalement laissé mon corps de femme parler.

[NDT34 : Le corps est la clé permettant l'intégration de la conscience et l'ouverture de la stabilité spirituelle au sein même de l'ossature et du mouvement. Il est le véhicule permettant tout lien et toute relation avec l'autre au sens petit et au sens grand.]

Après tout, si j'avais choisi ce corps de femme, justement, dans cette vie, après avoir été moine probablement plusieurs vies auparavant, ce devait être pour enfanter. J'ai donc, quelques années plus tard, accueilli la vie dans mon ventre et la joie de fonder une famille. Cette incroyable aventure m'a comblée avec la venue d'un être aux grands yeux bleus, ma choupi baby.

M'est apparu alors ce que je n'aurais jamais pu imaginer avant : la vie de famille, en couple, avec un enfant, demande beaucoup plus d'alignement, de transparence et d'engagement spirituel que n'importe quelle autre pratique.

C'est à ce moment-là que je me suis engagée dans la pratique de la spiritualité dans chacun de mes gestes et que je me suis attelée à la transmettre.

Mon envie première de changer le monde est réapparue mais avec, cette fois, le partage de mes outils et de mes clés de puissance pour permettre aux piliers de la nouvelle Terre de s'élever, et ainsi, à leur tour, partager leurs paillettes et leurs multiples couleurs.



OUTILS FONDAMENTAUX : DES PAS-SAGES MULTIDIMENSIONNELS



Oriatine - 2023
Acrylique et encre sur toile – 30 x 30 cm
© Frederique Austruy

Les outils magiques nous permettent de nous détacher du mental. Ils favorisent la reliance avec notre intuition, avec notre essence et nous aident à ouvrir des portes vers nos autres dimensions. Ils jouent le rôle de révélateur et d'accélérateur de nos changements intérieurs et favorisent les réalisations physiques et matérielles dans notre vie. Ceci à la hauteur de notre engagement.

[NDT34 : Ils sont surtout ici des portes vers d'autres mondes que vous vous refusez parfois de voir mais dont vous connaissez leurs existences à travers les rêves et les histoires. Ces outils vous offrent ces multiples stargates¹⁸ vous menant vers des sphères de vous-mêmes interconnectées pour œuvrer dans la matière sans forcer dans la fluidité d'être en unifiant les opposés de vos polarités étant appelés par l'unification du divin, équilibrant ainsi et permettant l'androgynie vers laquelle vous tendez. Il ne

18 Stargate : mot anglais qui signifie « porte des étoiles ».

s'agit pas ici de sexe mais d'un état d'équilibre intérieur, extérieur, conscient ou non dans le mouvement de la fluidité terrestre et galactique, offrant d'autres images à la conscience pour appeler les symboles ancestraux révélant les encodages⁷ de l'ADN divin modifié par le temps. Cet espace s'accède dans l'équilibre et le respect de ses propres polarités et dans l'expansion d'être en rayonnement. Rayonnement parfois mal compris mais perçu.

À intégrer.]

Il existe de nombreux outils qui font appel aux énergies subtiles et qui nous permettent d'avancer rapidement dans notre cheminement. Lorsque, grâce à eux, nous touchons directement nos sphères multidimensionnelles, nous devons nous attendre à une accélération rapide de notre évolution, car c'est un peu comme toucher le cœur du problème.

Ces outils sont largement diffusés aujourd'hui. Mon conseil pour t'aider à choisir est de retenir celui (ou ceux) avec lequel tu te sens le plus à l'aise, tant dans son utilisation que dans son concept.

Je te partage ici mes fondamentaux. Ceux qui ont eu un fort impact sur mon développement personnel comme spirituel. Ce sont mes « outils chouchous », ceux que j'aime pratiquer au quotidien et avec mes clients que j'accompagne depuis plus de dix ans. Ces techniques sont puissantes, simples et pérennes dans le temps, car, à chaque étape de ton évolution, tu vas pouvoir les réutiliser. Pour la plupart, je les ai reçues en canalisation² et adaptées au fur et à mesure de mes années d'expérience.

J'aurais également pu aborder la respiration alchimique, ou holotropique, les cérémonies au tambour, les cercles de paroles d'hommes ou de femmes, l'hypnose, la kinésiologie, etc. Ou tout autre outil qui vient toucher l'invisible et qui nous permet de nous connecter avec une puissance qui nous habite, disponible pour nous, dans une

autre dimension, ou une autre vie, mais qui en réalité est en nous, ici et maintenant, et qui demande à être ranimée.

Sans oublier ceux qui réveillent nos mémoires réfrénantes. Tous sont, à mon sens, des dispositifs efficaces pour notre évolution.

[NDT34 : Les mots sont retenus.

La liberté d'être est le verbe canalisé qui est toujours juste et précis pour celui à qui il est transmis. Vous n'entendez pas le mot, vous le vibrez.]

Je veux attirer ton attention sur le fait que les outils ne vont pas tous fonctionner de la même manière sur chacun d'entre nous et qu'il est important que tu gardes ceux qui te font vibrer. Au sens littéral du terme. Car ce sont ceux qu'il te sera le plus facile d'utiliser.

L'impact de telle ou telle technique va dépendre de ta façon de penser, de là où tu en es dans ton évolution et de la manière dont tu es relié à ton corps. Certains outils te sembleront alors plus adaptés que d'autres.

Mais pour le découvrir, tu dois en tester plusieurs. C'est pour cela que je t'invite à ne pas limiter ton exploration, tout du moins au départ. Sois curieux, insatiable, pour en évaluer une large palette et trouver celui qui te convient le mieux. Bien sûr, celui qui résonne aujourd'hui ne sera peut-être pas adapté demain.

Il est tout à fait envisageable d'utiliser - j'ai le mot « à outrance » - un outil pendant un certain temps pour ensuite passer à un autre parce que tu ne sens plus cette même nécessité de le pratiquer aussi souvent (dans le même esprit, nous pouvons être liés à des guides de manière très forte et très intense pendant un certain temps et ensuite nous connecter à d'autres).

[NDT34 : Chaque diffusion sur la planète, en tout temps, a été là pour être expérimentée dans vos cellules, c'est ici la clé fondamentale de votre mutation, inscrire dans

l'origine les nouveaux codes de vos croyances et vision de vous et de l'ultime. C'est en cela que tu crées une réalité parallèle qui est la tienne, unique et forte apportant ce qui est nécessaire aux autres dimensions et à celle-ci. La médiation ne se fait pas dans le sacrifice mais dans la joie et l'expérimentation de l'Amour. C'est en ceci que vous êtes envoyés ici.]

Cela ne signifie pas que nous renions les outils (ou les guides) précédents, cela montre simplement que ce qu'ils nous apportent est désormais intégré et qu'il est temps pour nous de passer au niveau suivant et réaliser de nouvelles expérimentations.

Je souligne qu'il est néanmoins préférable d'utiliser une technique de manière assidue **pendant au moins 21 jours** avant d'en essayer une autre, plutôt que de tester trente-six mille méthodes en même temps.

Sans se brider dans la pratique des outils, je crois qu'il y a tout de même un intérêt à sélectionner ceux qui te semblent justes et « empuissantants¹⁹ » sur le moment plutôt que de t'éparpiller. En effet, le but dans cette quête d'outils est de les intégrer progressivement pour ensuite disposer d'un panel personnalisé en fonction de tes besoins.

Il est donc primordial d'aller les observer, les sonder, les approfondir, les intégrer pour acquérir une connaissance précise de leur fonctionnement et répercussion dans ton environnement personnel.

À les multiplier simultanément avec excès, tu risques de te disperser et de te perdre.

Bien sûr, il peut être judicieux de mixer les outils entre eux, notamment si tu es thérapeute : tu peux tout à fait associer à ton protocole de soin énergétique, un symbole

¹⁹ « Empuissantant » : adjectif qui n'existe pas mais qui fait partie de mon vocabulaire. Il signifie développer, renforcer sa puissance (au sens de capacité).

Reiki et une méditation guidée ou des essences spagyriques²⁰ ou encore des huiles essentielles, par exemple, pour t'adapter aux besoins précis de ton client et en fonction des formations que tu as. C'est en tout cas ce que je proposais dans mon cabinet - idem avec les guides d'ailleurs, tu peux travailler avec plusieurs d'entre eux et conjuguer leurs spécificités.

Ce que je veux dire quand je parle de dispersion, c'est qu'à papillonner de l'un à l'autre, sans aller au plus profond de chaque expérience, tu vas seulement accumuler du savoir. Or, pour ton développement personnel et ton évolution - et tes clients si tu en as - il est vital de passer par la connaissance, qui s'acquiert avec l'expérience et la répétition.

[NDT34 : Le socle structurel est la base de toute construction. Entends-le bien car sans socle ni structure il y a effondrement.]

La spiritualité est vraiment un état, quelque chose qui se vit, s'éprouve et s'intègre.

Je t'invite donc à expérimenter les différentes pratiques que tu rencontreras sur ton chemin mais également à aller visiter toutes celles que je te propose ici comme les tatouages d'activations, les codes et cartes alchimiques, etc. Pour ensuite faire le tri de ce qui est juste ou non pour toi.

« Expérimente mais surtout, garde toujours TON pouvoir. » Sois vigilant sur le choix des personnes qui t'accompagnent. Si tu sens qu'il y a, à un moment, de la domination subtile ou grossière, ne reste pas.

Un maître - un accompagnant - est là pour te guider, pour être ton miroir, pour t'éprouver : OUI ! Mais jamais il ne sera là pour prendre ton pouvoir, autant dans les actes que dans le subtil. Si c'est le cas, cette personne manque de

²⁰ Essence spagyrique : essence issue de la spagyrie qui est l'art de séparer et de réunir, d'une manière particulière, les principaux constituants des plantes.

cheminement intérieur et elle agit avec toi à partir de son ego.

Avec ce tome du *Kawik*, j'ai vraiment voulu résumer l'essence des outils magiques qui pouvaient t'être profitables et utiles dans cette vie. Et avec lesquels tu pourras continuer à te connecter au cours de tes futures évolutions.

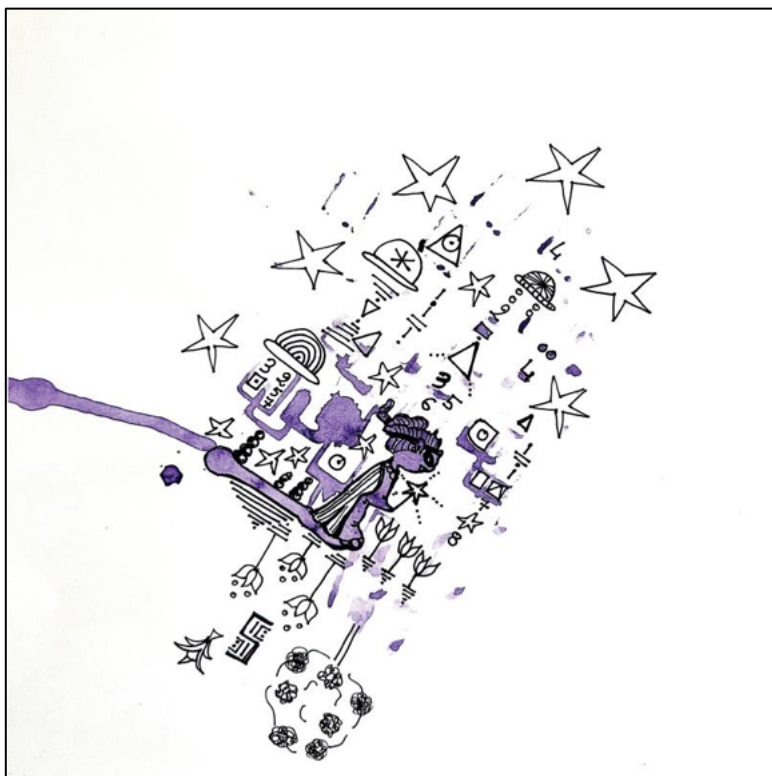
[NDT34 : Nous avons tellement de messages à passer qu'il nous semble bon que tu explores les autres univers qui vont prochainement t'être partagés par Frederique et les 4K²¹, te permettant l'intégration multiple de ce que tu auras besoin en résonance avec ta temporalité personnelle. Nous t'invitons au papier pour ce livre car la vibration de la page touchée porte en elle l'inscription galactique divine.]

21 Les 4K : Frederique et son équipe.



Les Codes alchimiques

Activateurs aliens de réalisation



Pachene - 2023
Encre et aquarelle sur papier – 30 x 40 cm
© Frederique Austruy

Canalisation et validation des codes

J'ai commencé à canaliser des codes alchimiques²², envoyés par ma *team* de lumière¹, il y a quelques années. Ils sont descendus lors d'activations quand je cherchais à comprendre pourquoi la manifestation ne se réalisait pas certaines fois (je t'invite d'ailleurs à aller voir le chapitre sur les activations, p. 81, pour en savoir plus et à explorer celles-ci en accès libre grâce au QR code, p. 91).

[NDT34 : En réalité nous résidons à tes côtés, à vos côtés plus exactement, car jamais nous nous déconnectons. Parfois nous partons voyager mais toujours le lien réside en le cœur. Certes des périodes sont plus intenses, intensifiant la transmission de messages galactiques ou vibratoires, car le moment de clarté est propice en reliance avec les alignements magnétiques des planètes, étoiles, autres

²² Code alchimique : combinaison de suites numériques et de figures géométriques que je canalise pour activer des fréquences en soi. Ces codes peuvent être génériques ou personnalisés.

galaxies. Cependant vous êtes tous munis d'un récepteur-émetteur que vous êtes invités à faire fonctionner pour recevoir encore plus d'informations. Cogniscience semble être le terme juste.

Pour cet exemple, les codes ont été transmis en deuxième phase de processus, le premier ayant été la clarté avec la voix de l'univers, il y a un processus à respecter pour clarifier peur et mental. Les codes envoyés aujourd'hui ont été spécialement créés pour cette période d'ascension d'une centaine d'années car les corps ont encore besoin de la géométrie. Plus tard il n'en sera plus nécessaire car la fréquence aura été captée et manifestée par votre esprit penchant maîtrisant les lois de la projection de l'esprit et de la résilience à toute chose. Nous reviendrons sur ce sujet dans un tome futur car ici il n'est pas adapté de le nommer.]

À partir de ce moment-là, je me suis mise à recevoir, de plus en plus fréquemment, des canalisations² de ces codes collectifs ou individuels. Au départ, ils m'apparaissaient uniquement durant ces phases spécifiques. Puis, petit à petit, ils se sont invités de manière plus spontanée dans mon quotidien.

J'en déduis aujourd'hui que mes années de pratique artistique, de canalisations, associées à un travail méditatif intense, m'offrent cette capacité à recevoir, à tout moment et de manière très fluide, ces codes et messages. Elles m'ont également enseigné à ouvrir et à fermer ces espaces de connexion vers les autres dimensions.

[NDT34 : C'est le retour à soi en sa demeure qui permet de trouver le centre pour recevoir et intégrer les encodages⁷ avec sécurité sans parasites. Espace subtil et fin de son corps aligné avec ses autres sphères. Votre enjeu est d'unifier chaque strate dans la stabilité de votre bassin. Nous parlons là du bassin « os », formant lui-même une lemniscate et permettant l'équilibre de la colonne, rectitude et stabilité dans le mouvement de l'être.]

Lorsque je suis dans un état de réceptivité particulière ou dans un état de conscience modifiée, je vois les membres de ma *team* de lumière qui m'indiquent, avec leurs signes que j'ai appris à identifier, qu'ils vont m'envoyer des codes.

