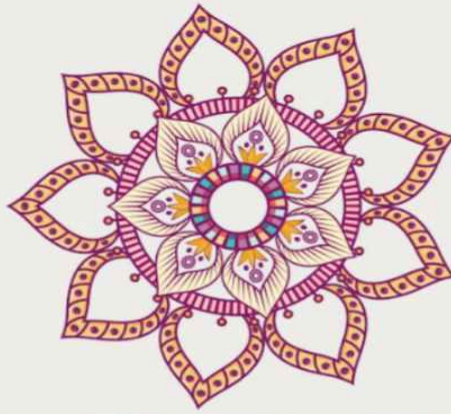


STEPHANIE ABELLAN



LE GRAND VOYAGE

Libération des 7 chakras par le
pouvoir de l'intention, la
visualisation et la lecture méditative

Stephanie Abellan

Le grand voyage

2019 tous droits réservés

Sommaire

Début du voyage

Page 1-10

Destination N° 1 : le chakra racine

Page 11-26

Destination N°2 : le chakra sacré

Page 27 -45

Destination N°3 : le chakra plexus solaire

Page 46-63

Destination N°4 : le chakra cœur

Page 64 -84

Destination N°5 : le chakra gorge

Page 85-96

Destination N°6 : le chakra 3^{ème} œil

Page 97-108

Destination N°7 : le chakra coronal

Page 109-134

Retour à la réalité

Page 135-139

DEBUT DU VOYAGE

Le grand voyage va bientôt débiter pour vous. Au fil de ces sept destinations, vous allez pouvoir entrer en contact avec les choses enfouies ou refoulées de votre inconscient. À chaque étape, vous allez pouvoir vous libérer du poids de ce qui ne vous appartient pas ou de ce que vous ne voulez plus.

Ce grand voyage n'est pas anodin, il risque de vous chambouler dans les jours qui viennent et de faire remonter des choses peut être déstabilisantes, voire perçues comme une forme de régression. Les émotions liées à un nettoyage ne sont en aucun cas une régression, elles sont la preuve que cela a bien fonctionné.

Tristesse, colère, sentiment de n'avoir envie de rien ou au contraire grande euphorie, motivation sans bornes et sentiment de "renaitre" sont des réactions fréquentes suite à un soin énergétique. Accueillez ces signes extérieurs de travail intrinsèque avec reconnaissance et amour.

Après quelques jours, vos corps physique, énergétique et émotionnel se seront réajustés à ces changements. Ils reprendront chacun leur état normal.

Pensez à bien vous hydrater à chaque début et fin de soin, et ce durant 72 heures.

Comment utiliser ce livre ?

La métaphore du grand voyage vous indique que vous allez faire des haltes dans chaque centre énergétique de votre corps : chakras racine, sacré, plexus solaire, cœur, gorge, 3^{ème} œil et coronal.

Cela signifie que vous allez être en état d'observation de vous-même. Sauf que cette fois-ci, vous n'allez pas vous observer du point de vue du mental, qui bien souvent se considère d'un œil péjoratif, donnant lieu par exemple à des critiques et des reproches à longueur de journée. Vous allez cette fois-ci vous voir d'un point de vue extérieur à votre corps, comme si votre âme pouvait se regarder, examiner ce qui l'empêche d'avancer et ainsi arriver facilement à le modifier grâce à l'aide de la lecture méditative.

Chaque chapitre vous propulse dans un monde différent où le soin sera présent sous plusieurs formes :

- Visualisation créatrice
- Lecture méditative
- Pouvoir de l'intention
- Résonnance des mots-clefs dans votre subconscient
- Importance des couleurs et de leurs énergies

Afin de vous préparer au mieux pour ce moment qui vous est réservé, je vous invite à ne pas prélever les soins afin de ne pas laisser votre esprit mentaliser le travail de nettoyage.

Faites cette lecture à un moment où vous vous trouvez, si possible, seul, au calme et où vous savez que vous ne serez pas dérangé.

Créez une ambiance chaleureuse et cosy, mettez des huiles essentielles, un bon parfum ou une odeur rassurante qui vous apaise. Soyez dans une bulle.

Vous avez la possibilité de lire les soins un par un, ou de faire le grand voyage en une seule fois.

Il n'y a pas de règles, seul vous-même pouvez jauger votre capacité à avancer durant votre voyage. Si vous sentez des résistances et une difficulté à continuer, posez le livre et reprenez-le uniquement quand vous en ressentez l'appel. Faites-vous confiance, personne d'autre mieux que vous ne sait ce qui est bon pour vous.

Les soins sont à lire à voix haute afin de faire résonner les mots-clefs dans vos différents corps subtils. Cela vous permet également de conscientiser ce qu'il se passe en extériorisant ce qu'il se produit à l'intérieur.

Vous êtes désormais prêt à commencer, je vous souhaite un bon voyage !

« Tant que vous n'aurez pas rendu
l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et
vous appellerez ça le destin. »

Carl Jung

CHAKRA RACINE



Dans quel cas peut-on considérer que le chakra racine est bloqué ?

Des difficultés à être ancré, stable ainsi que des peurs démontrent un dysfonctionnement du chakra racine. En effet, celui-ci est le chakra de la survie et de la sécurité.

Si un enfant a ressenti que ses besoins n'ont pas été entendus et qu'il s'est retrouvé dans une situation de manque affectif, matériel ou émotionnel durant ses premières années, alors il y aura un dérèglement de ce chakra. Dans ce soin, nous allons nettoyer les liens en rapport avec la mère et le père ainsi qu'accentuer l'ancrage pour se reconnecter à son incarnation dans l'amour et non dans la peur.

Détendez-vous et bienvenue dans la première étape de votre nettoyage, bon voyage.

Vous venez d'ouvrir la première page du livre de votre histoire personnelle, je vous souhaite la bienvenue dans ce soin énergétique de déblocage du chakra racine.

Le chakra racine est le chakra le plus important car c'est celui qui vous relie à la terre et à votre incarnation. Si vous travaillez votre spiritualité mais que vous n'êtes pas ancré dans la matière, vous êtes déconnecté et l'énergie ne peut plus circuler librement dans vos différents corps : physique, émotionnel et énergétique.

Ensemble et grâce au support du voyage méditatif éveillé, nous allons vous transporter dans votre inconscient afin de libérer les blocages, peurs et autres vieux schémas qui vous empêchent de pouvoir vous ancrer réellement.

Le chakra racine est relié aux peurs et à la famille. Vous comprenez maintenant pourquoi il est vital de s'en occuper car il sert de fortifications aux six autres chakras et à votre être dans sa globalité. Prenez trois grandes inspirations, votre voyage débute dès à présent...

« Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouvent ce qui vous empêche d'être heureux mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Devant vous se dressent sept trous dans le sol. Vous vous approchez du premier. Il est rouge et sa couleur est flamboyante. En arrivant devant, vous trouvez une échelle qui vous invite à descendre à l'intérieur de vos corps énergétique et émotionnel. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même.

Vous descendez l'échelle barreau par barreau et bientôt vous atterrissez dans une petite ville rouge. Tous les éléments du paysage sont teintés de rouge, du plus clair au plus foncé. D'ailleurs, vous sentez votre chakra s'activer dès votre entrée en ce lieu.

Vous passez devant une maison délabrée, le toit est en bon état mais les fondations tiennent à peine. Il n'y a plus d'ouvriers sur le chantier.

Vous sentez que vous devez vous avancer jusqu'au bâtiment au fond de la petite placette. C'est un commissariat. Vous jetez un œil à l'intérieur. Des bruits proviennent du fond du couloir. Vous vous approchez timidement et vous apercevez quelque chose d'étrange.

Toutes vos peurs sont là. Elles sont enfermées derrière les barreaux. Elles tapent et hurlent qu'on les libère mais personne n'a la clef. Désormais, vous pouvez voir et lister toutes vos peurs derrière ces grilles. Elles sont toutes là. Vous reconnaissez la plupart d'entre elles car vous les côtoyez souvent en temps normal. Vous passez la plupart de votre temps avec elles dans ces cellules sans même vous en rendre compte.

Vous ressentez un appel à l'extérieur. Vous suivez votre intuition tout en observant les voitures rouges garées le long de l'allée ainsi que le décor couleur rubis.

Vous arrivez devant une maison que vous connaissez bien. C'est là où

vous avez grandi. À travers les fenêtres vous apercevez vos parents ou bien ceux qui ont joué ce rôle durant votre enfance.

Vous entrez.

Vos parents sont occupés à tenir la maison. Votre père dépoussière des meubles pendant que votre mère plie du linge. À leurs côtés, vous remarquez cet enfant soucieux qui observe ses parents. Il semble ne pas comprendre la scène.

Vous remarquez un fil qui les relie tous ensemble et qui est emmêlé. Ils portent également des chaînes aux poignets. Ils arrivent difficilement à exécuter leur tâche. Vous comprenez que cet enfant c'est vous. Il cherche à comprendre les comportements paradoxaux de ses parents et se sent perdu. Vous prenez spontanément l'enfant dans vos bras. L'enfant que vous étiez acquiert désormais votre maturité et votre expérience de vie pour comprendre que vos parents étaient trop imbriqués dans leurs propres souffrances pour pouvoir vous donner ce dont vous aviez besoin.

La période de la naissance jusqu'aux sept ans de l'enfant est une période où l'enfant a besoin d'être rassuré et protégé afin qu'il ne se crée aucune peur. Tout se met en place dans votre tête : vous coupez le fil reliant vos deux parents et votre enfant intérieur et leur ôtez leurs chaînes tout en leur disant que vous leur pardonnez de ne pas avoir su et de ne pas avoir pu vous apporter cette sécurité que votre enfant intérieur nécessitait.

Vous ressortez de la maison et retournez au commissariat. Cette fois, vous n'hésitez plus. Vous n'avez plus peur. Vous vous dirigez directement vers le fond, mais vous vous apercevez que les cellules sont vides. Il n'y a plus personne, vos peurs ont disparu. Vous sentez votre chakra racine s'activer davantage. Vous pouvez sentir qu'il tourne parfaitement.

Il est bientôt l'heure de remonter à la surface de votre conscience. Vous décidez de vous arrêter dans le jardin public situé près de l'endroit où vous êtes arrivé.

Vous demandez à la terre de vous ancrer durablement. Vos pieds s'enfoncent dans la terre molle et fraîche et vous sentez l'énergie puissante du chakra rouge vous envelopper. Vous savez que désormais vous pourrez revenir ici vous ressourcer quand vous le désirez et que votre chakra est désormais reconnecté à l'énergie de la terre.

Vous repassez devant la maison en lambeaux et vous remarquez qu'elle a été rénovée. Les fondations sont désormais solides. Vous pouvez voir qu'elle ne comporte plus aucune fissure et que le ciment a colmaté toute sa base. Vous êtes attiré par une petite plaque scintillante sur la boîte aux lettres. Vous vous approchez et vous apercevez vos nom et prénom. Cette maison c'est vous. Vous pouvez vous rendre compte à quel point vous avez rebâti votre fondation et à combien vous êtes fort désormais.

Vous reprenez l'échelle en sens inverse en ayant le sentiment d'être apaisé et sûr de vous. Lorsque vous remontez à la surface, vous sentez que votre vie ne sera plus jamais comme avant car vous venez de vivre une libération profonde et puissante.»

« Quand on est bien avec soi, on n'est jamais
totalement seul. »

CHAKRA SACRÉ



Ce chakra est associé aux plaisirs et à votre capacité à vous en autoriser. Il régit également vos côtés émotionnel et sensuel. Il définit notre façon de nous relier aux autres.

Malmené, ce chakra entraîne des addictions matérielles (drogue, alcool) ou affectives (dépendance à l'autre, impossibilité d'être seul).

C'est aussi le siège de l'enfant intérieur qu'il est important de rassurer afin de ne pas être dépassé par ses émotions.

Si ce chakra est déséquilibré, il entraîne un manque d'harmonie entre le féminin sacré et le masculin sacré qui, par effet miroir, peut se répercuter dans vos relations.

Détendez-vous, vous voilà à l'orée de votre seconde étape, bon voyage.

Vous venez d'ouvrir la deuxième page du livre de votre histoire personnelle, je vous souhaite la bienvenue dans ce soin énergétique de déblocage du chakra sacré.

Le chakra sacré est celui qui régit votre rapport à la sexualité, au masculin sacré et au féminin sacré, au couple, à la gestion des émotions et à l'estime de soi. Tous ces aspects sont fondamentaux dans la construction de votre être. Après le chakra racine, le sacré continue de bâtir les fondations jusqu'au dernier chakra sur le sommet de la tête qui vous permet de vous libérer de ce qui vous entrave et vous permet d'être vous sans artifices,

sans concessions, sans sacrifices. Il est important de s'assurer du bon fonctionnement de tous ces centres énergétiques pour une harmonie totale.

Prenez trois grandes respirations, vous entrez dans la seconde étape de votre cheminement...

« Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouvent ce qui vous empêche d'être heureux mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Devant vous se dressent sept trous dans le sol. Vous vous approchez du premier, il est rouge et tourne de façon harmonieuse. C'est votre chakra racine qui est profondément ancré à la terre. Vous vous dirigez donc vers le second trou. Il est de couleur orange vif, c'est l'entrée de votre chakra sacré. Vous reconnaissez l'échelle qui mène à votre centre intérieur. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez, barreau après barreau, plus profondément et plus subtilement en votre for intérieur.

En posant le pied au sol, votre première impression est une impression de douceur. Vous êtes dans un cocon teinté d'une légère lumière diffuse de couleur orange. Les parois sont cotonneuses, vous êtes comme dans un uterus, au cœur d'une matrice douce et accueillante. Vous comprenez que vous êtes au cœur de votre moi intérieur et vous commencez à le visiter.

Une porte se dresse devant vous. Derrière cette porte se trouvent toutes sortes de bonnes choses : de la nourriture et du vin ainsi que de l'abondance sous toutes ses formes. Vous apercevez une personne du sexe opposé très attirante qui vous observe. Vous avez très envie d'ouvrir cette porte et de profiter de tous ces plaisirs mais vous remarquez la présence de plusieurs serpents près de l'entrée qui bloquent le passage ainsi que de grosses chaînes qui entravent la porte. Vous jetez un dernier coup d'œil à la scène et laissez derrière vous cette table de mets appétissants et ce plateau d'oranges qui vous faisait tant envie.

Vous contournez les parois filandreuses et écartez la myriade de voiles cotonneux orangés qui envahissent le lieu. Plus vous avancez, plus le chemin est obstrué et vous devez vous frayer un chemin.