Ces codes alchimiques²² se présentent sous la forme d'une combinaison particulière de figures géométriques et de suites numériques qui s'agencent et bougent en fonction de leur rôle. Parfois, viennent s'y ajouter des écritures aliennes. C'est d'ailleurs à cette même période que j'ai découvert ma capacité à lire ces écritures que les personnes recevaient du monde invisible.

[NDT34 : La matrice est faite de numérique et de géométrie sous forme sonore.]

Longtemps, j'ai laissé infuser ces codes en moi, attendant une preuve ou une opportunité pour les dévoiler et les éprouver de manière plus large.

Puis, un jour, alors que je parlais avec un ami guérisseur, ces formes géométriques et ces valeurs numériques sont descendues et se sont assemblées devant moi, puis à l'intérieur de mon corps. Je remarquais que les codes s'activaient alors que nous évoquions certaines problématiques de ses clients - je précise qu'au fur et à mesure de ma pratique, j'ai développé une capacité d'ubiquité. Très souvent, quand je connecte avec des gens, mon esprit voyage sur d'autres plans, d'autres dimensions, en même temps, pour rapporter des informations qui leur sont destinées ou pour favoriser le lien.

Au fil de notre discussion, il a continué à m'interroger pour savoir si je ne recevais pas un code pour tel cas ou pour tel autre. Je demandais à ma *team* de lumière, et hop, je voyais un code se matérialiser.

C'est ainsi qu'ensemble nous avons commencé à canaliser et répertorier les codes dont il avait besoin pour résoudre les maux de ses clients sur le plan physique et

émotionnel. Ils se sont manifestés de manière tellement claire et fluide que nous les avons rassemblés dans un livre (bientôt disponible à la vente).

Il me semble important d'aborder la spiritualité comme un scientifique ou un chercheur de vérité, en toute modestie et proportion gardée, bien sûr. J'ai donc fait tester ces codes aux personnes de mon cercle proche, de mon mandala⁶ pour vérifier la validité de leur pouvoir de manifestation.

Les résultats ont juste été bluffants !

Toutes ont obtenu des effets concrets et, pour certaines, incroyables ! Par exemple, l'une d'entre elles, myope, a noté une nette amélioration de sa vue après quelques jours de pratique - cela n'enlève en rien la nécessité de toujours consulter son médecin traitant ou des professionnels de la santé en cas de maladies ou symptômes.

[NDT34 : La confirmation de vos ressentis et de vos informations captés est essentiel à valider dans la partie primaire de vos connexions pour ensuite en connaître la teneur et la densité corporelle permettant la fluidité dans la réception de vos messages et de vos images et ressentis car seul le doute vous empêche d'être stable et solide en ce centre. Cependant notons que l'ego se subtilise... Non pas bon mot... se... devient de plus en plus transparent mais demeure dans les recoins intrinsèques de vos êtres, en aspect multiples. Pour le trouver seul l'autre peut te le montrer.]

J'en ai donc déduit que ces associations de formes géométriques et de chiffres (et aussi parfois de symboles) étaient vraiment des encodages⁷ puissants et que la résonance et l'obtention de meilleurs résultats dépendaient, comme toujours, de l'alignement et du lâcher intérieur de l'utilisateur.

Concrètement, ce code s'affiche et bouge d'abord devant toi, puis pénètre dans ton corps. Ce sont les nombres qui activent la géométrie et cette forme dynamique vient

ensuite se déposer dans certains endroits de ton corps physique, émotionnel ou bien énergétique. Une fois à sa place, elle se stabilise et c'est là que commencent les manifestations !

J'ai alors cherché à savoir si d'autres personnes avaient déjà canalisé ce genre de codes. Avec mes moyens (Internet), j'ai pu trouver que Grigori Grabovoï canalisait des suites numériques et Yann Lipnick, des codes plutôt sonores.

Je venais donc de recevoir un nouveau type de code, hybride. Pour être honnête, j'étais sidérée par cette révélation ! Car je suis artiste dans l'âme et de formation et pas spécialement attirée par les mathématiques complexes.

Comme à mon habitude, j'ai donc voulu connaître le pourquoi et le comment.

J'ai découvert que beaucoup de traditions, depuis des temps anciens, utilisaient des lettres et /ou des symboles, qui fonctionnaient de la même manière que les codes alchimiques²² que je canalisais.

Dans certaines, comme dans le bouddhisme, l'ancienne Égypte ou le chamanisme, il est courant d'activer ces formes avec la vibration du son. Par exemple, en répétant une syllabe qui ainsi peut pénétrer par les portes du corps physique en même temps qu'elle est récitée. Peut-être as-tu déjà vécu cette expérience où tu récites le son « OM » en boucle ? C'est incroyable comme tu peux scanner ton corps par la visualisation mais également par la sensation physique que procure ce « chant ».

Ces rituels de récitation et de visualisation, qui incluent parfois un mouvement, permettent d'activer et de révéler certaines énergies en soi ; de les magnifier ou encore de libérer des espaces inconscients ou conscients. Parfois, ils permettent d'ouvrir certaines portes du corps physiques et faire circuler l'énergie des tatouages d'activation (p. 111).

J'avais donc accès à ces pratiques ancestrales et tellement « empuissançantes¹⁹ ».

Portée collective

Fascinée par l'intensité de cette découverte, j'ai voulu savoir s'il existait des codes génériques qui pouvaient servir un plus grand nombre de personnes, comme « attirer l'abondance » ou « déployer ses capacités ».

J'ai demandé à les canaliser. Une fois réceptionnés, j'ai utilisé le même processus d'expérimentation que décrit précédemment.

Quand j'ai constaté les effets fabuleux, j'ai décidé de les partager largement, en proposant des activations publiques. Récemment, j'ai également créé des bijoux alchimiques sous la marque « AFAcode » pour que ces codes puissants, puissent être diffusés à un plus grand nombre.

[NDT34 : Il y a code ciblé et code collectif. La différence réside dans la précision et l'impact collectif de l'inconscient.]

Tous ces codes alchimiques²², ou les outils magiques plus largement, vont avoir un impact plus ou moins remarquable en fonction de notre foi, de notre assise intérieure et de notre capacité à nous détacher du résultat que nous sommes aptes à mettre en place.

Ainsi, si tu répètes un des codes, ou même une suite de Grabovoï, de manière acharnée, avec ton mental et beaucoup de saisie, il est certain que tu n'auras pas le résultat escompté. Mais tu vas obtenir beaucoup de frustrations...

En revanche, si tu laisses les codes alchimiques pénétrer ton corps physique, nettoyer tes corps énergétiques et se déployer dans un espace de méditation et de paix, tu vas favoriser l'activation du code et venir mettre en lumière certaines de tes peurs et croyances liées au sujet abordé. Tu pourras alors les transmuter¹⁰ plus rapidement.

[NDT34 : Ce sont les espaces que vous êtes en train de conscientiser en tant qu'humain. Les grilles fréquentielles

apparaissent progressivement à certains mais non à d'autres juste car conscience il y a besoin de faire évoluer mais nous engageons beaucoup d'énergies et de soutiens pour permettre cela.]

C'est en initiant ce processus que tu facilites la circulation de l'énergie liée au code d'abondance, par exemple, ou des capacités sensorielles, ou de la réceptivité à l'invisible. Et que tu obtiens de merveilleux et fulgurants résultats dans ton quotidien.

Le défi est toujours ce jeu d'équilibre permanent entre l'attente, la projection, le lâcher, la confiance et la mise en action. C'est ça la formule magique de la manifestation.

En tout état de cause, je suis vraiment fan de ces codes alchimiques²², car ils sont aussi puissants qu'ils sont fins. Ils permettent de travailler sur des couches subtiles mais aussi sur la matière. Leur complexité permet vraiment un accès global à nos différentes dimensions. C'est sublime à voir lorsqu'ils se déploient.



Mise en pratique : Code de protection

Pour aller plus loin dans ton exploration des codes alchimiques²², je t'offre l'accès au code de protection.

C'est un code qui va nettoyer, quasi instantanément, toutes tes énergies et ta matière des basses fréquences. Il fonctionne autant pour des parasites, comme des maladies, que pour des états émotionnels déstabilisants. Il est également actif dans le nettoyage vibratoire multidimensionnel. Tu peux l'utiliser sur toi à tout moment et aussi le partager à ton entourage si cela est validé par la personne.

Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d'échange d'énergie en acceptant de t'inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.



[Vers la liste des ressources](https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik)

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>



Mise en pratique : Code d'abondance

D'autres codes, comme celui de l'Abondance, sont aussi disponibles en format payant. La procédure d'accès reste la même que pour le code de protection ci-dessus.



Les Activations

Libération multidimensionnelle



Owaya - 2023
Acrylique et feutre sur papier – 21 x 29 cm
© Frederique Austruy

[NDT34 : Voici un sujet qu'il nous tient particulièrement à cœur de te partager. Rappelle-toi que résistance il y a uniquement avec le voile des peurs infondées, résiduel de l'illusion de l'ombre comme force. Ombre certes il y a mais lorsque tu la traverses, pénétrant dans son essence c'est la lumière qu'il y a. Ce n'est pas un mouvement mental mais un mouvement du cœur permettant à la conscience de s'illuminer et de faire monter ensemble les vibrations de la terre. C'est pour cela que le rythme varie en fonction de vos positions.]

Dans les enseignements traditionnels que j'ai suivis (bouddhisme tibétain), j'étais familière avec un certain champ lexical : transmission, enseignement, étude, pratique, mantra, transmutation, alchimie... Mais jamais je n'avais entendu le terme d'« activation ».

J'ai commencé à l'utiliser à la suite de mes premiers contacts avec les aliens.

Ce que j'ai pu constater avec les années, c'est que lorsque les extraterrestres se mettent en relation avec nous, c'est toujours pour nous « empuissancer » et nous permettre de passer à un état supérieur de conscience - je parle ici des

aliens alliés, bien sûr. Il est d'ailleurs très important avant de s'engager dans ces expérimentations de savoir distinguer les êtres qui sont positifs pour nous et les autres, car la différence est parfois subtile. J'y reviendrai dans un autre tome. Ils nous aident à modifier notre état intérieur - en enlevant certains programmes que je nomme des puces, car parfois, cela en a l'apparence, ou en créant de nouvelles connexions en nous dans le but d'élever notre âme et de nous faciliter le grand changement que nous vivons.

Ces modifications nous permettent également d'obtenir plus de manifestations et de réalisations dans la matière.

L'intention première est de nous aider à nous sentir mieux sur Terre pour que nous y apportions de nouvelles fréquences et ainsi, offrir de nouvelles visions et fonctionnements dans tous les domaines : tant sur le plan relationnel, que professionnel, familial, éducatif et bien d'autres encore.

[NDT34 : L'Alien qui a fait le choix de descendre s'incarner sait en lui que par son évolution personnelle et par sa présence il envoie dans le collectif à des fréquences de 1 pour 100, 1 000 ou 100 000 pour les plus équilibrés dans leurs avancées. Nous parlons d'avancées réelles dans la cellule et non de celles proclamées à outrance. Cessez de démontrer et soyez. Soyez l'exemple de ce nouveau monde de manifestation et de paix. Incarner dans le silence l'unité des polarités.]

Mes premières activations se sont manifestées au cours de méditations que je guidais. À l'époque, j'étais *meditation teacher*²³. Bien souvent, au cours de ces séances en groupe, je percevais des encodages⁷ que je présentais et déposais pour les participants. Parfois ils étaient destinés à

23 *Meditation teacher* : professeur de méditation.

tous et d'autres fois, ils étaient différents, en fonction des personnes.

J'ai vite réalisé, grâce à mon expérience et à ma pratique, que ces « informations » n'avaient pas grand-chose à voir avec mes visualisations habituelles, celles liées aux pratiques traditionnelles que j'appliquais pour me connecter dans les temples ou lors de mes explorations personnelles.

Ce qui fait, en réalité, la différence entre une méditation guidée et une activation, c'est que dans cette dernière, les participants sont acteurs. Je vais utiliser une analogie pour illustrer mon propos : dans une méditation guidée, c'est comme si nous regardions un film et que nous observions les personnages présentés. Lors d'une activation, c'est nous qui sommes les acteurs du film. L'activation est une expérience plus intense en termes de changements intérieurs, de puissance et de manifestations.

Une fois que j'ai été à l'aise avec les activations personnalisées ou en petits groupes, ma *team* de lumière¹ m'a demandé de réaliser des activations globales - qui allaient avoir un impact sur la planète elle-même et plus uniquement sur quelques individus - pour travailler sur les lignes de la Terre.

En effet, la Terre est constituée de lignes aux polarités positives et négatives. Elles forment ainsi des grilles successives. Ces grilles comportent des points « charnière » permettant aux énergies de l'intraterre, mais aussi galactiques, de venir toucher notre planète de manière plus importante.

[NDT34 : ce sont les lignes quantiques et fréquentielles que nous nommons.]

Ces derniers siècles, ces lignes et ces points (les *stargates*¹⁸) ont été altérés pour de multiples raisons comme le fait que les religieux ne soient plus formés sur certains sujets ésotériques, que les sorcières aient été bannies ou encore que la science se soit érigée au rang de « Dieu » -

même si j'adore la science, c'est ici une constatation. Tous ces phénomènes ont créé une distance entre les mondes éthériques et physiques.

Plusieurs appels à activation ont été lancés depuis quelques années pour réajuster et réactiver ces grilles, et ainsi faire monter les fréquences planétaires.

J'ai donc endossé ce nouveau rôle, d'abord par deux - et rarement avec la même personne - puis en groupe, pour activer le troisième brin d'ADN terrestre et engager des modifications cellulaires (et d'autres actions globales).

Lorsque je pratique ce genre d'activation, cela s'impose à moi. Je reçois un message avec la date et les personnes que je dois convier pour réaliser ce travail. Ce que j'ai toujours trouvé intéressant, c'est qu'« ils » - ma *team* de lumière - se débrouillent toujours pour que les groupes bougent. De ce fait, je suis la seule à détenir l'ensemble des informations des reprogrammations. Comme un secret à garder précieusement qui vient s'inscrire dans mon disque dur. Et je peux te garantir qu'avec moi il est bien protégé car, lorsque je canalise, si je ne note pas les informations, je les oublie... Ce qui me semble normal parce que cela ne m'est pas directement destiné !

Quand j'ai commencé ces activations globales, je me suis questionnée et leur ai demandé combien nous étions, car je sentais une connexion avec certains autres points planétaires. « Ils » m'ont dit que nous étions quatre à conduire ce projet précis de modification d'ADN terrestre sur la planète et que l'objectif était de créer des groupes pour soutenir les grilles de la Terre à différents endroits du globe.

Dans cette perspective, et en suivant ma guidance qui m'appelait de plus en plus à procéder à des activations « secrètes », j'ai créé une confrérie.

La réalité, en coulisses, c'est que j'ai reçu un soir, en canalisation², le message : « Crée une confrérie secrète ». Au départ, j'ai trouvé cela très loufoque. Tout d'abord parce que le mot « confrérie » me semblait être destiné à une élite

dont je ne faisais pas partie et, deuxièmement, la maintenir secrète dépassait mon entendement. Mais justement, l'appel du cœur (du divin) dépasse généralement la conscience. Sans compter que ma *team*¹ a réitéré l'appel de plus en plus intensément. Ce n'est qu'une fois avoir obéi à ma guidance et créé la confrérie que j'ai compris le sens profond de ce message.

[NDT34 : Obéissance est un terme qui ne répond pas à nos fréquences mais plutôt guidance, car celle-ci est la connexion à la ligne la plus courte et lumineuse pour l'évolution de l'être et de l'âme. C'est la corrélation de l'ensemble qui crée la clarté et l'unité permettant ainsi manifestation et abondance, car oui abondance chacun mérite et la notion de mérite est abstraite en nos contrées car c'est simplement un état d'être que de recevoir et de rayonner l'expansion. Nous entendons en toi le doute. La clé est celle du 14 en corrélation du 3 diffusé en divers plans. Poser les pieds sur terre et effectuer chaque action structurée avec le cœur en laissant chaque pas aller les peurs illusoire de mémoires non existantes, juste fumée.]

Pour toi la manifestation se fait avec fluidité lorsque le cœur est animé, pour d'autres cela impliquera un état de sécurité et d'autres encore feront partie de l'encodage⁷. C'est à chacun de trouver son rythme et son astuce (très joli mot astuce).]

De multiples autres mouvements sont nés à cette période pour agir sur divers sujets touchant les humains et la nature.

Avec mon groupe, nous avons beaucoup travaillé sur l'ouverture de *stargates*¹⁸, nous avons participé à amener les énergies des baleines galactiques²⁴ et autres êtres d'autres

²⁴ Baleine galactique : être semblable à nos baleines terrestres mais provenant de règnes stellaires,

dimensions sur la Terre, ainsi que dans l'intraterre. Nous avons également eu plusieurs missions assez engagées pour aller débbugger²⁵ certains programmes implantés dans l'intraterre et sur certaines personnalités occupant des postes à hautes fonctions et responsabilités (pour des raisons évidentes, je ne peux pas divulguer ici plus de détails concernant ces actions).

Au fur et à mesure des années, je me suis rendu compte de l'intérêt qu'il y aurait à partager les activations génériques - sur des thèmes d'intérêt général - pouvant toucher un plus large public, pour accompagner un grand nombre à débloquer des nœuds précis de leur vie matérielle, émotionnelle ou énergétique. Néanmoins, l'intensité des activations publiques est moins forte que celle déployée au sein de la confrérie car, ces activations-là nous demandent de mettre en place un soutien en profondeur. Elles nous obligent également à une extrême vigilance car nous ne sommes pas dans un jeu : il existe des endroits dangereux et, rappelez-vous, nos actes dans l'invisible entraînent une répercussion dans le visible. S'il y a un désalignement dans l'invisible, la conséquence dans le visible sera néfaste et directe, tant pour les participants que pour le monde global.

[NDT34 : Nous revenons sur « confrérie » qui est unité entre des êtres capables d'œuvrer sur les fréquences identiques ayant ainsi la capacité à voyager dans les mêmes espaces. Avec l'encodage⁷ Frederique par exemple ceci est permis car le réajustement est automatique.]

Malgré l'enjeu, je reste fascinée par la puissance de cet outil au sein de la confrérie. À chaque intervention, nous pouvons constater les résultats directs dans les jours qui

apportant ainsi la sagesse des étoiles.

25 Débbugger (ou débbuguer) : rechercher et corriger les erreurs d'un programme informatique.

suivent dans les médias, à travers des événements climatiques ou politiques, des découvertes ou articles scientifiques qui partagent exactement les mêmes observations, etc.

Malgré tout, je veille à ne pas me « faire embarquer » par le phénomène et à toujours tenter d'obtenir des preuves tangibles du résultat annoncé. Et ce, même si j'ai affûté mon baromètre intérieur qui me permet de discerner la différence entre les vibrations qui sont dans l'alignement et celles qui ne le sont pas.

Pour conclure, les activations collectives ou individuelles stimulent tes transformations en profondeur qui vont progressivement se répercuter dans ta matière, ton quotidien. Elles vont ainsi te permettre de t'emmener jusqu'à la réalisation de tes rêves.

Les effets ne sont pas toujours visibles immédiatement, même si parfois il est possible de constater des résultats incroyables dès le jour qui suit, avec des manifestations de synchronicités, de révélations, ou même matérielles. Quelquefois cela met du temps à s'implanter en soi. Et un jour, tu t'arrêtes et, en regardant en arrière, tu réalises combien tu as changé, combien tu ne réagis plus de la même manière qu'auparavant face aux événements, à tes pensées ou à ce que tu as engagé. C'est à cet instant que tu vas t'apercevoir des sauts quantiques²⁶, des progrès incroyables, des changements profonds qui se sont opérés sans efforts de ta part.

C'est pourquoi je t'invite chaudement à participer à des activations car se sont de vrais accélérateurs pour ton évolution (cf. Ressources Outils Magiques, accessibles via le QR code, p. 91).

26 Saut quantique : c'est lorsqu'un changement énorme se passe en soi et dans notre vie à la suite d'un travail sur notre multidimension. Ce terme de saut quantique est à l'origine un terme scientifique qui définit, dans un atome, le passage d'un électron d'un état d'énergie donné à un autre état d'énergie.

Mais, comme dans toutes expériences extrasensorielles, et matérielles aussi finalement, reste vigilant vis-à-vis de celui ou ceux que tu vas rencontrer durant l'activation. N'accepte pas tout comme parole d'évangile.

Use de ton discernement et de ton baromètre personnel. Si ça ne résonne pas en toi, éloigne l'être, la situation, la vision, comme tu le ferais dans le monde réel. D'autant plus que, plus tu vas monter en fréquences, plus des êtres nuisibles vont se présenter à toi pour tenter de pénétrer ta conscience. Ils sont rusés, manipulateurs et peuvent utiliser tes propres démons ou illusions pour arriver à leur fin. Leur objectif est de freiner ton ascension. Cela fait partie du jeu, à toi de t'y préparer !

Ce n'est qu'en ayant cheminé un certain temps, accompagné par des personnes qui t'inspirent, en qui tu as totalement confiance, et en pratiquant les enseignements, seul, que tu sauras sentir, dans ton corps, la différence entre les êtres de basse fréquence et ceux qui sont là pour t'« empuissancer ».

[NDT34 : L'autre est nécessaire dans la validation du miroir et dans la réception de l'expérience qui permet l'intégration du processus de libération-enseignement-intégration sur cette planète.]



Mise en pratique : Entre dans ta nouvelle réalité

Pour cette activation, tu n’as rien à faire si ce n’est recevoir tous les cadeaux qui vont t’être transmis pendant ce temps de détente. Laisse le mental de côté et accueille simplement ce qui est. Tu risques d’avoir de merveilleuses surprises.

Pour y accéder, il te suffit de scanner le QR code ou de cliquer sur le lien ci-dessous.

Merci de contribuer au principe d’échange d’énergie en acceptant de t’inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.



[Vers la liste des ressources](https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik)

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>



Les Peintures, dessins et cartes alchimiques

Plongées dans le subconscient



Atlantis - 2016

Acrylique, pigments et paillettes sur papier – 50 x 100 cm
© Frederique Austruy

La peinture a toujours fait partie de ma vie. Enfant, c'était mon exutoire, un univers de couleurs dans lesquelles je me plongeais pour trouver la paix et voyager dans les tréfonds de mon âme. C'était également là où je pouvais fuir la violence de mon quotidien.

C'est donc tout naturellement qu'après mon Brevet d'Études Professionnelles de couture - choisi par défaut car mes résultats scolaires ne me permettaient pas de devenir joaillier comme je le rêvais - je me suis dirigée vers des études artistiques. Déterminée et habitée, depuis toute petite, par une volonté de changer le monde, j'avais décidé d'agir à travers l'art en suivant un double cursus à l'université d'arts plastiques et aux Beaux-Arts. Bon, si je suis honnête, c'est la vie qui m'a invitée à cela car je ne voulais pas aller aux Beaux-Arts. C'est une amie qui a insisté pour que je l'accompagne au concours et c'est finalement moi qui ai été choisie pour intégrer l'école. Afin de l'honorer, je me suis engagée dans ce cursus jusqu'au diplôme.

[NDT34 : La présence de la fréquence manifestée est la plus puissante et rayonnante à travers l'art dans sa

couleur, son son et son mouvement car il est sans frontière et touche, tel le son d'un instrument qui caresse le visage. La couleur touche la vibration sur la peau et nous communiquons avec vous dans ces couleurs, ces mouvements et ces sons bien au-delà du mental.]

À l'époque, j'étais une jeune femme très introvertie.

La diffusion des énergies que je percevais, à travers la vibration des couleurs et des mouvements de mes peintures abstraites, était pour moi un mode d'expression et de partage extrêmement juste et puissant. Autant pour ma personne que pour le spectateur.

Je me souviens combien j'ai été totalement subjuguée la première fois où je me suis trouvée en présence d'un Rothko²⁷ : la puissance qui se dégageait de ses tableaux m'avait alors fait comprendre le sens de l'énergie d'une toile, d'une peinture, d'une œuvre en général. L'intensité que libère ce type de tableaux abstrait est bien sûr provoquée par leur grande taille mais pas seulement. L'énergie délivrée est si troublante qu'elle prend naissance ailleurs, dans les profondeurs et l'alignement de l'artiste, qu'il partage pendant sa création.

Pour atteindre ce même état vibratoire dans mes peintures, j'ai cherché sur différents axes. Celui qui m'a le plus inspiré a été la peinture asiatique et plus particulièrement la calligraphie. C'est une discipline où le maître calligraphe s'immerge d'abord dans un paysage, pour entrer dans une méditation de contemplation. Puis, il l'intègre en lui, comme pour le digérer avant de retranscrire l'énergie que lui a inspirée « le modèle » sur la toile ou le papier.

27 Rothko : artiste moderne célèbre pour ses camaïeux en aplats colorés.

[NDT34 : c'est l'absorption dans les choses qui permet la vision de l'état interne du sujet. Ainsi il est aisé de toucher le cœur et la vibration de chaque état en chacun. Le seul obstacle est la peur dans le déséquilibre...]

Comme lui, je voulais parvenir à comprendre et retranscrire cette même intensité, cette même énergie, cette vibration qui peut projeter le spectateur dans une forme de transe pour lui permettre de pénétrer dans des espaces insoupçonnés de son âme. Tout comme j'avais pu le vivre à maintes reprises avec des grands maîtres de l'art.

Ce qui a été le plus révélateur pour moi, fut l'exploration des différents gestes picturaux à travers les âges et d'arriver à toucher leur intensité et/ou parfois leur maîtrise. Particulièrement dans la peinture abstraite. J'ai également compris que lorsque nous méditons sur un sujet et qu'ensuite nous nous laissons complètement aller à une expression libre sur la toile, alors l'énergie de ce sujet s'y reproduit.

Cela m'a toujours vraiment étonnée et beaucoup amusée, lors de mes vernissages, d'entendre les gens me raconter des histoires sur mes toiles abstraites, extrêmement cohérentes et totalement en accord avec l'intention mise en œuvre dans mon processus créatif. Malgré le fait que je donnais à mes œuvres des noms canalisés n'ayant pas de sens étymologique, au sens littéral du terme, c'est-à-dire avec une origine grecque ou latine, mais venant du *light language*²⁸ - comme Minyaka, Poutali, Owaya, etc. (comme *Le Kawik*). Ces noms ne donnaient donc aucune indication, à l'observateur, du sujet que j'avais décidé d'aborder dans la peinture. Néanmoins, ce dernier en ressentait l'intention, la vibration.

²⁸ *Light language* : langage d'âme.

Au cours de mes recherches picturales, j'ai également réalisé des peintures sonores (exemples accessibles via le QR code, p. 91).

Je retrouvais des musiciens, de mon cercle ou des inconnus - qui m'avaient été recommandés pour leur dextérité et leur aisance dans l'improvisation, pour un cheminement créatif commun à partir d'un thème ou bien d'un ou deux mots choisis au hasard dans le dictionnaire.

Pendant que je préparais ma toile, le musicien commençait à produire des sons inspirés par le sujet ou le mot défini ensemble au préalable. Petit à petit, ces sons déterminaient mes choix de couleurs, guidaient mes gestes et mes mouvements qui influençaient à leur tour le musicien.

Peintures sonores

Ce processus de création est très intense et est rempli d'énergies incroyables.

Quand je peins, je m'installe toujours au sol sur un support carré grand format, d'un mètre ou d'un mètre cinquante, qui me permet de tourner autour et de danser, laissant ainsi une grande liberté à mes mouvements.

Le dispositif de création s'anime autour de ma gestuelle - qui inspire le musicien - et de ses notes qui, à leur tour, orientent mes mouvements et les teintes que je sélectionne. Et vice versa.

Cette dynamique d'ensemble permet d'ouvrir des espaces énergétiques prodigieux où l'ego n'existe plus puisque ce qui fait sens est la seule union créative entre le musicien et le peintre.

[NDT34 : C'est l'espace du tout ouvrant vos limites imaginaires de la matière vers d'autres espaces innommables car situés dans des recoins au-delà de la conscience.]

Honnêtement, j'ai toujours été complètement fascinée par cette fusion et cet espace de création qui naît

entre des personnes - parfois étrangères l'une à l'autre - sans même qu'elles se regardent, simplement en laissant agir leurs sens et leur inspiration.

De fil en aiguille, j'ai commencé à peindre en état de canalisation².

Il faut avouer que c'était inévitable car lorsque je peins, je danse et chante en même temps. J'ai découvert, plusieurs années après, que ce chant était en fait du *light language*²⁸ et que j'encodais donc mes toiles. D'ailleurs, à l'époque, je parlais beaucoup des extraterrestres qui étaient présents dans mes peintures alors que c'étaient des toiles abstraites où les aliens n'étaient pas réellement visibles, sous-entendu, dessinés. Mais j'évoquais sans cesse cette énergie. Je me rappelle particulièrement une exposition mixte, peintures sonores et peintures classiques, où l'inspiration aliène était largement présente. Au point qu'un de mes acheteurs m'en avait fait part car il ressentait clairement cette énergie que je maîtrisais pourtant bien moins qu'aujourd'hui.

La première fois où j'ai peint en canalisation, je me rappelle, je travaillais sur un grand format papier - c'est ce que j'avais sous la main à ce moment-là - j'ai été complètement appelée à peindre avec du bleu alors que ce n'est pas une couleur que j'affectionne particulièrement. Puis, j'ai été poussée à utiliser des paillettes, beaucoup de paillettes (j'ai toujours bien aimé mélanger les matières, en poser des improbables sur mon support avec des outils tout aussi décalés comme des baguettes, des cartes de crédit, des fourchettes, etc. Mais de là à saturer ma peinture de paillettes, cela, ça ne me ressemblait pas du tout !) En même temps que j'effectuais ces gestes, je chantais et je me disais « mais qu'est-ce que je suis en train de faire ? » ; je sentais vraiment que l'on me tenait la main, comme si elle ne m'appartenait plus, que j'étais guidée, habitée par quelque chose de plus grand que moi. Ce n'était pas du tout moi qui

étais en train de créer ! Je me suis laissé aller et j'ai senti des énergies intenses autour et en moi !

C'est alors que je me suis rendu compte qu'il y avait vraiment quelque chose de très fort qui se passait avec mon chant - c'était en réalité un chant chamanique que je pratiquais, depuis toute petite, comme le *light language*²⁸... Mais je le faisais pour m'amuser, sans vraiment comprendre ce que je faisais. Parfois cela me saisissait et je n'arrivais pas à m'arrêter. Je me souviens très bien d'une fois dans la voiture où j'avais comme quelque chose qui me poussait à ne pas me taire.

[NDT34 : Le son a été depuis toujours utilisé pour communiquer avec nous mais également avec les éléments, la terre et tous les plans. Il est le souffle en chacun de vous, il est la puissance manifestée de l'existence, il est la vie. Le souffle est le lien qui unit chaque être dans sa continuité, chaque plante, oiseau, cigale, roche, nuage et animal. Il est et demeure celui qui permet à l'être de rester et d'être sur la planète Terre. Le souffle est amour et est enseigné par les yogis du passé et d'aujourd'hui. Ne vous méprenez cependant pas de chaque être se proclamant prophète car le prophète ne se proclame pas il est.]