Vous arrivez enfin dans une petite pièce toujours à demi éclairée. Vous apercevez une jeune femme accroupie au sol, prostrée. Elle semble désabusée et ne lève même pas la tête à votre arrivée. Dos à elle, un homme en tenue de chevalier se dresse et donne des coups d'épée dans le vide de façon incontrôlable.

Vous comprenez que ces deux personnes sont votre féminin sacré et votre masculin sacré. Aucun des deux ne parvient à être en phase avec son rôle et votre identité s'est perdue en chemin.

Vous relevez la jeune femme et matérialisez une couronne de fleurs que vous lui posez sur la tête pour lui redonner son rôle de femme puissante et douce à la fois. Ensuite, vous vous tournez vers l'homme et vous posez calmement une main sur son épée et la remplacez par un lien de soie de couleur orange. Instinctivement, l'homme se tourne vers la jeune femme et lie leur poignet ensemble.

Un sentiment d'appartenance et d'unité vous envahit, désormais vous savez que les deux pôles de votre être sont en harmonie et marchent main dans la main.

Vous remerciez la jeune femme pour la douceur, l'intuition et la sagesse qu'elle vous offre en continu, et l'homme pour son courage, la mise en action de vos envies et sa puissance.

L'impression d'obscurité s'est peu à peu levée, vous sentez une énergie envahir les lieux tandis que le couple s'éloigne main dans la main.

Vous avancez vers le fond de la pièce et apercevez un miroir. Il est fendu et quelques morceaux de verre jonchent le sol. Vous jetez un œil à celui-ci. C'est le miroir de la confiance en soi. Vous êtes curieux et vous vous placez en face du miroir. Lorsque vous ouvrez les yeux, l'image d'un petit chaton apeuré apparaît. Vous traversez le miroir et prenez le chaton dans vos bras. Vous le bercez délicatement en lui disant qu'il n'a pas à avoir peur et que sa puissance est enfouie en lui. Il semble apaisé et

revigoré par vos mots. Vous ressortez du miroir et décidez de quitter la pièce. Lorsque vous regardez une dernière fois en arrière, vous pouvez apercevoir un majestueux lion adulte derrière la glace qui se tient debout. Un long tube énergétique de couleur orange partant de son cœur mène jusqu'à votre chakra sacré. Vous sentez désormais que cette force est ancrée en vous. La puissance et la confiance en vous ont été reprogrammées dans vos circuits énergétique et émotionnel.

Il est bientôt temps de remonter. Vous reprenez le chemin inverse et retombez sur la porte interdite. Les serpents sont toujours présents. Vous hésitez à entrer mais soudain votre tube énergétique orange grandit et la puissance du lion détruit les chaînes bloquant la porte. Sa confiance en lui fait disparaître les serpents. Vous vous sentez puissant et fort, plus rien ne vous effraye désormais, vous savez que vous n'êtes plus seul.

Vous poussez la porte et entrez dans un monde incroyable. Tous les plaisirs possibles sont ici, vous décidez de vous délecter de tout ce qui vous fait envie. Les blocages vous interdisant le plaisir pur ont sauté, vous avez déposé les croyances et les mémoires bloquantes qui parfois ne vous autorisaient pas à profiter des choses simples.

La personne que vous aviez aperçue plus tôt se rapproche de vous. Vous sentez une énergie de respect et d'amour mutuel. Vous savez que votre sacré sera désormais respecté, vous pouvez lâcher les peurs, la honte et la culpabilité qui pesaient sur votre sexualité. La réunion de votre masculin sacré avec votre féminin sacré vous aide désormais à choisir des partenaires sincères et respectueux avec lesquels vous pourrez vous ouvrir pleinement sexuellement afin de laisser interagir les énergies communes. Vous sentez que vous pouvez faire confiance au sexe opposé et vous lâcher pleinement sans peur du jugement.

Ce monde vous est accessible à chaque fois que vous sentez que vous allez prendre, ou avez pris, une décision ne respectant pas votre masculin sacré ou votre féminin sacré. Vous pouvez revenir aussi souvent que nécessaire afin de puiser cette énergie de respect et d'amour pur.

Vous vous redirigez vers la sortie le cœur léger. Toutes les mémoires amoureuses ou sexuelles erronées, les expériences traumatisantes où vous n'avez pas pu ou pas su vous respecter resteront ici. Elles apparaissent sous la forme d'une bougie. Vous allumez la mèche et laissez le lieu les

consumer afin qu'elles soient effacées.

Vous remontez doucement l'escalier et barreau après barreau vous sentez votre chakra sacré fort et puissant. C'est un nouveau vous qui sort de cette rencontre profonde. Vous savez que vous venez de vivre une libération puissante. »

Vous pouvez rester dans cet état de bien-être et vous laisser bercer par une lumière orange et méditer quelques minutes sur ce sentiment de libération. Pensez à boire beaucoup tout au long des prochains jours et relisez ce texte aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

« Se son rose fioriranno, se son spigne
pungeranno. »

Proverbe napolitain

(Si ce sont des roses alors elles fleuriront, si ce sont des épines alors
elles piqueront)

CHAKRA PLEXUS SOLAIRE



Ce chakra est relié au système digestif. C'est ici que se logent les émotions lorsqu'elles sont refoulées et qu'elles sont retenues par le mental comme des expériences non acceptées.

La principale fonction du plexus solaire est l'action. Il vous permet de mettre en relation vos envies et vos actions. S'il est déséquilibré cela vous empêche de mener à bien vos projets.

Également, vous pouvez tomber dans les extrêmes tels que devenir manipulateur pour avoir le contrôle sur autrui ou au contraire vous faire facilement manipuler.

Vous pouvez sentir que ce chakra fonctionne bien quand vous arrivez facilement à vous affirmer sans chercher à prendre le dessus sur l'autre.

Lorsque vous vous sentez bloqué et que vous avez l'impression de tourner en rond sans réussir à mettre en place vos projets, il est temps de vous occuper de votre plexus car il y a de fortes chances qu'il soit bloqué.

Détendez-vous, vous voici arrivé à la troisième étape, bon voyage...

Vous venez d'ouvrir la troisième page du livre de votre histoire personnelle, je vous souhaite la bienvenue dans ce soin énergétique de déblocage du chakra plexus.

Grâce au support du voyage méditatif éveillé, nous allons ensemble vous transporter dans votre inconscient afin de libérer les blocages, peurs et autres vieux schémas qui vous empêchent de pouvoir être réellement vous.

Le chakra plexus est celui qui régit votre rapport aux autres et votre pouvoir. Dérégulé, il vous retire votre capacité à décider par vous-même et vous plonge dans des émotions de colère, de vulnérabilité ou bien dans le fait de porter des jugements. Il régit la partie ventrale et vous permet de

“digérer” vos émotions sereinement. »

« Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouvent ce qui vous empêche d'être heureux mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Vous vous retrouvez une nouvelle fois dans cet endroit où le temps s'arrête, avec en face de vous sept trous. Les deux premiers sont surmontés de deux boules aux couleurs flamboyantes rouge et orange qui tournent de façon équilibrée. Ce sont vos chakras racine et sacré. Vous vous dirigez donc vers le troisième trou : le chemin qui mène à votre chakra plexus. La couleur jaune brille de mille feux et vous invite à attraper l'échelle qui mène dans ce monde intérieur.

Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez barreau après barreau plus profondément et plus subtilement en votre for intérieur.

En arrivant dans ce monde inconnu, vous êtes tout de suite surpris par cette chose qui se dresse devant vous. Un dragon à deux têtes vous fait face, attaché par une chaîne reliée à un vortex. La première tête de dragon est effrayante. Cet aspect du dragon crache du feu et vous pouvez sentir la chaleur de là où vous êtes. Il est furieux et tente violemment de défaire ses chaînes. La seconde tête est recroquevillée. Ce côté du dragon semble apeuré, ses yeux sont tristes, il semble avoir été battu car il est soumis. Vous contournez habilement le centre de la pièce en longeant les murs et ouvrez la seule porte présente de l'autre côté.

En arrivant derrière cette porte, vous vous retrouvez dans un labyrinthe. Les vitres en glace s'étalent à l'infini, vous ne pouvez même pas apercevoir la sortie. Vous commencez à avancer et tombez sur un vieux monsieur. Celui-ci vous indique le chemin. Ensuite, au gré des portes, des habitants continuent de vous montrer la voie.

Au bout de deux heures, vous êtes toujours bloqué dans le labyrinthe.

Vous comprenez que vous avez donné votre pouvoir aux autres alors qu'ils ne savaient pas eux-mêmes comment sortir du labyrinthe car ils y étaient toujours coincés !

Vous décidez d'appeler l'ange de la confiance en soi. Il apparaît et pose une main sur votre plexus. Vous ressentez une énergie solaire vous envahir et vous commencez à vous élever. Doucement, vous émettez la pensée de sortir de ce lieu et vos pieds décollent du sol. En quelques minutes vous êtes au-dessus du labyrinthe. Vous retenez la leçon que personne d'autre que vous ne sait ce qui est bon pour vous et que vous devez utiliser votre pouvoir personnel pour avancer sur votre chemin de vie.

Vous posez pied à terre et arrivez dans une pièce vide. Vous tournez votre regard de part et d'autre. Il n'y a rien.

Soudain, vous êtes frappé à la tête par quelque chose. Vous vous tenez le crâne tout en cherchant le fautif du regard. Il n'y a personne. Un second, puis un troisième coup ne tardent pas à arriver. Vous êtes en colère. Vous vous agitez et soudain vous vous transformez. En vous tournant vers la glace du labyrinthe, vous voyez que vous avez pris l'apparence de la tête du dragon furieux. Votre colère vous a transformé. Vous êtes trop prisonnier de celle-ci pour reprendre une apparence normale et vous vous déchaînez dans le vide afin de trouver le coupable.

Au bout de plusieurs minutes vous vous calmez et votre corps se retransforme. Cette fois vous avez l'apparence de la seconde tête de dragon : vous êtes recroquevillé et plaintif.

Vous appelez cette fois l'ange de la clarté et de la compréhension. Il apparaît à vos côtés et fait apparaître l'invisible de la pièce : des grandes poutres en bois accrochées au plafond font des allées et venues rapides en traversant la pièce de tout son long.

Vous comprenez que ces poutres représentent vos peurs. Ce sont les peurs qui vous blessent plusieurs fois par jour, venues de nulle part et que vous

n'arrivez pas à localiser. Elles modifient votre état de conscience tout au long de la journée.

Vous comprenez que le premier dragon est le dragon de la colère, qui naît en vous lorsque vous n'arrivez pas à maîtriser vos peurs. De même, le second est le dragon victime qui n'hésite pas à remettre la faute sur les autres sans prendre ses responsabilités.

Vous posez votre main sur votre plexus et utilisez l'énergie du pouvoir acquis précédemment pour faire apparaître un centre de contrôle sur le mur. Vous désactivez le roulement des poutres et les faites disparaître dans les murs.

Vous savez que désormais vous utiliserez l'énergie du pouvoir et de la responsabilisation au lieu de la colère et de la victimisation. Vous sentez votre jauge d'énergie solaire augmenter et vous reprenez la route en sens inverse dans les airs.

Vous retombez dans la pièce d'arrivée, les dragons ont disparu ainsi que le vortex. Seul un petit bouddha est posé au sol entouré de bougies et de bâtons d'encens. Vous sentez le sage ancré en vous qui saura prendre les décisions avec calme et lucidité. Vous savez désormais que dans les moments de colère ou de renfermement il est logé au centre de votre plexus et fera les bons choix.

Vous n'êtes plus seul.

Vous allumez les bougies et l'encens afin que cette vérité se diffuse progressivement en vous et vous remerciez le bouddha pour son aide.

Vous reprenez le chemin de l'escalier en vous sentant fort et puissant dans vos décisions. C'est apaisé et serein que vous remontez un à un les barreaux qui vous permettent de retourner dans votre état de conscience normal. Vous savez que vous pouvez revenir ici aussi souvent que vous le

désirez lorsque vous sentez la colère ou la plainte surgir en vous.

C'est un nouveau vous qui ressort de cette rencontre profonde, vous savez que vous venez de vivre une libération puissante. »

Vous pouvez rester dans cet état de bien-être et vous laisser bercer par une lumière jaune et méditer quelques minutes sur ce sentiment de libération. Pensez à boire beaucoup tout au long des prochains jours et relisez ce texte aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

« Continue de frapper, car à force la joie
finira par ouvrir une fenêtre pour savoir qui est
là. »

Rumi

CHAKRA CŒUR



Le chakra cœur est celui qui relie les chakras terrestres aux chakras célestes, il unifie l'alignement de chaque personne.

Il représente la facilité de se lier aux autres, l'empathie, la compassion, l'acceptation du deuil et le pardon.

Si ce chakra est fermé, les attitudes renfermées telles que le fait de devenir aigri, jaloux ou méchant sont fréquentes. Sans l'ouverture du cœur vous n'êtes ni relié à vous, ni relié aux autres.

D'autres conséquences peuvent en découler comme par exemple le fait de toujours attendre l'approbation d'autrui ou bien de revêtir un rôle de sauveur pour aider les autres afin de fuir le fait que c'est soi-même que nous devrions soigner.

Détendez-vous, voici votre quatrième escale, bon voyage...

Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouvent ce qui vous empêche d'être heureux mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Devant vous se dressent sept trous dans le sol. Vous vous approchez et vous observez que les trois premiers trous représentent les premiers chakras reliés au sol. Le quatrième est celui qui vous relie dans votre entièreté aux trois autres chakras du haut.

Vous vous trouvez devant l'entrée de votre chakra cœur. Vous observez la boule verte tournoyant sur elle-même au-dessus du trou et vous apercevez un escalier. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez barreau après barreau plus profondément et plus subtilement en votre for intérieur.

Vous posez le pied au sol et vous vous apercevez que vous tanguiez.

Vous êtes sur un bateau. Le chakra du cœur est relié à l'élément de l'air et vous sentez les embruns vous caresser le visage. Vous devez vous accrocher afin de ne pas tomber. Votre cœur est en pleine tourmente.

Vous avancez vers la proue du bateau, l'horizon n'est pas visible et le brouillard est très épais. Vous savez que vous êtes le seul capitaine de ce bateau et qu'il faudra apprendre à le manier de façon harmonieuse et équilibrée.

Vous apercevez l'entrée vers les cabines et vous vous dirigez vers la porte. La cabine est petite et un petit lit défait prend presque tout l'espace. Vous étouffez un peu dans cette pièce, vous entrez donc dans la suivante. Elle est complètement vide, il n'y a rien dedans. Vous ressortez.

Un peu déçu par cette visite et angoissé par les remous du bateau qui ne s'arrêtent pas, vous décidez de descendre dans la salle des machines.

Lorsque vous entrez vous suffoquez instinctivement. Des nuages de vapeur s'échappent des conduits et vous ne savez pas à quoi servent toutes les manettes et les boutons présents.