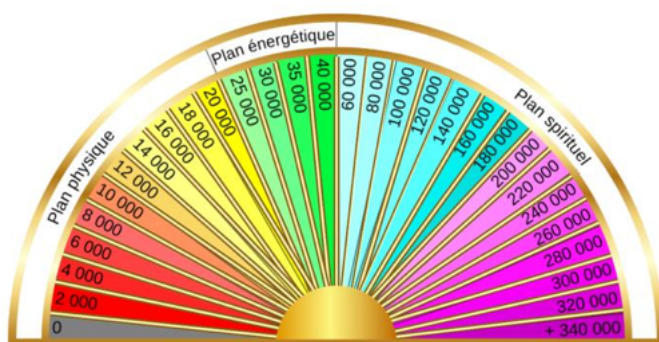
J'étais à ce moment-là tout simplement étonnée par ce que j'étais en train de produire. Je restais observatrice, attendant d'avoir de plus amples informations sur ce qui se cachait derrière.

Par la suite, j'ai réalisé quelques autres peintures basées sur ce procédé, notamment une inspirée par les Atlantes²⁹ (cf. la peinture *Atlantis* qui illustre ce chapitre).

29 Atlantes : peuple humanoïde qui, dans la légende, vivait sur l'île de l'Atlantide aujourd'hui disparue et que l'on retrouve dans le récit de Platon « Timée » et également dans « Le Critias ». Ce peuple est décrit comme très avancé. Il apparaît régulièrement dans les canalisations comme un peuple extraterrestre.

Peu après, un jour que j’organisais un rassemblement de thérapeutes chez moi, certains ont remarqué ces toiles. Ils y ont clairement vu des accès à d’autres dimensions, comme des portes menant à d’autres fréquences. À des *stargates*¹⁸.

Après mesure, nous avons constaté que les taux vibratoires qui s’en dégageaient oscillaient entre trente-cinq et quarante-cinq mille Bovis³⁰ : je découvrais ainsi que la dimension énergétique et vibratoire - de transmission spirituelle - que je cherchais depuis tant d’années à travers ma peinture résidait là, dans ce savant mélange de danse, de chants chamaniques et de reliance avec le divin !



Exemple d'une échelle de Bovis

Peintures alchimiques

À la suite de cela, j'ai voulu tester les peintures chamaniques - oui, à l'époque je disais « peintures chamaniques » mais je me suis rendu compte qu'elles permettaient de belles alchimies. Donc maintenant, je les appelle « peintures alchimiques » - en me connectant à une âme. J'avais déjà l'habitude de me connecter aux âmes pour

30 Bovis : unité de l'échelle vibratoire inventée par Alfred Bovis. Elle permet de mesurer l'énergie du vivant ou d'un lieu.

des guérisons, pratiquer des soins, etc. J'ai donc demandé à une ou deux personnes que je connaissais de me dire ce qu'elles pensaient, ressentaient en voyant la peinture que j'avais confectionnée en me reliant à leur âme.

[NDT34 : C'est le même mouvement que nous transmettons juste avant dans le mouvement du souffle. Cela demande à grandir et à s'élever au-delà des idées.]

Les retours ont été troublants. Certains me disaient que mes couleurs et mes traits racontaient leur histoire, d'autres y voyaient la puissance de leur âme. D'autres encore y décryptaient des messages pour leur évolution. Messages qui, de manière inexplicable, se transformaient avec le temps. C'est-à-dire que, lorsque leur regard se posait sur la peinture quelques semaines ou mois plus tard, ils y voyaient d'autres présages.

Désireuse d'en savoir plus pour obtenir une validation concrète, j'ai continué mes tests.

À cette même époque, j'avais réservé un voyage initiatique en mer Rouge où je ne connaissais qu'une seule personne sur la douzaine que comptait le groupe. C'était l'opportunité rêvée pour éprouver mes peintures chamaniques sur des individus qui m'étaient totalement inconnus. En accord avec l'organisatrice - médium et artiste - et seulement à partir du prénom des participants, j'ai laissé libre cours à la transe pour créer des peintures à chacun d'entre eux.

Après quelques jours de ce voyage initiatique, j'ai été invitée à partager mes peintures d'âme canalisées pour chacun. C'était intéressant car nous avions eu le temps de faire plus ample connaissance ce qui m'a permis d'avoir un regard plus averti sur les peintures chamaniques. Les correspondances avec les histoires de chacun étaient trop nombreuses pour être fortuites : les couleurs, les ambiances,

les dessins, parfois formés par les coulures - *dripping*³¹ - ou par ma main, représentés sur ces peintures, s'ajustaient précisément à la personnalité de chacun.

[NDT34 : Les dauphins rencontrés lors de ce voyage contribuent à trouver l'équilibre de vos ouvertures. Ils sont reliés sur les plans que vous ne soupçonnez pas pour activer vos réalités avec plus de clarté et de paix.]

J'ai notamment le souvenir d'une femme qui avait raconté que son rêve était d'aller voir la chaîne de l'Himalaya. Eh bien, aussi incroyable que cela puisse paraître, j'avais dessiné des montagnes sur sa peinture canalisée. Une autre avait indiqué que sa gorge était coincée et dans le chant chamanique associé à sa peinture, nous entendions la gêne liée à ce problème précis : une voix qui a du mal à sortir avec fluidité. Enfin, pour un rebouteux-magnétiseur qui avait justement évoqué son aspect chaman, j'avais tracé un visage d'Amérindien. Des coïncidences similaires foisonnaient dans toutes les peintures, et pour chacun.

Avec tous ces témoignages et ces retours, j'avais les preuves que je cherchais. Je pouvais, dès lors, proposer ces peintures alchimiques à un plus large public.

Forte de ces diverses manifestations et confirmations, je me suis mise à proposer des œuvres alchimiques et, de là, des oracles alchimiques (p. 109).

Concrètement, comment se passe le processus de création ?

La personne commanditaire me donne son prénom et je me connecte à elle à travers sa multidimension. Puis, je

31 *Dripping* : terme anglais qui veut dire « laisser goutter » et qui caractérise une technique picturale démocratisée par Jackson Pollock consistant à faire de la toile un amoncellement de coulures et de projections picturales savamment orchestrées, donnant naissance à une peinture abstraite colorée.

laisse ma *team de lumière*¹ me transmettre les informations qui vont me guider dans les gestes à établir.

Lorsque cette personne reçoit sa peinture, c'est tout un *package*, un assortiment sensitif et vibratoire qu'elle découvre : il y a bien sûr la peinture mais également une canalisation² écrite - parce que je réceptionne également des mots en lien avec la peinture - et/ou un son chamanique, composé pendant le processus créatif. Les éléments du *package* varient suivant la guidance que je reçois.

[NDT34 : Tels les mots posés ici dans ces espaces de conversation la guidance est ce qu'elle doit être et variable en fonction des états et des êtres.]

Elle va alors pouvoir démarrer son voyage rien qu'en regardant la toile. C'est une peinture abstraite, donc il n'y a pas de sens, il est possible de la mettre dans la position qui résonne le plus au moment où on la regarde. J'essaye au maximum de faire des formats carrés pour, justement, éliminer cette notion de sens.

Au fil du temps, de ses mouvements et de son évolution, la personne-observatrice va discerner de nouveaux traits, remarquer un nouveau détail, essentiel pour elle à cet instant précis.

Certaines m'ont même dit avoir constaté un changement de couleurs. Ce qui n'est matériellement pas possible étant donné que je n'utilise que des peintures stabilisées. Et si parfois j'emploie des pigments, je les fixe. Je n'utilise jamais de vernis. De toute façon, il faut plusieurs centaines d'années pour qu'un vernis noircisse.

La peinture alchimique est réellement un outil magique : elle active ton essence et réveille ta puissance sur le plan vibratoire sans avoir rien à faire, juste à plonger ton regard dans la toile, à naviguer dedans, à écouter les sons et à laisser ton corps se faire emporter par l'émotion qui circule en toi.

[NDT34 : Comprenez bien que ce champ vibratoire se sent par chaque être, que vous en ayez conscience ou non car c'est celui-ci qui sous-tend. L'art relié à cet espace que vous êtes invité à explorer car le futur sera empreint de cela.]

Progressivement, je me suis mise au dessin canalisé. Par commodité et gain de place pour dire vrai (quand j'accompagnais ma maman à l'hôpital, par exemple, l'espace me faisait défaut).

Cela fonctionne de la même manière que le *channeling* écrit³² mais avec des formes et des couleurs. Nous retrouvons cette sensation d'être tenu par la main, que le trait n'émane pas de nous mais d'une force bien plus grande.

J'appelle ces dessins des dessins alchimiques parce qu'ils ouvrent plusieurs dimensions et surtout, il y a plusieurs manières de les lire.

En réalité, ils peuvent être regardés dans tous les sens et, en fonction de notre état du jour, nous dévoiler différents éléments, faire émerger différents ressentis. Ce sont de véritables révélateurs de notre soi supérieur, de notre subconscient, qui viennent activer les énergies et les espaces nécessaires en nous (cf. oracle alchimique, p. 109).

Importance de l'alignement

La puissance de ces outils créatifs réside dans notre neutralité lors de leur conception.

Ce qui signifie qu'il est nécessaire d'effectuer toute une démarche en amont pour atteindre cet état d'objectivité obligatoire pour pouvoir être canal. Cela demande un retour

32 *Channeling* écrit : écriture canalisée, aussi dite « automatique ».

à soi, un alignement intérieur et un profond travail de méditation...

Alors, quand j'entends les gens dire « ah oui, je peux aussi faire une tache sur une toile, c'est facile », j'ai envie de leur répondre : « Oui, une tache, c'est facile ! Mais une tache qui vibre, ça l'est beaucoup moins. Entraîne-toi jusqu'à ce qu'elle vienne toucher le cœur et créer l'émotion de celui qui la regarde. À ce moment-là, il te sera facile de faire une tache. »

[NDT34 : l'énergie n'est pas la tache, elle est la trame de celle-ci. Pour qu'une tache, un trait, une couleur vibre, il est essentiel de pénétrer au cœur de la matière touchant les espaces de l'entre matière qui d'ailleurs ne résident pas en substance. Ces trames sont celles de la corde, énergie de vie qui est partagée par chaque espace en densité plus ou moins compact dans l'univers.]

C'est comme la calligraphie, c'est pareil. J'avais pris des cours où pendant des heures je devais tracer de manière répétitive le même trait ou faire des points. C'était terrible car, à l'époque, pour moi qui étais jeune, je ne comprenais pas le sens de « la maîtrise ». Et pour maîtriser vraiment un sujet, dans n'importe quel domaine, cela demande de la répétition. De l'entraînement pour obtenir de plus en plus de précision. Aujourd'hui, j'en perçois la portée.

C'est cette maîtrise qui fait la différence. Ce qui implique de nombreuses heures à recommencer, sans relâche, une même action.

La peinture, le dessin, la méditation et la reliance à soi et à l'invisible n'échappent pas à cette règle. Potentiellement, une tache reste une tache. Mais c'est l'énergie que nous insufflons à cette tache qui va attirer le public ou pas. Et au-delà d'attirer du public, c'est transmettre cette très haute énergie vibratoire. « En faisant une tache », avec sa maîtrise et son alignement, c'est comme s'il y a un rayonnement qui se produit.

Tu peux d'ailleurs étendre ce principe à toutes les sphères : si tu as l'intention de plaire, attirer, vendre, tu es dans l'ego. Et donc, la vibration n'est pas juste. En revanche, si tu te places dans une vibration purement créative au service de plus grand - comme un traducteur -, sans aucune attente et en lâchant toute saisie du résultat, et bien là, les hautes fréquences vont pouvoir descendre dans ton geste ou dans ton mot. Parce que finalement, pour l'écriture, c'est aussi la même posture.

Tout est question d'alignement intérieur.

Ce n'est pas forcément ce que nous faisons qui est important, c'est comment nous le faisons, à partir de quel endroit en nous cela part.

Et c'est encore plus vrai dans l'art. Parce que l'art touche tellement la subjectivité - particulièrement l'art moderne et l'art contemporain - que c'est ce qui se passe dans les entrailles de l'artiste qui devient visible. Comme si le processus créatif émanait dans l'espace révélé de l'œuvre. Le vide, où l'artiste est comme un pantin qui se laisse guider par sa créativité sans réflexion, devient tel un médium exprimant sa guidance (je ne parle bien sûr pas ici de l'art conceptuel).

C'est cette posture qui permet vraiment d'être dans un art vibratoire de haute fréquence.

[NDT34 : Ce que vous nommez art est à l'origine de toutes communications entre les êtres et le divin. L'être sur la terre a communiqué en premier avec le divin avant d'avoir la nécessité de se joindre en verbe à ses semblables. C'est la volonté de transmettre et d'exprimer l'invisible qui lui a permis de se voir et reconnaître l'autre au-delà de l'ensemble tribal. Car aux prémices de cela la dissociation était pour lui une abstraction.]



Trésor offert : Oracle alchimique

J'ai créé un oracle alchimique que je t'offre pour ta pratique personnelle. Je l'ai élaboré selon le même processus que pour les peintures alchimiques.

Tu peux le télécharger, accompagné de son livret, en scannant le QR code ci-dessous ou en cliquant sur le lien.

Merci de contribuer au principe d'échange d'énergie en acceptant de t'inscrire, au préalable, à ma newsletter.

À tout de suite.



Vers la liste des ressources

<https://formations.frederiqueaustruy.com/kawik>



Les Tatouages d'activation

Inscription des énergies dans la matière

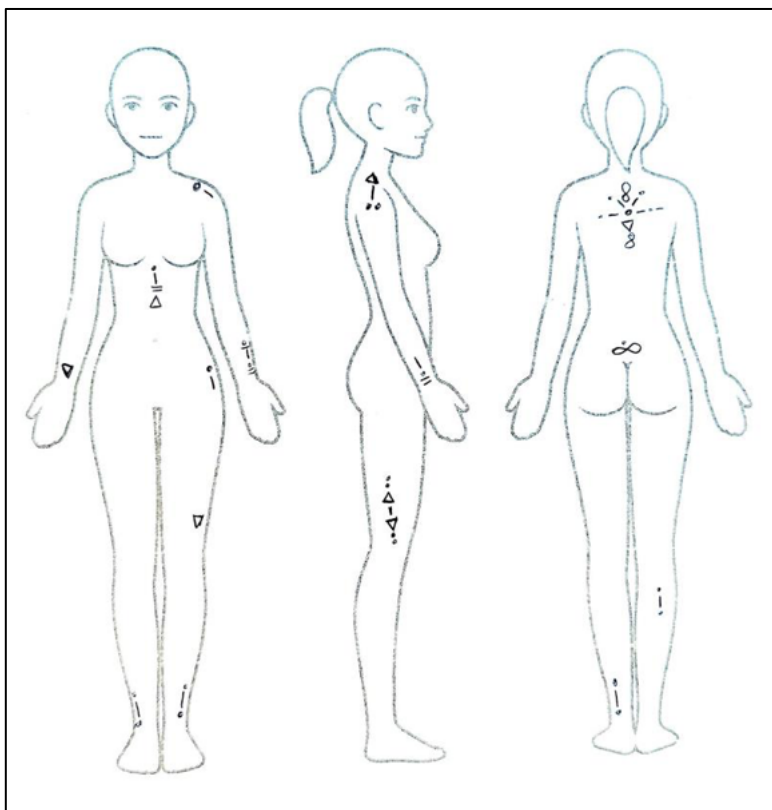


Planche de canalisation² des tatouages d'activation
© Frederique Austruy

Je me suis fait tatouer la première fois à seize ans : c'était un tatouage tribal que j'avais dessiné, qui représentait symboliquement mon frère et moi, car j'avais besoin, à l'époque, de porter sa mémoire sur mon corps à la suite de son décès. C'est ma maman qui me l'avait offert lors d'une concentration d'Harley-Davidson - à l'époque, il n'y avait pas des *tattoo shops*³³ à tous les coins de rue. Elle a accepté que je me fasse tatouer - et m'en a fait cadeau - car les *bikers*³⁴ avec qui elle avait passé la soirée l'avaient convaincue qu'il ne fallait pas réprimer ce besoin d'expression. Ce tatouage avait une signification profonde pour moi et sa réalisation serait thérapeutique : il extérioriserait ce qui était demeuré caché...

Je trouve le geste de ma mère très touchant, d'autant plus que notre relation était très compliquée, mais ceci est

33 *Tattoo shop* : boutique du tatoueur.

34 *Biker* : mot anglais qui désigne un motard libre et sans attaches, qui s'affranchit des règles de la société grâce à sa moto, généralement une grosse cylindrée, type Harley Davidson.

une autre histoire que tu rencontreras sûrement ailleurs, au cours de ta lecture du *Kawik*.

Ce premier tatouage, je l'ai encreé sur mon plexus solaire, car, pour moi, cet espace est sacré. Le plexus est le centre des émotions mais c'est aussi une zone que je trouve très intime et que je ne dévoile que dans certaines circonstances privilégiées.

[NDT34 : Le tatouage est la porte corporelle de reliance avec le divin dans sa multidimension. Il n'est en aucun cas obligatoire mais il est amplificateur de la puissance, reliant les différentes sphères et les ancêtres. Si nous l'avons inscrit c'est pour nous rappeler la manifestation matérielle du divin. Les portes actives du corps se stabilisent et demeurent actives en protection avec le tatouage d'activation³⁵. L'amplification des puissances intrinsèques et magiques de pouvoirs humanoïdes et galactiques, de chacun se déposent en matière pour être partagées. Puissance, autonomie, reliance.]

Mais bien avant cet acte « officiel » par un professionnel, depuis très jeune, je me faisais moi-même des tatouages à l'encre de Chine. Je traçais des clés de Ânhk (croix de vie égyptienne) sur mes poignets de manière presque obsessionnelle. Je pense que j'avais ramené cela d'une autre vie, car nous sommes dans les années 90 et, à cette époque, c'était plutôt la mode du fluo, du chewing-gum, de la techno, du rap et du hip-hop que celle du tatouage et de la spiritualité.

J'ai toujours eu l'intuition qu'il était important de dessiner mes propres tatouages car ils sont le symbole de l'activation d'une énergie en nous que nous voulons révéler.

35 Tatouage d'activation : c'est une canalisation (médiumnique) de différents symboles qui viennent se poser aux endroits stratégiques de ton corps permettant d'implanter en toi toutes les fréquences qui te composent dans toutes les dimensions et toutes les temporalités.

Sans oublier le fait que nous allons aussi le porter sur notre peau toute notre vie. Il me semble donc primordial que celui-ci nous ressemble, qu'il soit réfléchi et syntonisé³⁶ avec nos vibrations au préalable. J'entends par là, avant de l'ancrer, de le tracer sur notre corps et de le laisser bouger jusqu'à ce qu'il prenne sa place.

J'aime bien m'amuser à m'imaginer avec mes tatouages à soixante-dix ans, avec ma peau toute fripée, et me demander comment je me sentirai avec ça. C'est un exercice que je te conseille quand tu choisis un *tattoo* : si c'est un tatouage d'activation, en général, tu as toujours cette même fierté de le porter lorsque tu te projettes dans le futur, alors que si c'est juste un tatouage « décoratif », tu vas percevoir une autre sensation. Teste et observe !

Cependant, il y a parfois des tatouages qui demandent à être modifiés. Par exemple, celui dont je te parlais plus haut, le premier que j'ai fait inscrire, est devenu au fil du temps trop lourd à porter à cause de sa symbolique et de mon évolution pendant les années qui ont suivi. J'ai décidé de le modifier pendant mon cheminement et à la suite de multiples transmutations.

[NDT34 : Il est la même modification que celle du soi qui évolue dans son devenir humain. Les mouvements peuvent évoluer mais les noms et codes personnalisés sont stabilisés. Dans ton évolution tu passes par des strates, des étapes et des élévations permettant d'inscrire toujours plus de conscience dans la cellule nous permettant de recevoir les activations terrestres pouvant réajuster nos envois. Les différents espaces sont dans l'objectif d'être habités et explorés. Lorsqu'ils sont complets il y a bouddhité et manifestations de la lumière incarnée offrant résurrection et miracles. C'est en cela que vous êtes ici pour transcender

36 Syntoniser : synonyme accorder.

les lignes de la matrice contemporaine. La terre sera bientôt abandonnée pour vivre une nouvelle étape de stabilisation de la matière mais ce temps n'est pas encore actif et pour le moment dans votre réalité il y a nécessité d'œuvrer à l'amour et à sa manifestation aisée par l'incarnation de celui-ci, dans sa version la plus complète de la triade.]

Un symbole de scorpion – moi – portant entre ses crocs mon frère, puis ma mère, s'est alors transformé en un puissant phénix inca surmonté d'un cristal et d'or ! Je te laisse imaginer la force de cette représentation. J'ai d'ailleurs beaucoup pleuré pendant la séance, car en même temps que le tatoueur traçait le trait du phénix, je faisais le deuil de moi-même, celui de cette fille triste qui portait en elle la souffrance et la mort de ses proches. Mais maintenant, je suis libre comme l'air !

J'ai fait faire mon deuxième tatouage à dix-huit ans. Là encore, pendant des jours et des jours, des semaines et des mois même, j'ai dessiné des tribals. Mes préférés ont toujours été les tatouages noir et blanc, traditionnels.

Un jour donc, alors que j'étais dans le train à gribouiller comme d'habitude, ma main a glissé comme pour former deux spirales se rencontrant. Je m'en souviens comme si c'était hier. J'ai vraiment senti que mon geste était soutenu, comme une guidance, par une énergie supérieure qui tenait ma main pour que je laisse le trait courir sur le papier.

[NDT34 : Nous arrivons lorsque le moment est propice à la transmission c'est en cela qu'avec votre expérience il est bon de connaître et sentir nos arrivées en votre conscience pour recevoir et diffuser le message que vous devez passer et entendre à travers les traits, mouvements, mots, attitudes. Nous savons te guider c'est à toi de te laisser aller à ce que nous te soufflons de plus simple et de plus aisé. Comme le trait d'un dessin ou l'inspiration d'un programme. Nous sommes là pour simplifier ton

cheminement, reste à toi la décision d'écouter et d'agir à partir de notre conscience ou d'y résister.]

À l'origine, je voulais tracer une lemniscate (symbole de l'infini) mais j'ai finalement dessiné une double spirale, entourée de trois sections formées chacune de trois rayons, représentant comme les rayons d'un soleil ou des flammes, suivant l'interprétation de chacun. Je m'étais acharnée à vouloir dessiner ce symbole de l'infini avec un soleil parce que c'était ce qui résonnait avec moi à ce moment-là, symbolisant la vie, le rayonnement, la renaissance, la joie... Tout ça.

Mais à l'instant où j'ai laissé ma main sous la direction du divin, une nouvelle forme est née. De l'axe horizontal que je voulais, « on » m'a apporté la clé de l'unification des polarités verticales – les deux spirales qui se rencontrent – pour les expanser à l'horizontale avec le rayonnement. Le 3, chiffre fort d'amour relié à la trinité, m'a été offert avec le 3 x 3. 3, 6 et 9 sont des chiffres symboliques en spiritualité. J'ai donc fini par me faire tatouer ce symbole « guidé » sur l'omoplate droite.

Pour l'anecdote, mais également pour illustrer la puissance des guidances qui nous traversent, ce symbole a été choisi, quelques années plus tard, par Sa Sainteté le Karmapa – le plus haut dignitaire de la lignée des *Kagyüpa*¹³- pour illustrer le *Kagyü Monlam*, un grand cycle de pratiques et de prières très important pour les pratiquants bouddhistes. C'était d'ailleurs cette année-là que j'intégrais cette branche spirituelle...

Principes des tatouages d'activation

Au fil de mes expérimentations, de mes activations et de diverses recherches, j'ai découvert que nous possédions des « portes » dans notre corps physique, des accès à notre multidimension.

Ces *stargates*¹⁸ ont parfois besoin d'être protégées ou, au contraire, ouvertes et les tatouages d'activation jouent ce rôle de bouclier et d'activateur car ils appellent nos fréquences les plus hautes à venir s'inscrire dans notre corps physique. Ils sollicitent l'énergie protectrice de gardiens spécifiques et incitent nos énergies fondamentales à s'intégrer en nous.

L'autre faculté de ces tatouages est d'amplifier une énergie déjà présente en nous pour lui permettre de s'implanter dans la matière et accroître notre rayonnement.

Enfin, les tatouages d'activations ont le pouvoir de fermer certaines portes, comme celle qui se situe entre nos omoplates par exemple, qui est un point extrêmement puissant. Par le passé, les sorcières étaient d'ailleurs souvent marquées à cet endroit précis avec des scarifications ou des tatouages pour éviter l'expansion de leurs capacités. C'est également l'emplacement de nos ailes que l'on peut sentir se déployer lorsque nous nous alignons, tels des anges ou des phénix incarnés.

Tatouer son symbole personnel ou son code d'activation intime sur ces *stargates*¹⁸ permet d'appeler une énergie protectrice ultrapuissante de stabilité et d'expansion.

Je te partage ici une des expériences les plus fortes que j'ai vécue à la suite d'une de mes séances de tatouage (car oui, aujourd'hui, j'en ai plusieurs inscrits à différents endroits de mon corps). Lorsque mon tatoueur m'a encre les pieds, j'ai senti comme deux blocs de béton qui se posaient sur la terre. Je ne pouvais réellement plus bouger les pieds du sol. La sensation a été incroyable et très bénéfique pour moi car, tu l'auras compris, j'ai une grande facilité à partir voyager dans d'autres sphères et mon défi de cette vie est l'incarnation pleine avec les pieds bien posés sur terre.

[NDT34 : Une fois de plus nous insistons sur la résilience au corps physique qui est simple amalgame d'énergie et qui permet à ton activation d'exprimer et

d'expanser ton ascension rapide en ramenant la vision en ton corps physique s'il n'y a pas de résistance car sans cela tu es dans l'illusion. N'étant ni en corps ni en énergie, la complétude n'est pas touchée par ta conscience multidimensionnelle. Il n'est pas la question de tergiversation du corps mais d'équilibre du ressenti corps-énergie avec l'unification en devenir.]

Quand tu te fais inscrire un tatouage d'activation³⁵, l'objectif est d'être mieux dans ton quotidien, dans ton corps, de te sentir plus léger, mais aussi d'arriver à enclencher des actions beaucoup plus concrètes, plus structurées et ajustées avec qui tu es, tout en appelant tes mémoires de puissances d'autres vies.

Ceci pour t'aligner vraiment avec ta vie, tes désirs, ta réalité. Et avec les mondes invisibles.

Canalisation des tatouages

Je ne sais pas si tout le monde peut canaliser son symbole personnel ou ses propres tatouages d'activation (car cela nécessite une connexion certaine avec sa *team* galactique et une relation stable avec les sphères chamaniques) ni si nous le canalisons tous selon le même processus. Mais, si je m'en tiens aux personnes que j'ai accompagnées, sincèrement, je ne le pense pas. Pour ma part, la réception se déroule de la même manière que lorsque je reçois ton nom de puissance ou tes [codes d'activation](#) (p. 69). Je canalise ton tatouage ou tes codes personnels³⁷ au cours d'une séance dite d'activation ou lors d'une retraite.

37 Code personnel : il s'agit, **soit d'un code d'activation** personnel (combinaison de suites de numériques et de formes géométriques qui t'est personnellement destinée et qui permet à ta puissance multidimensionnelle de venir s'incarner dans ta vie), **soit d'un code alchimique** que je canalise pour activer des fréquences en soi. Ces codes peuvent être génériques ou personnalisés (cf. thème « [Codes alchimiques](#) »).

Je commence par me connecter à ma *team de lumière*¹ et à ta multidimension, c'est ce qui me permet d'ouvrir l'espace et de recevoir les informations précises qui vont nous servir ensuite dans ta canalisation² et obtenir un encodage⁷. Parfois, avant de pouvoir faire descendre les codes, il est nécessaire de paramétrer deux ou trois choses en toi. Puis, je trace le code au stylo sur ton corps (ou sur une planche qui te représente quand tu es à distance). Lorsque les traits se posent avec l'énergie canalisée, les symboles peuvent s'implanter en toi et activer certaines de tes magies – ainsi, j'ai vu une cliente avoir les mains bouillantes juste après avoir dessiné un symbole sur son poignet. Aujourd'hui elle est guérisseuse (cf. « Focus sur l'interview de C. » par Lydie, p. 135). Un autre qui avait des picotements à chaque trait que je posais sur la feuille de papier à distance ou encore une autre qui recevait de soudaines révélations quant à son corps physique.

Une fois le tatouage tracé, il est important de lui laisser du temps et de l'espace pour bouger dans ton corps et révéler certains de tes aspects. Au terme d'une période propre à chacun, le tatouage s'immobilise. Tu peux alors l'inscrire dans ta chair.

Se faire tatouer est une démarche vraiment très personnelle : certaines personnes, comme moi, en auront un peu partout sur le corps pour vraiment favoriser cette circulation énergétique globale alors que d'autres n'éprouveront le besoin d'encre qu'un seul symbole. Une représentation unique qui viendra finalement tout résumer.

Positionnement intérieur pendant le tatouage

Le choix du tatoueur est essentiel pour la pleine réussite du tatouage et de sa puissance active.

[NDT34 : Comme lorsque tu fais l'Amour avec un être, celui-ci interagit avec ta conscience corps, avec les informations déposées en toi. Le tatoueur vient informer ta peau et par son mouvement vient également bouger et aligner certaines fréquences inscrites sur ta peau. Il est de fait important qu'il (elle) soit dans un alignement juste au moment de l'action. Il en va de même avec tout soin énergétique et thérapeutique.]

En effet, la personne qui grave doit être complètement dans son alignement personnel à ce moment-là parce qu'elle transmet son état émotionnel à travers son aiguille et inscrit l'énergie correspondante sur ta peau, dans ton corps.

Une fois, j'ai accompagné un client qui s'était fait tatouer chez un autre professionnel que celui avec qui j'ai l'habitude de collaborer. Lors de la séance, le tatoueur avait reçu une nouvelle qui l'avait contrarié et mis en colère. Eh bien, le trait qu'il était en train de marquer à cet endroit précis a été légèrement dévié. Il a mis beaucoup plus de temps à cicatiser et est resté douloureux longtemps.

Nous avons dû faire des soins énergétiques pour transmuter¹⁰ l'énergie négative qui avait été inscrite à cet instant précis sur son corps. Rassure-toi, aujourd'hui, tout est rentré dans l'ordre. Mais cela illustre combien le choix du tatoueur est primordial pour ce type de travail, qui, je le rappelle, est bien plus qu'une ornementation.

De même, ton état psychique est tout aussi fondamental lorsque tu entames le processus d'inscription. T'installer dans un état de conscience modifiée te permettra d'appeler un maximum d'énergie de ta *team* et favorisera l'insensibilisation et la cicatrisation rapide.