Il y a deux gros leviers qui attirent votre attention. Ils semblent rouillés. Vous vous approchez et vous pouvez remarquer qu'ils actionnent les deux gros tuyaux de chaufferie qui font avancer le bateau. Pourtant les leviers sont baissés et les tuyaux inertes.

Vous comprenez que cette salle des machines représente l'utilisation que vous faites de votre chakra du cœur. Les leviers actionnent le flux énergétique entre vous et les autres, l'énergie est bloquée et le bateau ne peut avancer par lui-même car il a aussi besoin des autres pour avancer plus facilement.

Vous actionnez tour à tour chaque levier et vous voyez le fluide vert nébuleux se réactiver dans les tuyaux communicants. Au même moment, vous êtes déstabilisé par le mouvement du bateau qui se remet en route.

Les tuyaux échangent toujours ce fluide vert et vous ressentez dans votre chakra cœur l'ouverture à l'autre. Il n'y a plus de peurs mais seulement une reconnexion puissante. Désormais, vous savez que vous pourrez vous ouvrir aux autres sans peur, que vous pourrez faire preuve d'empathie, de bienveillance, d'écoute sans crainte de souffrir et de ne pas être compris. Vous ressentez que vous ne faites qu'un avec les autres, vous acceptez de pouvoir compter sur eux et qu'il y ait un échange sans un besoin constant de se protéger.

Regonflé à bloc, vous remontez sur le niveau supérieur et retournez dans les cabines. En entrant, vous vous sentez bien mieux que précédemment : le mur entre les deux chambres s'est volatilisé, l'espace est aéré et agréable. Le petit lit s'est transformé en un énorme lit deux places, agrémenté de deux tables de chevet et de deux placards de rangement. Vous avez enfin accepté de faire de la place pour quelqu'un dans votre vie.

Vous émettez un signal et une vibration d'accueil de l'être aimé et cette vibration s'étend de votre chakra cœur jusque dans tout l'univers des possibles. Vous pouvez même observer les ondes s'étendre à l'infini. Vous savez que vous êtes prêt à rencontrer votre âme sœur et que lorsqu'elle-même le sera elle captera ces vibrations d'amour pur que vous émettez.

Vous décorez l'intérieur de la cabine aux couleurs de l'amour et de l'harmonie : vous disposez des bouquets de roses et de lys blancs, des bougies parfumées au musc blanc et des cadres représentant des couples heureux et épanouis dans la pièce.

Vous avez terminé de personnaliser votre cocon d'amour. Vous ressortez et terminez de faire le tour du bateau.

Vous remontez jusqu'à l'arrière de la coque et trouvez une forme étrange au sol. Sous une couverture en toile de jute se cache quelque chose.

Vous vous approchez doucement en soulevant cette toile et découvrez un enfant qui pleure. Vous reconnaissez tout de suite votre enfant intérieur car il porte les vêtements et la coupe de cheveux de la période de votre enfance où votre chakra du cœur a été abîmé.

Vous avez réussi à remonter le temps jusqu'à lui. Vous le débarrassez de la couverture de fortune et lui prenez la main.

Il pleure car il dit que quelqu'un l'a violemment sorti de sa cabine où il se sentait bien et au chaud pour le déposer sur le bateau durant la tempête. Effrayé et seul il a préféré se cacher et attendre que la tempête cesse.

Vous lui expliquez qu'il est le seul à pouvoir décider de la pluie et du beau temps et que c'est lui le capitaine du bateau. Vous le portez jusqu'à la proue et lui désignez le tableau de commande.

Il y a deux sièges ainsi que deux gouvernails. Vous vous installez devant celui où il y a écrit "Maturité et responsabilités" et vous dirigez le bateau afin qu'il cesse de tanguer dans tous les sens.

Vous lui indiquez qu'il doit prendre place sur le second siège "Émotions et bien-être intérieur".

Il s'assoit timidement et commence à diriger le gouvernail en vous imitant.

Alors que le ciel cesse de lancer des éclairs, que le brouillard se lève pour laisser place à un soleil magnifique et à un ciel très clair, vous comprenez que désormais votre enfant intérieur pourra apaiser ses émotions car l'adulte en vous le guidera et le rassurera.

Le reste du trajet vous permet de sentir ce qu'est votre monde intérieur lorsqu'il est serein et apaisé. Vous profitez de cette sensation de liberté en voguant sur des eaux calmes lorsque vous sentez le bateau toucher terre. Vous dites au revoir à votre enfant intérieur et il retourne se ressourcer dans la cabine de l'amour.

Vous posez le pied sur la terre ferme et reconnaissez l'échelle de sortie de votre monde du chakra cœur. Vous attrapez une poignée de sable fin que vous faites glisser entre vos doigts. Vous mémorisez cette sensation de lâcher prise et de sérénité quant à vos émotions. Vous savez que l'amour est présent en quantité infinie comme ce sable, qu'il ne sert à rien de vouloir l'attraper ou le garder, juste l'apprécier lorsqu'il est là et accepter lorsqu'il s'en va.

C'est apaisé que vous remontez l'échelle, échelon après échelon. Vous savez que vous venez de vivre un moment magique au centre de vous-même. Vous pouvez revenir ici à chaque fois que vous sentez que vous êtes déconcerté et perdu au niveau de vos émotions. Votre cabine d'amour pur vous attendra toujours pour vous apporter confort et équilibre.

C'est un nouveau vous qui sort de cette rencontre profonde, vous savez que vous venez de vivre une libération puissante. »

Vous pouvez rester dans cet état de bien-être et vous laisser bercer par une lumière verte et méditer quelques minutes sur ce sentiment de libération. Pensez à boire beaucoup tout au long des prochains jours et relisez ce texte aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

« Et ceux qui dansaient furent considérés
comme fous par ceux qui ne pouvaient
entendre la musique »

Friedrich Nietzsche

CHAKRA GORGE



Ce chakra représente notre capacité à communiquer et à nous exprimer.

Bien souvent nous gardons des rancœurs, des colères ou des non-dits qui bloquent cette partie en nous qui n'arrive pas à extérioriser.

Lorsqu'il est déséquilibré, cela peut amener à deux attitudes opposées. L'introversion tout d'abord, où vous allez vous refermer sur vous et ne plus réussir à vous ouvrir, ni même à vous confier. Et à contrario, une attitude de trop grande expansion qui mène à une incapacité à garder un secret, un besoin de colporter des ragots ou de critiquer ainsi qu'une façon de parler agressive voire violente. Il est important d'équilibrer ce chakra pour vivre dans un état de sérénité que rien n'altère.

Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouvent ce qui vous empêche d'être heureux mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Devant vous se dressent sept trous dans le sol. Vous vous approchez et vous observez que les quatre premiers trous représentent les premiers chakras reliés au sol. Le cinquième se dresse devant vous.

Vous vous trouvez devant l'entrée de votre chakra gorge. Vous observez la boule bleu clair tournoyant sur elle-même au-dessus du trou et apercevez un escalier. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez barreau après barreau plus profondément et plus subtilement en votre for intérieur.

Vous arrivez dans un décor rocheux. Devant vous se dresse un chemin à serpenter pour arriver jusqu'à un sommet. Vous regardez autour de vous, il n'y a rien. Vous comprenez qu'il vous faut monter tout en haut. Vous vous mettez en route. Soudain, un bruit attire votre attention derrière vous. Vous vous tournez et vous vous retrouvez face à face avec un animal effrayant. Celui-ci ressemble à un animal mythologique, un hybride de buffle et de serpent. Il paraît contrarié et prêt à charger.