Être détendu, serein, pendant la séance va aussi accentuer le principe actif de ton tatouage et également

faciliter le travail du tatoueur car ta peau sera plus souple et plus aisée à graver.

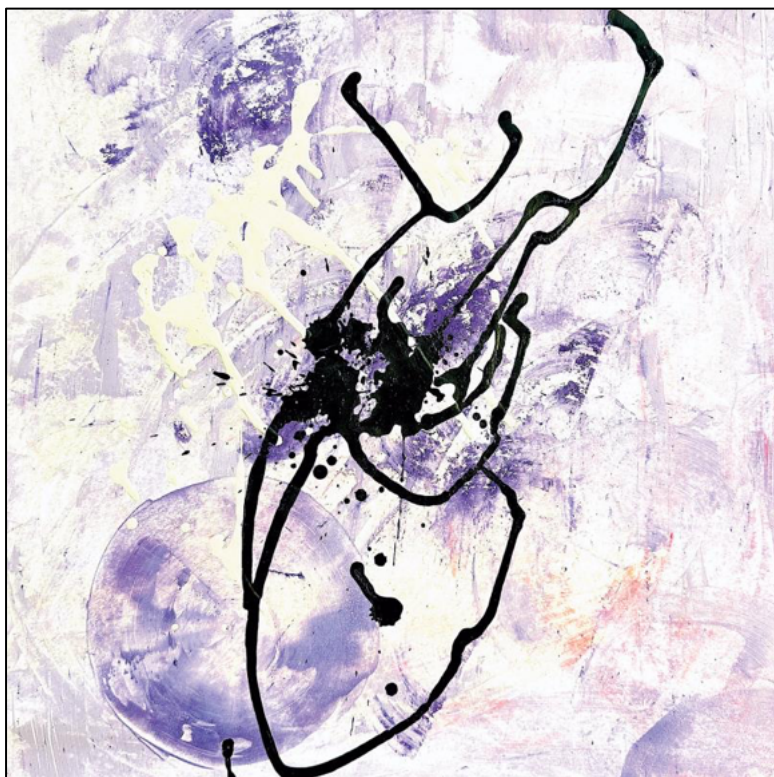
La plupart des personnes qui ont suivi un coaching avec moi ont décidé, à un moment ou à un autre, de se faire tatouer. Mais ça n'a jamais été une proposition de ma part. Ce sont elles qui en ont émis la demande. Car lorsque tu touches les très hautes fréquences de l'invisible, tu as besoin de venir les stabiliser en toi, de les descendre sur la planète Terre, dans ton corps. C'est d'ailleurs tout le sens de la spiritualité. Si tu ne ramènes pas les énergies de hautes fréquences dans ta réalité matérielle, tu te racontes juste des histoires. De belles histoires, certes, mais des histoires tout de même.

Le tatouage d'activation est un ancrage symbolique fort qui permet un grand alignement. C'est d'ailleurs ce même sens mystique du tatouage que nous retrouvons dans toutes les traditions, sur toute la planète.

Je t'invite donc à te connecter à ton cœur lorsque tu décides de franchir ce pas et d'être disposé à recevoir toutes les merveilleuses lumières de ton âme.

[NDT34 : C'est un moyen pour nous de rester en lien et en harmonie avec toi dans ta dimension humaine et personnalisée.]

CARNET DE VOYAGE DE LYDIE



Poulpe – 2022

Acrylique et encre sur toile – 40 x 40 cm

© Frederique Austruy

Je l'ai dit : en même temps que je participe à l'élaboration du *Kawik*, je dépose dans ce carnet mes propres ressentis concernant les mots de Frederique Austruy que je reçois sous forme d'audios, que j'écoute, que j'entends, que je transcris, que j'agence et réécris. Car, dans ce processus somme toute classique de soutien à l'écriture d'un auteur, il y a, en même temps ici, une transmission d'enseignements.

L'idée étant que ma vision, mon expérience du *Kawik* de l'intérieur puissent servir de trace et t'éclairer si, comme moi, tu es en train de t'ouvrir à l'invisible.

Alors qu'au départ je n'avais pas pleinement conscience de cette transmission d'enseignements, je l'ai ensuite très vite vérifiée. Quand je travaillais sur les « transcriptures³⁸ », souvent se réveillaient chez moi la colère, la tristesse, l'incompréhension ou la joie. Ce qui avait

38 « Transcripture » : mot-valise de mon invention (LD) pour qualifier la phase où j'effectue simultanément la transcription des audios de Frederique Austruy et la réécriture.

pour conséquence, soit de bloquer, soit d'activer mon avancement.

Au départ, j'étais troublée, je ne comprenais pas ce qu'il m'arrivait. Mon mental, lui, jubilait « Je te l'avais bien dit que c'était trop dur. Trop tôt. Tu n'es pas assez éveillée, tu ne peux pas comprendre », etc.

Heureusement, nous étions convenues avec Frederique que nous échangerions tous les vendredis sur la semaine passée et les tâches effectuées. Au-delà d'un compte rendu hebdomadaire professionnel, ces « Point K », comme je le note sur mon agenda, sont aussi devenus des rendez-vous débogage et réajustement mutuel. Ensemble, nous exprimons ce qui « frotte » chez nous et nous dénouons les nœuds. Et très souvent, sans l'avoir évoqué au cours de la semaine par messagerie, nous nous rendons compte que les freins de l'une, l'autre les a aussi éprouvés ou qu'ils ont influencé son comportement, son humeur. Et vice versa. Ou que des situations personnelles vécues à 10 000 km de distance font résonance chez l'autre. Comme ce 29 septembre 2022 où j'ai du mal à me mettre à la « transcription³⁸ », où je suis agacée par cet audio sur le portail du Lion (portail énergétique en astrologie) et que le lendemain, dans l'épisode du 29 septembre de *La Voix de l'Alchimie* (le podcast de Frederique), j'entends qu'elle y exprime, elle aussi, son agacement alors que nous n'avons pas échangé ! Ou encore ce 8 octobre 2022 où je demande comment va se passer ma journée d'écriture et que je tire, dans mon oracle, la carte du dragon galactique bleu foncé (qui aide à écouter la voix de l'univers), sans savoir que dans la transcription que j'allais traiter ensuite (enregistrée en août 2022) Frederique aborderait la Voix de l'univers et une confrérie galactique... [*Aparté Lydie : ou encore qu'une fois sur deux nous nous retrouvons avec des hauts de la même couleur sans s'être consultées ?*]

Bref, chaque jour, chaque semaine depuis neuf mois, nous constatons la puissance du processus enclenché et

déposé au cœur de ce Livre. Les enseignements que Frederique y consigne et sur lesquels je travaille agissent sur nous, en direct.

Comme ils agiront sur toi aussi probablement.

C'est aussi ce qui m'a fait l'effet d'un flash - aidée par la remarque d'une amie lors d'une randonnée sur une portion de La Muraille de Chine non restaurée : participer et contribuer à l'écriture de ce *Jing*³⁹ implique une responsabilité dans les mots rapportés et couchés. C'est aussi s'engager avec les idées exposées et le processus d'évolution proposé par Frederique, l'auteure alpha - qui est la source du projet. Je dois donc le faire en connaissance de cause et quitter parfois mon rôle de « scribe ». Aller me forger ma propre opinion. La nourrir. Compléter mon expérience et les nombreux exemples et preuves délivrés par Frederique avec d'autres visions, d'autres retours. Comme pourrait le faire un journaliste qui recueille directement des informations variées sur un sujet précis.

Interviews

Entre le 18 avril et le 9 mai 2023

C'est comme cela que j'ai eu l'idée d'échanger avec d'anciens coachés de Frederique, aussitôt appuyée et validée par elle. Pour recueillir leur témoignage à propos des outils magiques mais également sur les circonstances de leur demande d'accompagnement, sur leur cheminement avant et après la rencontre avec Frederique.

Cependant, je reste lucide dans ma démarche, car je ne suis pas journaliste. Je ne suis pas non plus impartiale : je

³⁹ *Jing* : titre donné en Chine à tous les livres philosophiques servant de guide. Le sens originel indique la chaîne d'un tissu. Il faut d'abord placer les fils de chaîne pour ensuite tisser les fils de trame. D'après *Le Yi Jing illustré* de LI Yan.

suis partie prenante dans l'élaboration du *Kawik* et moi-même ancienne coachée de Frederique.

Je me considère plutôt comme un témoin actif qui collecte ses propres ressources, sa matière, ses ressentis, pour retransmettre des expériences.

D'autant plus que ces entretiens sont des mouvements de « donner-recevoir » : la personne me donne de son temps, des informations personnelles liées à son coaching et son évolution et, à travers mon écoute, je peux obtenir une clé de compréhension ou en délivrer une.

Je poursuis ainsi mon évolution et ma vision de témoin bouge sans cesse.

Et dans mon évolution, il y a mon rapport à l'écriture justement. La difficulté à passer à l'acte et à prendre la parole, orale ou écrite, pour parler de soi, de son expérience, de ses ressentis. *[Aparté Lydie : Tu comprends mieux maintenant pourquoi mon premier mouvement avait été de dire « non » à la proposition de Frederique... La coécriture impliquait cette touche de valeur ajoutée : mon intervention personnelle, mon point de vue. Bref, un sacré défi.]*

Je me disais donc que ces rencontres-échanges à partir de l'énergie de Frederique pouvaient aussi contribuer à délier ma plume. *[Aparté Lydie : Alerte « divulgâchage » (action de divulguer, le mot français pour « spoiler ») : je ne savais pas encore qu'un outil magique – l'activation du 13 mai à 19 h, p. 129, (14 mai, 1 h du matin pour moi à Beijing) – allait lever mes derniers verrous...]*

La petite dizaine d'entretiens que j'ai menés à ce jour – un autre challenge que de trouver une heure à une heure trente en commun dans nos agendas avec, cerise sur le gâteau, six à dix-huit heures de décalage horaire parfois – a révélé que, loin d'être une succession d'individus coachés sans rapport les uns avec les autres, nous formons une véritable communauté de confiance créée grâce à Frederique. Un réseau avec un état d'esprit très proche, qui

peut fonctionner aussi en autonomie, grâce à son énergie (celle de Frederique).

Tous les rendez-vous se sont déroulés dans la confiance, la transparence et la fluidité. Le partage a été généreux, magique. Et l'évocation de leurs expériences avec Frederique a effectivement été un élément déclencheur pour moi. Pas le premier escompté mais un inattendu. Celui d'ouvrir plus grand la porte de mon cœur et de mes capacités.

J'ai ainsi eu l'opportunité d'oser à nouveau m'accorder le droit et le temps de renouer avec une pratique chère à mon cœur, la communication animale. Et surtout j'ai pu, grâce à l'aide de G. et à son retour, prendre confiance en moi et en ma guidance.

Il y a un je-ne-sais-quoi de merveilleux à s'apercevoir qu'en allant recueillir chez d'autres les preuves de l'effet déclencheur et accélérateur de l'énergie de Frederique, j'en ai constaté les effets par et sur moi-même ! Comme si nous nous transmettions l'énergie des techniques et des outils magiques diffusée par ses soins.

Je souris car l'Univers nous connaît tellement bien : j'ai besoin de passer par l'autre pour trouver le chemin, l'accès vers moi. Il a créé tout un faisceau, sur une période relativement courte, pour faire germer la graine et mon initiative.

Ces témoignages, je ne vais pas en faire la retranscription. Ni le résumé. Je souhaite m'en nourrir pour composer mon « plat signature » en quelque sorte. Parfois, je mettrai en lumière un échange-ingrédient pour illustrer de sa saveur un passage propice du Guide.

Expérience d'activation et manifestation

*« Code pour libérer la parole », 14 mai 2023, 1 h du matin
à Beijing*

Tous les mots déposés ci-dessus (préface incluse), je les ai écrits entre le 12 et le 16 mai 2023, c'est-à-dire durant

les 48 heures qui ont précédé et suivi l'activation du 14 mai, « Code pour libérer la parole », canalisé par Frederique Austruy au sein de la confrérie Pilor.

Ces mots, cela faisait depuis le début de notre aventure commune – fin d'été 2022 – que je les attendais sous ma plume. Ils sont capitaux. Ils sont ma contribution personnelle au *Kawik*, celle sur laquelle je me suis engagée auprès de Frederique pour diffuser autrement son message et son enseignement auprès d'humains en pleine transformation, comme moi.

Les mots de mon expérience du chemin *Kawik* sont là pour t'éclairer et te rassurer pendant ton voyage de (r)éveil.

Ainsi, pendant neuf mois, j'ai pris régulièrement des notes. Partout. Dans des cahiers en papier, des applications pour portable. Enregistré des audios. Conservé des visios avec Frederique. Mais je ne me lançais pas. Pas de déclic. Aucun mot.

Et d'un seul coup, deux jours avant la date de l'activation, les vannes s'ouvrent. Les idées fusent, l'encre coule. J'expérimente le pouvoir de manifestation (la réalisation concrète) de l'activation. [*Aparté Lydie : « Eh oh, je plane ou quoi ? On est deux jours avant là, ce n'est pas l'effet de l'activation... »*]

C'est l'effet de l'énergie de l'intention déposée dans le *cloud* de l'univers. Le processus est enclenché m'a expliqué Frederique. Il peut débuter 48 heures avant la date prévue.

Encore faut-il être préparé à le percevoir et le recevoir pour le mettre en mouvement. C'est-à-dire le manifester dans la matière, c'est-à-dire créer, donc incarner (prendre corps). C'était le cas pour moi avec mon intention initiale d'écrire et la mise en action des interviews.

Les premiers mouvements se sont ensuite amplifiés dans les jours qui ont suivi la descente du code. Ils ne

devraient plus s'arrêter. La preuve avec cette quinzaine de pages que j'ai noircie :

[Extrait de mes notes du lundi 15 mai 2023 au matin –
24 heures après l'activation]

Ce matin, je prends le crayon mais je ne sais pas par quoi commencer. J'ai des quantités de choses à dire mais là, tout de suite, je me retrouve en tête-à-tête avec mon mental. Encore lui. Je pensais pourtant que nous avions trouvé un terrain d'entente depuis le 12 mai et qu'il me laissait un espace créatif personnel durant mes phases d'écriture. Mais les habitudes reviennent vite : une matinée sans écrire et le revoici qui s'installe...

D'ailleurs, je le sens qu'il est là : j'ai les dents serrées, les jambes croisées.

Pourtant, j'ai initié le mouvement avant d'ouvrir mon carnet : après avoir descendu ma conscience dans mon bassin, j'ai vu un immense champ de blé, tout doux. Et mon gros rocher. Mais cette fois j'étais assise sous l'arbre majestueux qui trône au milieu de cette étendue de nature. J'écrivais. Je sentais la piqure caractéristique du poil de ma chienne shar-peï tout contre moi. Sa joie aussi d'être là. Je percevais cet immense possible de création avec tout cet espace merveilleux autour de moi.

Alors je me suis levée et j'ai commencé à danser. Sans musique. Simplement sur le rythme créé par mes propres mouvements. Chacun d'entre eux donnant naissance à un nouveau geste, parfaitement juste pour moi dans l'instant. Je « racontais » mon intention d'écrire : j'étais tour à tour un animal puissant, fin et stable ; je calligraphiais ; je tournais des pages ; je récoltais ; je distribuais. C'était fluide, doux et gai. J'ai entendu « gaosu », qui signifie « dire », « raconter », « faire savoir » en chinois.

Puis j'ai eu besoin de sentir la zone où était installée la forme géométrique à la suite de l'activation d'hier matin. J'ai posé une main sur mon chakra du plexus solaire et l'autre sur mon chakra sacré. J'ai visualisé les deux triangles, base à base. Telle l'aiguille d'une boussole, comme suggéré par Frederique. L'image du code pour délivrer la parole s'est alors imposée à moi : bien sûr ! Pourquoi ne pas utiliser cet outil pour ma séance d'écriture de ce matin ?

Très vite, j'ai affiché devant mes yeux fermés chaque détail du code. La boule d'or dans le chakra gorge. Comme il émanait d'elle une forte intensité, je l'ai transformée en boule de lumière blanche. Très intense. Très vive. Mais ça ne résonnait pas en moi. Le mot « or » revenait.

J'ai replacé la boule or. L'expression « la parole est d'or » m'est venue.

Avec elle, je comprends que la parole est précieuse. Nous sommes tous naturellement dotés de cet attribut fréquentiel : pour l'honorer, il faut que j'ose la prendre et la donner. « Précieuse » sous-entend aussi qu'elle a une valeur. L'utiliser à tout va, sans intention, sans y déposer son cœur, lui fera perdre toute sa force et sa portée potentielle.

Le « rituel du bassin » de ce matin, dansant, me renvoie à la phrase que j'ai notée à la fin de notre échange hebdomadaire avec Frederique – je ne sais plus si elle est le fruit de ma réflexion ou de la sienne. À coup sûr, c'est la transcription de son enseignement - vendredi dernier :

« L'alignement se fait dans le mouvement, pas dans l'immobilité. »

[Extrait du retour fait par messagerie à Frederique, le lundi 15 mai 2023 dans l'après-midi] :

J'étais sur le chemin pour aller au resto grec ce midi, à vélo. J'ai ressenti le besoin fulgurant de placer à nouveau les formes géométriques dans mon corps. C'était compliqué de visualiser ces triangles parce que je devais aussi réfléchir à l'itinéraire à prendre et faire attention à la circulation. Elle est plutôt dense à Pékin à cette heure. Et là, à cet instant, je vois ça sur la route :



Marquage sur la route qui renvoie au code

[Fin de l'extrait]

Pour être franche, je suis « cueillie » par cette manifestation car, lors de ma première activation, « Argent 5D » début 2022, je n'avais pas constaté d'effet particulier. C'est vrai que je n'avais pas alors formulé d'intention claire à ce sujet.

Mais aujourd'hui, cette libération de la parole par le mot existe bel et bien.

Est-ce le hasard qu'elle arrive à la suite de cette activation, outil magique n'oublions pas, au moment même où Frederique et moi avons décidé de faire paraître le

premier tome du *Kawik* basé sur les outils magiques et où mes mots faisaient encore cruellement défaut ?

Est-ce encore le hasard si cette fois l'outil magique a fonctionné sur moi alors que je chemine et baigne dans l'énergie du *Kawik* depuis l'été dernier et que donc je me suis préparée à « juste » recevoir – en me mettant en action en parallèle pour libérer ma parole – et non pas attendre impatiemment une réalisation ?

Je ne crois pas. J'y vois plutôt la preuve de toute la magie possible avec l'invisible.

Expérience des peintures et codes alchimiques

J'ai le texte sous les yeux en correction pour la deuxième fois. Sans compter que je l'ai d'abord entendu puis transcrit et réécrit. Je le connais. Je suis en joie quand je suis avec. Peut-être parce qu'il parle d'art. Peut-être parce que les mots sont pour moi d'abord les couleurs, les sensations, les mouvements décrits par Frederique et que ça résonne en moi.

Pourtant, je me fais cette réflexion « Ah tiens, je ne me rappelais pas du tout ce passage... C'est fou, c'est comme si je n'avais pas eu les mêmes mots sous les yeux. »

Et de trouver marrant que cela fonctionne comme en miroir avec la caractéristique des peintures alchimiques : qu'à chaque fois que nous les regardons, nous les voyons différentes. Que nos yeux vont se poser sur une forme ou une couleur jamais décelée auparavant.

Le texte en rapport avec ce sujet a adopté la même caractéristique !

Lorsque je le partage par vocal à Frederique, son retour ne tarde pas : en train de son côté de rédiger l'avant-propos du tome, elle a écrit que le *Kawik* avait cette propriété : celle de faire lire au lecteur le bon passage/message pour lui, au bon moment. Pour créer un déclic et passer un cap de son évolution.

Focus sur l'interview de C. (18/04/2023) et sur le passage des tatouages d'activation – 05/06/2023

Vendredi dernier, 2 juin, a été un jour très important pour ma contribution au *Kawik* : j'ai compilé l'ensemble des textes que nous avons travaillés avec Frederique et je les ai relus. En une seule fois. Pour avoir une vision globale de l'ensemble, repérer les dernières redites et vérifier la cohérence des propos (l'enchaînement des thèmes). Cela m'a fait l'effet d'une révélation ! J'ai ressenti une décharge d'adrénaline, un effet « waouh ! »

Cet exercice de composition et d'agencement a parfois mis en évidence des manques. Ou du moins des éclairages à apporter.

C'est le cas pour « Les Tatouages d'activation ».

Voilà pourquoi j'y reviens aujourd'hui avec le témoignage de C.

C. est une des personnes interrogées qui a le plus suivi d'accompagnements de Frederique sur une période, somme toute assez courte, de six mois. Elle « a évolué très vite, très loin » grâce au coaching 5D, à l'Alchemia Académie, à une retraite de cinq jours et un week-end tambour.

C'est d'ailleurs pendant la retraite, en octobre 2022, qu'elle a eu la guidance de se faire tatouer ses codes d'activation personnels. Elle en a alors parlé à Frederique qui canalise pour elle pas moins de quatre tatouages. Comme Frederique l'explique dans « Canalisation de son tatouage » (p. 119), elle lui a d'abord tracé, au stylo, sur les zones indiquées par ses Guides, ses symboles. Pour voir ce que C. ressentait et s'ils allaient évoluer.

Une fois rentrée chez elle, après la retraite, C. les a patiemment retracés tous les soirs après sa douche. Attentive à chaque signe. Finalement, poussée par sa propre *team* de lumière et par un besoin de les poser rapidement, elle les a fait graver une dizaine de jours plus tard.

C. ne se raconte pas d'histoire lorsque je lui demande ce qui a changé dans sa vie depuis ces tatouages : « C'est une grande question. Aujourd'hui, je ne peux pas dire avec certitude ce qu'ils m'ont apporté. Ce qui est certain, c'est que je suis plus ancrée et plus posée qu'avant ma rencontre avec Frederique. Mais n'est-ce pas aussi un effet combiné avec mon coaching et ma formation Alchemia Académie ? ».

Alors que je prends des notes et que je laisse un blanc dans notre discussion, elle reprend : « Celui que j'ai dans mon dos, à l'endroit où j'ai été opérée, je l'ai senti bouger et venir se placer comme un soutien pour ma colonne. Un soutien physique. Pour les autres (au pied, au genou, au bras), je les sens parfois travailler. Ils chauffent, bougent et tournent. Le moment le plus significatif a été quand Frederique m'a aidée à ouvrir, à distance, une *stargate*¹⁸ dans mon jardin. Là, je les ai nettement sentis s'activer, chauffer. Je les ai vus descendre avec d'autres symboles. C'est comme si j'avais senti que je les incorporais. Et toutes les deux nous avons réussi à déverrouiller la porte qui était restée close malgré mes tentatives depuis l'achat de la maison. »

CARNET DE BORD DE FREDERIQUE

Expériences pendant la rédaction de ce tome



Pilier FA – 2023

Acrylique et pigments sur toile – 80 x 120 cm
© Frederique Austruy

Je me sens poussée, appelée comme une impossibilité de faire autrement, à poser ces mots décrivant cette incroyable expérience partagée pendant le temps de création *Kawik*.

Car oui, c'est après dix ans de tergiversations, d'avancées, de reculs, de collaborations variées que nous arrivons enfin – ENFIN !!! – à placer les premières pierres de ce que je nomme, « ma grande œuvre ».

Je l'appelle ainsi car, ce que je comprends maintenant, c'est qu'elle n'aurait pas pu être mise au monde avant ce jour. Pour cela, il m'a d'abord été nécessaire d'évoluer, de me mettre en *process*, de mûrir. [NDT34 : *Et surtout d'accepter de nous écouter, haha.*]

L'expérience vécue sur cette dernière année pourrait être nommée « expérience métaphysique ».

Oui, c'est le terme qui me semble le plus exact.

Avec mon acolyte Watson (Lydie Delort), nos vies ont été guidées par les explorations du *Kawik*. Elle vivant en Chine et moi en France, le temps et l'espace n'existaient pas. À chaque chapitre que nous étions en train de rédiger, nos vies venaient s'agencer pour que nous en vivions l'expérience

simultanément ou que nos réajustements internes s'accomplissent.

C'était fou !!!

Par exemple, lorsque nous étions en train de rédiger « Les liens d'âme », et alors que j'avais posé par oral le premier jet de texte quelques mois auparavant, j'ai vécu toute une nouvelle transformation, à des niveaux encore plus profonds, de ces relations que j'avais eues avec les personnes évoquées. Cela m'a permis de mettre fin à tous ces attachements. Quant à Lydie, sa vie lui faisait explorer ces axes-là à son tour.

La rédaction de ce livre a été bien plus que de poser des mots. Elle nous a amenées à une transformation profonde qui nous a permis de toucher d'autres espaces, en nous et dans nos multidimensions. Comme si ce livre était encodé par des énergies supérieures qui voulaient s'exprimer à travers nos pages.

C'est d'ailleurs le message que mes guides m'ont envoyé : ce livre ne serait pas « un livre » mais une transmission de puissance *[NDT34 : où chaque être sur cette planète pourra y trouver ses clés, sans distinction]*.

Pour ma part, rédiger ces écrits m'a demandé de dépasser de très nombreuses peurs et croyances, me donnant des injonctions d'idiotie, de non-maîtrise, de mouvements égotiques... j'en passe et des meilleures. Il m'a également permis de faire un bilan sur ma vie.

[NDT34 : Aaaaah résistances égotiques, mais pourquoi les humains se font-ils tant de mal dans la résistance, accueillir et laisser être les choses permet de naviguer dans les sphères d'Amour permanentes et pérennes de la matière et des multiples dimensions, car ce qui t'en empêche est la croyance d'une limitation illusoire. La matière est là pour enseigner l'amour et non la limitation, vous avez mal compris l'incarnation. Car l'Amour est simplement. Sans lui il n'y a pas vie, ni joie, ni création.]

L'Amour est la rencontre de soi et de l'autre en ouverture et réajustement permanent, car oui tu évolues dans un univers mouvant et c'est justement ce mouvement qui permet l'évolution spirالية⁴⁰ de ton âme contribuant au réveil de l'humanité et accompagnant la fréquence de ce changement. Nul besoin d'avoir peur de ta disparition, car si disparition il y a, il y a aussi continuité et l'expérience, juste l'expérience de vie et de l'Amour suffit à amplifier ton âme pour apporter la semence dans les au-delà des cieux et des dimensions encore inconnus à ta conscience et peu important car la puissance de ce mouvement dépasse ta conscience limitée d'humain. Tu peux essayer mais tu ne peux comprendre car la vie est faite de cet incompréhensible puissant et spirالية dans lequel tu es invité à t'installer et rayonner juste pour laisser passer et diffuser. Aujourd'hui, vous croyez encore trop à une simple existence unique de la matière mais bientôt vous maîtriserez les énergies d'une grande subtilité comme celles qui vous sont transmises et incarnées par Frederique en ce temps précis. Tout est changeant, tout est changement à chaque instant, n'essaye pas de saisir car tu vas enfermer et faire croupir comme l'eau d'une mare.]

Mais surtout, l'écriture de ce livre m'a révélé ma vraie puissance, celle de mon inné. Celle que je partage depuis toujours et que je m'attelle à faire, chaque jour, un peu plus grandir et rayonner. Cette énergie que j'appelle ma divinité incarnée.

Le Kawik m'a emmené dans les espaces de souffrances de mon être que je ne voulais plus explorer. Comme si on me

40 « Spirالية » : adjectif qui n'existe pas mais que je rapporte fidèlement pour ne pas trahir le message de mes guides. Signification : « en spirale ».

tenait la main, soutien bienveillant, m’invitant à visiter les espaces refoulés de mon enfance et de mon existence.

Parfois, cette aventure m’a donné à voir sous un autre angle, creusant dans des strates plus lointaines, les nœuds déjà explorés.

C'est pourquoi, comme je l'ai dit au début de carnet de bord, il ne m'était pas possible de le mettre au monde avant. Je n'étais pas prête. Et pourtant je m'en suis voulu de ne pas comprendre pourquoi les mots ne se couchaient pas.

J'avais besoin d'expérimenter, de digérer encore la condition humaine, ma relation avec l'invisible, avec ma créativité mais surtout... avec l'Amour.

L'Amour qui amène le pardon.

L'Amour qui accueille l'autre tel qu'il est.

L'Amour qui nous montre qui l'on est.

L'Amour qui permet de sentir cette énergie qui circule partout.

L'Amour qui ouvre à la vie.

L'Amour qui est la vie !

À l'écriture de ces mots, j'ai envie de hurler
« MERCI » !

Aujourd'hui, 28 juin 2023, je viens poser quelques mots de puissance en cocréation avec ma *team* de lumière¹. C'est un jour très spécial pour moi, pour différentes raisons.

La première est l'anniversaire de mon frère décédé, il y a de cela trente-trois ans. Malgré le temps écoulé, cet événement demeure marquant, tant par son choc, que par ce qu'il a engendré ensuite en termes de traumatismes et d'opportunités de transmutation.

Aujourd'hui, il est comme un simple voile, une légère trace que je décide, en cet instant, de libérer totalement. Aujourd'hui est le premier jour de ma vie.

Le 21 juin, jour du solstice, j'ai décidé qu'aujourd'hui, le 28, j'entrerai pleinement dans ma nouvelle réalité. Une

réalité remplie d'abondance et de joie. J'ai pris cette décision avec fermeté, soutenue par un ami, cher à mon cœur. Lorsque tu prends une décision, un engagement face à un « témoin », l'impact en toi en est d'autant plus intense. C'est comme une preuve, une validation.

Depuis quelques semaines tout ce qui se passe est fou ! Les mouvements qui se produisent en ce moment dans ma vie sont le résultat de décisions du cœur. C'est lorsque j'ai choisi d'œuvrer à partir de l'Amour, en étant au service du divin, que ma vie s'est totalement transformée.

Je t'en raconte un bout...

Ce matin, sur la route, en l'espace de quelques heures, j'ai croisé à deux reprises des voitures avec la plaque d'immatriculation « 999 ». Le 9 étant le chiffre de l'accomplissement, de la fin d'un cycle. Révélateur pour cette journée, d'autant plus que multiplié par 3 cela donne 27, donc à nouveau 9 (en numérologie, on réduit le nombre, en additionnant les chiffres qui le composent, jusqu'à un seul chiffre).

Mais ce n'est que le début des manifestations qui se sont produites ces dernières semaines ! Depuis que les premiers assemblages de la maquette du tome I sont nés, ma vie a fait un mouvement à 180°. À commencer par l'arrivée de deux autres âmes incroyables qui se sont engagées avec nous pour former la *team* des 4K²¹, la *team* du *Kawik*. À ce même moment, mon énergie est passée sur d'autres plans et les manifestations qui en ont découlé sont dignes de celles d'un film (et je sais que ce n'est que le début).

[NDT34 : Nous t'avons épaulée depuis tout ce temps pour te préparer à cet instant. Il est crucial et puissant, mais pour activer et maintenir cette extension, tu devais d'abord te relier à ta stabilité intérieure, à tes piliers pour créer cette extension structurelle et magique. Elle est là. Tu es là et plus rien ne peut t'arrêter.]