Vous êtes tétanisé et n'osez pas bouger. L'animal vous observe toujours et souffle par les narines.

En temps normal vous vous seriez enfui et auriez évité la situation, mais vous comprenez que ce ne sera pas possible ici. Vous êtes dans un endroit désert où il n'y a absolument aucun arbre ni aucun endroit où vous cacher pour éviter l'animal. Vous visualisez une boule bleu clair qui apparaît au niveau de votre gorge. Elle tourne sur elle-même en prenant de plus en plus de place. Vous vous tournez et défiez le buffle du regard. Il garde le regard braqué sur vous et les serpents qui entouraient son cou se mettent à sonner tous ensemble.

La boule bleue devient de plus en plus grosse, à tel point qu'elle finit par vous dépasser. Vous visualisez alors qu'elle vous entoure et crée une bulle

de protection autour de vous. Désormais, n'ayant plus peur et vous sentant en confiance, vous vous approchez de l'animal et plantez vos yeux dans les siens.

Celui-ci paraît surpris, recule et fait demi-tour sans vous jeter un regard. Vous êtes soulagé. Vous avez réussi à dépasser vos peurs. Vous sentez enfin que désormais, lorsqu'il vous sera difficile de vous affirmer et de prendre position, que vous pourrez visualiser cette bulle bleue qui saura faire ressortir votre confiance en vous.

Vous vous êtes un peu reposé et vous décidez de reprendre la route. Bientôt vous arrivez au sommet et découvrez un hologramme contenant plusieurs visages. Les reconnaissez-vous ? Ce sont les personnes contre qui vous gardez encore et toujours des rancœurs, des non-dits mais surtout une immense colère.

Tandis que vous observez ces visages défiler, vous demandez en conscience à être libéré de ces charbons ardents que sont vos rancœurs.

Soudain, vous sentez le sol trembler. Une fissure apparaît au loin et vous êtes tout d'un coup envahi par une chaleur immense.

Vous prenez conscience d'être sur un volcan et celui-ci est en train d'entrer en éruption.

Vous êtes toujours en sécurité dans votre bulle bleue. La lave jaillit de mille feux et recouvre en quelques secondes tout le paysage.

Toute votre colère était cristallisée ici et se trouvait bloquée. Désormais, vous êtes libre, vous vous sentez très léger. Ce parcours était court mais très intense. Vous décidez de rentrer.

C'est apaisé que vous remontez l'échelle, échelon après échelon. Vous savez que vous venez de vivre un moment magique au centre de vous-même. Vous pouvez revenir ici à chaque fois que vous sentez que vous êtes déconcerté et perdu au niveau de vos émotions. C'est un nouveau vous qui sort de cette rencontre profonde, vous savez que vous venez de vivre une libération puissante. »

« Le bonheur c'est continuer à désirer ce que
l'on possède »

Saint Augustin

CHAKRA 3^{ÈME} ŒIL



Ce chakra est celui qui représente nos facultés subtiles : intuition, clairvoyance, sagesse profonde et visions. Lorsqu'il est déséquilibré, il entraîne une idée floue de nos expériences et de notre chemin de vie, une difficulté à comprendre l'expérience et les messages à travers ce que l'on a vécu.

Lorsque vous êtes totalement déconnecté de votre spiritualité, ce chakra peut entraîner de grosses migraines et un sentiment de perte dans sa propre vie, comme une impression de ne pas apprendre de ses erreurs et de tourner en rond.

Détendez-vous, vous voici à l'avant-dernière destination, bon voyage...

Vous vous trouvez dans un endroit inconnu situé entre votre réalité et votre monde invisible caché. Dans cette partie de vous se trouvent ce qui vous empêche d'être heureux mais également vos clefs de libération de ces situations problématiques.

Devant vous se dressent sept trous dans le sol. Vous vous approchez et vous observez que les cinq premiers trous représentent les premiers chakras reliés au sol. Le sixième se dresse devant vous.

Vous vous trouvez devant l'entrée de votre chakra 3^{ème} œil. Vous observez la boule bleu foncé tournoyant sur elle-même au-dessus du trou et apercevez un escalier. Vous vous sentez léger et apaisé de pouvoir faire cette rencontre avec vous-même et vous vous engagez barreau après barreau plus profondément et plus subtilement en votre for intérieur.

Vous avez à peine posé un pied à terre que vous remarquez déjà que vous êtes immergé dans une lumière bleu-nuit et un brouillard très opaque. Vous n'arrivez pas à distinguer ce qui se trouve autour de vous.

Vous avancez à tâtons mais assez rapidement, lorsque soudain vous sentez le sol se dérober sous vos pieds et vous chutez. Le trou présent vous avale et vous vous sentez tomber sur plusieurs mètres avant d'atterrir sur un sol légèrement molletonné. Malgré la couche de protection, vous vous faites très mal au dos. Vous vous levez en pestant contre ce trou que vous n'aviez pas vu.

Ici le brouillard s'est légèrement dissipé. Vous apercevez une lumière au fond de la pièce et vous vous dirigez vers elle. La lumière provient d'une roulotte. Vous êtes attiré par elle et la porte est entrouverte. Vous poussez la porte qui s'ouvre en grinçant.

Une bohémienne vous attend et vous fait signe de vous asseoir. Elle vous demande de tirer trois cartes. Vous obtempérez.

La première carte est la carte de l'intuition. En la choisissant vous débloquez cette partie de vous avec laquelle vous n'êtes pas connecté.

Désormais, il vous sera plus facile d'entendre cette petite voix vous conseiller avant même que le mental ne s'accapare votre esprit. Votre intuition vous propose d'ailleurs une solution : à chaque fois que ce sera elle qui vous parlera, vous penserez à une roulotte. De cette façon, votre ego ne pourra plus vous faire douter des certitudes que votre âme souhaite vous faire passer.

La seconde carte tirée est celle de la clef. Grâce à elle, vous venez de libérer votre potentiel multidimensionnel. En effet, désormais vous pourrez vous amuser à utiliser vos sens subtils, ceux qui vous parlent le plus, pour être mieux guidé ou guider d'autres personnes. Clairvoyance, clairaudience, magnétisme, rêves prémonitoires, passeur d'âme, vous pourrez si vous le souhaitez vous connecter à ce cadeau que l'on vous a donné durant votre incarnation.

La dernière carte est celle du vieux sage. Elle est déterminante car elle vous enseigne à prendre le recul nécessaire dans vos expériences pour évoluer. Cette carte vous permet de comprendre l'expérience dans sa globalité, qu'elle soit douloureuse ou joyeuse. Elle vous donne les outils nécessaires pour vivre les expériences sans les catégoriser comme bonnes ou mauvaises. Vous comprenez désormais que l'expérience n'est qu'expérience. Chacune d'entre elles est importante et vous aide à vous bâtir solidement et à mieux vous connaître.

Vous remerciez la bohémienne et décidez de sortir de la roulotte. Devant vous le brouillard est toujours aussi dense mais vous apercevez la lumière indiquant la sortie au loin.

Vous vous apprêtez à vous lancer dans sa direction mais vous vous rappelez cette chute et les conséquences de votre précipitation.

Vous marchez très doucement en palpant le sol devant vous. Soudain, l'expérience n'est plus. Vous avez débloqué une vérité à assimiler. Le brouillard se lève d'un coup et vous pouvez rejoindre la sortie en un clin d'œil.