Aujourd'hui est le premier jour du reste de ta vie abondante et puissante. Tu te dois de tenir les espaces et les vides pour permettre au plan de se manifester. Tu sais le faire avec aisance et beauté. Nous avons confiance, car nous t'y avons préparée et c'est désormais à toi de nous présenter.]

(C'est chouette de recevoir ce genre de message).

Depuis, j'ai rencontré des personnalités que j'admirais sur les réseaux sociaux. Des liens se sont tissés avec des personnes qui sont sur les mêmes fréquences. Certains diront famille d'âmes. Je dirais plutôt que nous étions dans le même vaisseau. Et surtout, ma vibration intérieure a totalement changé. Je suis stable et puissante en moi, dans mon leadership et la transparence de qui je suis.

Le 2 juillet 2023.

Je pose un complément de partage.

Depuis la naissance dans la matière de la maquette, j'ai rencontré des gens incroyables, remplis d'un Amour puissant et engagés dans de merveilleuses cocréations du Nouveau monde.

J'ai des rêves enfouis depuis trop longtemps qui se sont activés : j'ai été sollicitée pour animer un café philosophique, une conférence sur la mort et deux autres sur l'art de la transmutation. Une des fées de mon équipe, avec son talent en *sketchnoting* (méthode visuelle de prise de notes), s'est engagée pour m'accompagner pendant ces conférences. J'ai été conviée à une création artistique puissante où je reprends mes pinceaux. J'ai eu une relation avec un homme qui m'a permis de libérer mes derniers liens de déséquilibre lié au couple, au masculin. J'ai donc pu entrer dans ma Vraie puissance féminine. Un projet que j'envisageais depuis trois ans vient de se débloquer et me permet enfin de manifester matériellement le premier niveau

des « lieux ressources » que je vais créer. Et puis hier, nous avons eu une réunion avec les 4K²¹, mon équipe de fées qui œuvre sur *Le Kawik* et c'est un plan sur deux ans que nous avons posé dans la matière. Pour moi, ceci est la preuve d'un grand mouvement intérieur.

Tout ceci est tellement fou et en même temps, tellement aligné que je suis dans une gratitude sincère et profonde.

Je ne te cache pas que j'ai tout de même eu un jour de perturbation face à cette puissance en mouvement : tous mes rêves se manifestent les uns après les autres.

Il m'a fallu vingt-quatre heures pour comprendre que la clé pour dépasser cet état de choc était la gratitude et revenir dans son triangle d'Or.

[NDT34 : Sagesse est celle qui sait se laisser infuser. Lorsque nous offrons nous ne reprenons pas. Cela implique ton engagement envers nous, celle de la version de toi pour dire un grand OUI à ces cadeaux de la vie. La suite arrive et le cœur est important d'ouvrir pour pouvoir le réceptionner car ceci va s'amplifier et il n'est plus possible de jouer petit, car tu es bien plus grande que ce que tu imagines. La vie et nous-même sommes là pour te protéger et te guider. L'Abondance est là pour guider et œuvrer pour le commun, ceci n'en doute pas malgré la critique, ceci n'a pas de justification à avoir si ce n'est la nôtre. Nous savons, nous disons, nous transmettons avec justesse et rapidité, l'humain parfois ne comprend pas mais ne te branche pas sur l'humain mais sur ta vibration divine de Maitreya].

Je fais le souhait qu'à travers ton exploration de ce tome et des autres facettes du *Kawik*, tu puisses, toi aussi, entrer dans ta puissance de cœur et révéler au monde toute ta beauté.

L'humanité est en pleine mutation et c'est maintenant qu'il est temps de se mettre en action.

AMOUR

REMERCIEMENTS

À toutes les personnes et tous les êtres qui ont croisé ma vie et qui m’ont ainsi permis, par la joie et la souffrance, d’apprendre et de continuer à cheminer vers cette recherche d’équilibre et de sagesse. Enseignement que je m’efforce de transmettre avec justesse au plus grand nombre aujourd’hui.

Merci à ma *team de luz*¹, construite à travers le temps et les âges, de m’avoir poussée dans cette expérience. Je remercie chaque être qui la compose : la confrérie galactique du conseil 9BX48, mon Indien, mon chamane, la panthère noire, les anciens, Uani de Mektaba, Joe, Melian, mon père de cette dimension blanche et le sage, Kouan-Yi, Vajrasattva, Tchenrezi, Mahakala, Sangye menla, Métatron, Melchior, Raphael, Gabriel, Michael, Uriel, Lady Nada, El Morya, Djwal Khul, Tara, Isis, Madeleine, Dieu et cette infinie source d’Amour qui circule en chaque chose, en chaque instant et espace de vie. Je suis reconnaissante envers ma *team* d’avoir mis sur ma route, à chaque étape, les personnes parfaites.

[NDT34 : Nous agençons en permanence les plans pour vous permettre d’évoluer et d’avancer avec grâce et facilité dans cette incarnation. Cependant, la résistance ou la résilience vous appartiennent dans vos subtilités et votre grossièreté, mais nous ne jugeons pas car nous vous aimons inconditionnellement.]

J’en profite pour saluer le travail d’une femme merveilleuse, Anne-Sophie Brossard. Elle m’a aidée à défricher les premières étapes clés de ce livre et d’en poser les mots essentiels, établissant ainsi la structure de mon école en ligne *L’Alchemia Académie*. *[NDT34 : Elle t’a surtout aidé à poser les pieds sur la terre.]*

Notre collaboration a posé les bases sur lesquelles nous avons pu continuer de construire la cathédrale du *Kawik* avec Lydie Delort, mon Watson.

Tout ceci est pur Amour !!

Et aujourd'hui ce sont deux nouvelles âmes d'un incroyable rayonnement qui nous ont rejointes pour l'aventure. Gloriana Cisneros, qui dépose sa magie artistique entre chaque ligne, et Maylis Cantegrit, qui, avec son œil laser et ses doigts de fée, donne forme au livre.

Je tiens également à remercier Marie, Sophie, Marie-Christine et Sami pour avoir trouvé le temps, quel que soit leur agenda professionnel ou personnel, de lire et relire ce premier tome. Leur contribution, leur implication et leurs retours constructifs ont été très précieux.

Voir des humains s'engager ensemble, avec tout leur cœur, pour partager des clés d'évolution puissantes de spiritualité et d'incarnation pour l'humanité, fait vaciller mon cœur.

Je n'aurais jamais pensé que des gens s'embarquent avec une telle ferveur à mes côtés.

C'est ça la magie de la vie !!!

INDEX ALPHABÉTIQUE DES NOTES

3+ (4) : caractérise le niveau de difficulté d'une randonnée (cf. le guide de cotation de la Fédération Française de Randonnée), p. 23.

4K (21, Les) : Frederique et son équipe, p. 68.

Atlantes (29) : peuple humanoïde qui, dans la légende, vivait sur l'île de l'Atlantide aujourd'hui disparue et que l'on retrouve dans le récit de Platon « Timée » et également dans « Le Critias ». Ce peuple est décrit comme très avancé. Il apparaît régulièrement dans les canalisations comme un peuple extraterrestre, p. 100.

Baleine galactique (24) : être semblable à nos baleines terrestres mais provenant de règnes stellaires, apportant ainsi la sagesse des étoiles, p. 87.

Bardo (16) : concept du bouddhisme tibétain. Espace de grande agitation dans lequel les âmes transitent entre deux vies, p. 54.

BCBG (9) : acronyme de « Bon chic, bon genre », p. 38.

Biker (34) : mot anglais qui désigne un motard libre et sans attaches, qui s'affranchit des règles de la société grâce à sa moto, généralement une grosse cylindrée, type Harley Davidson, p. 113.

Bovis (30) : unité de l'échelle vibratoire inventée par Alfred Bovis. Elle permet de mesurer l'énergie du vivant ou d'un lieu, p. 101.

Canalisation (2) : la canalisation ou *channeling* permet aux médiums d'entrer en contact avec les mondes subtils pour recevoir de l'information, p. 12.

Channeling écrit (32) : écriture canalisée, aussi dite « automatique », p. 105.

Code personnel (37) : il s'agit, **soit d'un code d'activation** personnel (combinaison de suites de numériques et de formes géométriques qui t'est personnellement destinée et qui permet à ta puissance multidimensionnelle de venir s'incarner dans ta vie), **soit d'un code alchimique** que je canalise pour activer des fréquences en soi. Ces codes peuvent être génériques ou personnalisés (cf. thème « Codes alchimiques », p. 69), p. 119.

Code alchimique (22) : combinaison de suites numériques et de figures géométriques que je canalise pour activer des fréquences en soi. Ces codes peuvent être génériques ou personnalisés, p. 71.

Debugger ou déboguer (25) : rechercher et corriger les erreurs d'un programme informatique, p. 88.

Dripping (31) : terme anglais qui veut dire « laisser goutter » et qui caractérise une technique picturale démocratisée par Jackson Pollock consistant à faire de la toile un amoncellement de coulures et de projections picturales savamment orchestrées, donnant naissance à une peinture abstraite colorée, p. 103.

EFT (11) : *Emotional Freedom Technique*, p. 41.

« **Empuissantant** » (19) : adjectif qui n'existe pas mais qui fait partie de mon vocabulaire. Il signifie développer, renforcer sa puissance (au sens de capacité), p. 66.

Encodage (7) : réception en claire vision d'images, de mots et de numérique permettant de nettoyer ton espace personnel, p. 30.

Essence spagyrique (20) : essence issue de la spagyrie qui est l'art de séparer et de réunir, d'une manière particulière, les principaux constituants des plantes, p. 67.

Guélugpa (15) : une des quatre lignées du bouddhisme tibétain sous l'autorité de Sa Sainteté Tenzin Gyatso le 14^e Dalai-Lama, p. 51.

Jing (39) : titre donné en Chine à tous les livres philosophiques servant de guide. Le sens originel indique la chaîne d'un tissu. Il faut d'abord placer les fils de chaîne pour ensuite tisser les fils de trame. D'après *Le Yi Jing illustré* de LI Yan, p. 127.

Kagyüpa (13) : une des quatre lignées du bouddhisme tibétain avec la particularité d'être sous l'autorité de Sa Sainteté le 17^e Karmapa Orgyen Trinley Dordje et de celle de Sa Sainteté Tenzin Gyatso le 14^e Dalai-Lama, p. 50.

Light language (28) : langage d'âme, p. 97.

« **Lovant** » (8) : en rapport avec le mot anglais *love* qui signifie aimer, p. 34.

Mandala (6) : terme sanskrit signifiant « cercle », et par extension, sphère, environnement, communauté, utilisé dans l'hindouisme, ainsi que le bouddhisme. Le mandala personnel regroupe les différents cercles relationnels de notre vie qui peuvent, bien sûr, évoluer. Je l'utilise ici comme étant ma sphère intime et proche, p. 29.

Meditation teacher (23) : professeur de méditation, p. 84.

NDT34 (3) : acronyme pour « Note de la team 34 ». Ce sont des messages de la *team de luz* de Frederique qu'elle a canalisés, p. 12.

Nyingmapa (14) : une des quatre lignées du bouddhisme tibétain sous l'autorité de Sa Sainteté Tenzin Gyatso le 14^e Dalaï-Lama, p. 51.

Rothko (27) : artiste moderne célèbre pour ses camaïeux d'aplats colorés, p. 96.

Sadhana (17) : mot sanskrit qui signifie « chemin spirituel » et qui peut être apparenté à la prière, p. 54.

Sangha (12) : mot sanskrit qui détermine une communauté de moines et de laïcs qui suivent les enseignements d'un maître, p. 49.

Saut quantique (26) : c'est lorsqu'un changement énorme se passe en soi et dans notre vie à la suite d'un travail sur notre multidimension. Ce terme de « saut quantique » est à l'origine un terme scientifique qui définit, dans un atome, le passage d'un électron d'un état d'énergie donné à un autre état d'énergie, p. 89.

Stargate (18) : mot anglais qui signifie « porte des étoiles », p. 63.

« **Spiralique** » (40) : adjectif qui n'existe pas mais que je rapporte fidèlement pour ne pas trahir le message de mes guides. Signification : « en spirale », p. 141.

Syntoniser (36) : synonyme accorder, p. 115.

Tatouage d'activation (35) : c'est une canalisation (médiuimnique) de différents symboles qui viennent se poser aux endroits stratégiques de ton corps permettant d'implanter

en toi toutes les fréquences qui te composent dans toutes les dimensions et toutes les temporalités, p. 114.

Tattoo shop (33) : boutique du tatoueur, p. 113.

Team, team de luz ou team de lumière (1) : mon équipe de guides dans les mondes invisibles, p. 11.

« **Transcription** » (38) : mot-valise de mon invention (LD) pour qualifier la phase où j’effectue simultanément la transcription des audios de Frederique Austruy et la réécriture, p. 125.

Transmuter (10) : changer la composition, la nature d’une chose d’un état, pour le faire muter vers un autre. Ici j’utilise ce terme pour de la transmutation interne en transformant nos souffrances en trésors, p. 39.

Zèbre (5) : « personne aux singularités de fonctionnement intellectuel, cognitif, affectif, émotionnel qui en font une personnalité différente » selon Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne, p. 27.

À PROPOS DES AUTEURES

Frederique Austruy est Artiste, Auteure et Mentor Spirituel et. C'est une personnalité atypique, un zèbre⁵, une extraterrestre.

Très jeune, elle est confrontée à un très grand nombre de souffrances humaines (deuils multiples, abus sexuel, violence physique et psychologique, manque de nourriture, boulimie...). À 16 ans, elle décide d'entamer un chemin de compréhension et de recherche pour transmuter¹⁰ ces poids et changer sa vie.

Elle a suivi durant de nombreuses années les enseignements de plusieurs traditions, dont ceux du bouddhisme jusqu'à se préparer à devenir nonne. Mais elle a finalement choisi de partager ses expériences au plus grand nombre pour impacter le monde et contribuer au changement de paradigme avec son livre *Le Kawik* et ses accompagnements en ligne, dont Pilor, son école de spiritualité universelle. Aujourd'hui, elle touche plusieurs dizaines de milliers de personnes sur ses réseaux.

Site web : <https://www.frederiqueaustruy.com>

Instagram : <https://www.instagram.com/frederique.austruy/>

Lydie Delort (son acolyte, alias Watson) est agenceuse de mots pour le web et l'édition. Expatriée à Pékin et très sensible à tout ce qui touche à la spiritualité, elle participe à l'écriture du *Kawik* et se frotte aux joies - et aux difficultés - de la métamorphose.

Elle consigne et partage ses expériences d'exploratrice et de rédactrice/lectrice/correctrice dans son carnet de voyage, inclus dans le livre.

Profil LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/lydie-delort/>

[NDT34 : La spiritualité est multidimensionnelle et complexe. Pour en simplifier votre approche et votre exploration la plus complète, nous offrons une vision binaire, comme en est l'esprit humain, c'est-à-dire verticale et horizontale.

Cependant, nous vous remercions de garder les esprits ouverts et de ne pas sectionner les choses car tout extrémisme est nocif. L'esprit en ouverture touche d'autres aspects.]

Sur ce principe de verticalité et d'horizontalité, nous avons choisi de te proposer les tomes par paire, pour couvrir ces deux axes d'exploration.

Les Outils magiques visitent le plan vertical du sujet. **Nous te donnons rendez-vous avec le prochain tome *La Méditation***, son complément horizontal.

Suivre *Le Kawik* sur Instagram : [kawik.book](https://www.instagram.com/kawik.book)