C'est apaisé que vous remontez l'échelle, échelon après échelon. Vous savez que vous venez de vivre un moment magique au centre de vous-même. Vous pouvez revenir ici à chaque fois que vous sentez que vous êtes déconcerté et perdu au niveau de vos émotions.

C'est un nouveau vous qui sort de cette rencontre profonde, vous savez que vous venez de vivre une libération puissante. »

« Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un : c'est vous qui vous brûlez »

Bouddha

CHAKRA CORONAL



Ce chakra est semblable à une synthèse des six autres. Il représente le tout, l'expérience et la compréhension des épreuves et des diverses étapes passées ou à vivre dans un but d'évolution.

Lorsqu'il est déséquilibré, il entraîne une attitude de refus de la spiritualité et de la loi de cause à effet.

Il peut également être trop sollicité et entraîner des comportements excessivement connectés et se traduire par un refus d'incarnation, une déconnexion d'avec son corps afin de n'être que dans l'esprit.

Il n'y a pas de soin énergétique possible à faire sur celui-ci car on ne peut pas le modifier et le débloquent de cette façon. C'est en agissant avec sagesse et résilience que l'on peut l'équilibrer de façon harmonieuse.

C'est pour cela que je vous propose un soin du pardon afin de libérer tout ce qui pourrait entraver l'acceptation de l'expérience de votre incarnation.

Détendez-vous, vous voici à la dernière étape, bon voyage...

Bienvenue dans votre soin énergétique de déblocage axé sur le pardon.

C'est une phase importante du cheminement vers le mieux-être, l'acceptation de soi et l'équilibre intérieur. En effet sans pardon il n'est point de repos. Vos mémoires douloureuses sont à l'image d'une maladie mal soignée qui va vous lancer de temps en temps et qui petit à petit va créer des infections et activer tous sortes de signaux corporels afin de vous alerter sur vos états émotionnel et énergétique intérieurs.

Ce soin énergétique est légèrement différent des précédents car plus interactif. Non seulement vous allez vous servir de la puissance de la lecture méditative énergétique pour nettoyer, mais vous allez également utiliser davantage la visualisation créatrice pour remplacer l'ancien par du nouveau. Ce "nouveau" sera plus en adéquation avec vous, avec vos valeurs et avec vos aspirations.

Grâce au support du voyage méditatif éveillé, nous allons ensemble vous transporter dans votre inconscient afin de libérer les blocages, peurs et autres vieux schémas qui vous empêchent de pouvoir vous libérer réellement du passé.

« Vous avancez péniblement sur un petit chemin de terre à la force de votre volonté. Autour de vous le monde est décharné. Il n'y a que du gris. Vous vous retournez et vous apercevez de longues chaînes attachées à vos chevilles qui traînent des boulets de plomb. Vous êtes épuisé et fatigué de suivre cette route. Cet univers vous est familier, vous ne savez pas où d'autre aller. Soudain, un ange apparaît à vos côtés. Il a entendu votre mal-être. Il sait que votre passé et vos souffrances ont été tels, qu'aujourd'hui il vous est difficile d'admettre que d'autres êtres humains aient pu vous blesser à ce point. Il voit que vous êtes recroquevillé, que vos chakras sont éteints par manque d'amour et que votre corps énergétique a de grosses fuites de part et d'autre. Il vous tend la main et vous propose un voyage.

Au départ, vous ne réalisez pas la portée de cette main tendue. Puis quand vous la saisissez, vous comprenez. Vous comprenez que cet ange est venu vous libérer de vos rancœurs, des vengeances que vous ressassiez, de la jalousie, de la colère et surtout de vos maux physiques car votre corps, à chaque pensée négative et tournée vers le passé, se rigidifiait toujours un peu plus.

Vous montez à bord d'une petite navette spatiale. Vous ne savez toujours pas où il vous emmène. Vous volez depuis quelques minutes lorsque la navette amorce un arrêt sur une planète rouge. C'est la planète du chakra racine, celle rattachée à la famille.

Devant vous se dressent toutes les personnes de votre entourage qui vous ont fait souffrir à un moment ou à un autre. Vous voyez votre père, votre mère, vos frères et sœurs, et même certains amis. Vous pouvez visualiser un tube noir encrassé qui part de votre cœur et qui vous relie à chacun d'entre eux.

Patiemment, vous décidez de couper un à un les liens qui vous relient à eux en répétant à chaque fois et à chaque personne :

« Je sais que tu as fais de ton mieux, je t'aime et je te pardonne».

Je vous invite à visualiser en conscience cette scène.

Vous vérifiez qu'aucun lien n'ait été oublié, votre chakra du cœur est désormais relié à toutes ces personnes par un fil d'or scintillant et

lumineux. Vous remontez dans votre navette.

Le prochain arrêt est la planète orange du chakra sacré. Cette planète vous effraie car vous avez beaucoup souffert en amour. Il est temps de faire face à vos échecs et d'aller de l'avant. L'ange marche à votre droite et vous inonde de son aura dorée.

Face à vous, il y a autant de maisonnettes que de relations amoureuses importantes qui ont marqué votre vie. Elles portent toutes le prénom de la personne concernée ainsi que le mal rattaché que vous n'avez pas réussi à pardonner : trahison, mensonge, lâcheté, violence, manque de respect, soumission, échec, abandon.

Vous avancez vers la première maison et attrapez le pot de peinture orange posé à la gauche du petit portail d'entrée. Vous vous munissez du pinceau et repeignez par-dessus le ou les mots qui vous maintenaient prisonnier du fantôme de cette relation.

Une fois terminé, vous dites :

« Je te pardonne car tu as fais comme tu pouvais avec les moyens dont tu disposais ».

Vous prenez ensuite un pinceau de peinture dorée et repeignez par-dessus un mot qui symbolise le positif que vous avez retiré de cette relation : affirmation de soi, amour de soi, recentrage sur mes priorités, définition de mes valeurs, etc.

Vous faites ainsi pour chaque maisonnette jusqu'à ce qu'il n'y ait que des maisons décorées de mots dorés positifs.

Prenez un instant pour faire ce nettoyage et ensuite vous pouvez remonter dans la navette.

Le voyage continue et vous voilà arrivé sur la planète du chakra plexus. Elle est d'un jaune scintillant. Vous ferez une courte halte ici. Votre plexus est le lieu de l'émotionnel mais surtout du vouloir/pouvoir et de votre rapport à l'autre en général.

Devant vous se dresse une foule. Ce sont tous les gens qui n'ont pas cru en

vous, qui vous ont rabaissé, critiqué et ont remis en question vos envies ou vos convictions. Chacun d'entre eux a réussi, parole après parole, à arracher un petit morceau de l'édifice de votre confiance en vous. Vous apercevez des anciens camarades d'école, des collègues de travail, des supérieurs, des voisins.

Vous décidez de réparer le passé et visualisez chaque personne qui se trouve en face de vous en train de poser une pierre jaune scintillante au sol. Ils les empilent jusqu'à ce qu'une tour très haute se dresse devant vous. Une fois que vous avez atteint la hauteur voulue de votre tour d'estime de vous, vous dites en conscience à tous ces gens que vous leur pardonnez leurs mots maladroits ou méchants car désormais vous serez en haut de cette tour et ne pourrez plus être touché par leurs mots.

L'ange vous récupère pour le prochain arrêt. Vous arrivez bientôt sur la planète du chakra cœur. Vous vous attendez à trouver nombre de personnes qui ont compté et vous ont trahi. La lumière verte émanant de l'astre qui éclaire le lieu se diffuse doucement et vous découvrez un seul objet posé sur une coiffeuse.

C'est une glace. Vous vous asseyez et l'attrapez d'une main.

Dans le reflet se trouve votre double, prisonnier. Vous avez beau sourire face au miroir, votre second vous reste impassible, stoïque et triste. Vous comprenez que la personne à qui vous devez le plus pardonner est vous-même. Vous vous pardonnez de n'avoir parfois pas su ou pas pu prendre soin de vous. De ne pas avoir su écouter vos besoins et respecter vos limites. D'avoir subi le manque de respect, la violence, l'humiliation d'autrui. D'avoir accepté la critique sans vous défendre. D'avoir été manipulé car vous étiez désespéré de remplir ce chakra cœur qui vous semblait si vide. D'avoir donné votre confiance et d'avoir été trahi. De répéter des schémas douloureux et malsains car vous ne saviez pas faire autrement. D'avoir été méchant et parfois injuste. De vous avoir malmené, jugé et rabaissé sur votre physique, vos capacités ou votre parcours. De n'avoir tout simplement pas cru en vous et de vous être tout seul laissé tomber.

Vous vous regardez dans le miroir et dites :

« Je me pardonne désormais d'avoir pu me faire du mal d'une quelconque façon que ce soit car je ne savais ou ne pouvais pas faire autrement ».

Instantanément, l'autre vous du miroir vous fait un signe de remerciement et disparaît en laissant place à votre reflet actuel, souriant et lumineux. Vous sentez d'ailleurs votre chakra du cœur gonfler et emmagasiner de l'amour et de la gratitude.

C'est allégé et heureux que vous partez pour la dernière destination. Vous posez le pied sur une planète bleu turquoise. Ici, la nature est luxuriante et vous apercevez une clairière contenant un cours d'eau limpide. Vous êtes invité à vous approcher par quelques animaux ainsi qu'une petite fée.

Vous êtes attiré par l'eau claire. Vous vous apprêtez à tremper vos mains dans l'eau, lorsque vous voyez un reflet se dessiner. L'image de cette même clairière apparaît, mais totalement détruite. Les animaux ont disparu ou sont en mauvais état. La végétation a séché et le cours d'eau est sale et pollué.

Vous sentez dans votre chakra cœur l'appel de cette clairière. Vous demandez pardon à la terre, à tous les animaux, les plantes et à la matière sous toutes ses formes d'avoir pu leur causer du tort. Vous décidez en conscience de respecter la vie et le sol sur lequel vous vous trouvez afin de vivre en totale harmonie environnementale, animale et écologique avec cette planète qui vous donne eau, nourriture et oxygène. Vous vous sentez relié à tout ce qui se trouve autour de vous désormais. Vous avez une conscience connectée et au fond de votre âme déjà se profilent des futures actions à mettre en place afin de respecter vos nouvelles résolutions.

Après cette dernière halte, vous vous sentez différent. Tous vos chakras bloqués ont été débarrassés du poids du passé et il est temps de retourner sur terre.

L'ange vous attend au pied de la navette. Vous montez et vous vous dirigez pour une ultime halte vers un monde supérieur. La navette monte et monte encore. Vous dépassez la stratosphère et arrivez sur un plan subtil plus élevé. Là, se trouve le siège de votre âme et de votre conscience.

Un sentiment de déjà vu vous envahi. Vous connaissez la personne qui se

présente en face de vous. C'est vous, votre vrai vous. Celui qui vous guide et vous conseille via votre intuition. Celui à qui vous vous reconnectez toutes les nuits durant votre sommeil afin de restaurer votre énergie, vous recentrer et recevoir des guidances. Il vous accueille chaleureusement et vous remercie d'avoir fait le voyage en conscience.

Cette fois, c'est lui qui prend la parole et il vous pardonne. Il vous pardonne de ne pas réussir à vous écouter, à rater beaucoup de messages intuitifs provenant du cœur au profit du mental. Il vous pardonne de vous tromper, de douter de lui et même de faire des choix qui vont à l'opposé de son bien-être. Il sait que la vie ici-bas est difficile et qu'il est facile de se perdre.

Vous acceptez sa grâce et vous vous sentez léger. Vous décollez légèrement du sol et une lumière blanche vaporeuse vous entoure.

Il vous propose de mettre au point une image télépathique afin que vous réussissiez à capter ses futurs messages.

Il vous demande de choisir un fruit. N'importe lequel. Une image de fruit apparaît dans votre esprit subitement et sans réfléchir.

Désormais, lorsque vous verrez apparaître ou penserez à ce fruit, vous saurez que vous êtes en train de canaliser un message important de votre vous supérieur.

Vous remerciez et serrez fort votre vous avant de repartir.

Lorsque vous revenez sur Terre et réintégrez votre corps, vous avez toujours cette sensation de légèreté. Vos chaînes se sont volatilisées et vous apercevez un monde différent.

L'air frais caresse votre peau et vous fait sentir la notion de liberté. Vos pieds s'enfoncent dans la terre fraîche et vous ressentez un ancrage profond. Le soleil réchauffe votre chakra du cœur. »

Vous pouvez avancer et vivre l'instant présent en conservant vos sensations car vous ne ressentez plus le besoin de regarder en arrière. Vous êtes libéré du poids du passé.

Vous êtes comme une nouvelle page blanche qui s'écrit et il ne tient qu'à vous d'y inscrire toutes vos envies, vos projets et vos nouvelles habitudes de vie. »

Vous pouvez revenir faire ce voyage autant de fois que vous le sentez nécessaire. Certains souvenirs sont plus difficiles à pardonner que d'autres mais vous saurez que vous êtes en paix quand lors de votre visualisation le nombre de personnes présentes lors de la lecture diminuera, voire s'effacera.

Vous pouvez rester quelques minutes supplémentaires afin de baigner dans cette sensation de bien-être et d'alignement avec vous-même en inspirant et en expirant lentement.

Retour à la réalité

Vous voici arrivé à la fin de ce magnifique voyage au cœur de vous-même.

Vous pouvez à tout moment décider de relire un ou plusieurs soins selon votre ressenti. Il n'y a pas de limite.

L'âme vient travailler sur des dizaines de nœuds karmiques à la fois. Aussi, lorsque nous sommes dans une démarche de développement personnel et que nous avons débloqué des choses difficiles, nous avons tendance à penser que c'est terminé.

Or, l'expérience que nous sommes venus vivre, se répètera sous la forme de plusieurs couches et durant plusieurs périodes, à moins que vous n'ayez compris dès la première fois ce qui était déréglé. Mais cette finalité est plutôt rare, nous avons tendance à comprendre le puzzle en plusieurs étapes au gré des épreuves et des clefs de compréhension.

À chaque nettoyage, vous remplacez une partie du puzzle et votre chemin de vie, qui s'apparente à une jungle hostile où vous ne voyez rien, commence peu à peu à débroussailler les éléments

gênants qui se dressent sur son passage.

Grace à cette reconnexion, vous êtes désormais plus proche que jamais de votre vraie identité. Vous cultivez cet état par des lectures de développement personnel, des activités physiques qui respectent votre corps telles que le yoga ou la sophrologie et surtout vous redonnez à votre intuition sa place prépondérante afin de la laisser vous guider.

Je vous remercie pour votre confiance, restez toujours à l'écoute de votre petite voix,

Stephanie