

6. Images de l'enfance. Des sentiments négatifs et le pardon. Point 6 de protection: nettoyer la pièce.

## Des images de l'enfance

Le but de la méditation suivante est de créer du contact avec des expériences de l'enfance. L'intention est d'observer les images qui montent et après de les reconnaître et de les accepter, de dire hello aux images. Plus ton niveau énergétique est clair et élevé, plus ça va. Rends-toi compte qu'il y a beaucoup d'images de l'enfance et qu'il sera impossible de les éliminer pendant une seule méditation. Vois-le comme un projet pour le temps à venir.

## Préparation

1. Ferme les yeux, respire lentement et profondément, sois au milieu de la tête.
2. Installe une grande racine et évacue les énergies indésirables de ton corps.
3. Tire ton aura serrée autour de toi, et nettoie-la. Fais l'aura complètement de toi: tous les idées, expectations ou jugements des autres, qui te limitent d'être toi-même, sont pris par un vent nettoyant.
4. Laisse l'énergie de ton soleil entrer dans l'aura et le corps.
5. Nettoie la pièce par l'évacuation des énergies difficiles, par la racine de la pièce. Pose la pièce dans une énergie en or.
6. Teste ta neutralité, par une grande vague qui passe sans aucune résistance.
7. Laisse couler les énergies du ciel et de la terre et trouve l'équilibre entre les deux.
8. Ouvre les centres des pieds et des mains et laisse couler de l'énergie par les jambes et les bras.
9. Ouvre les centres du corps, nettoie-les, et pose chacun dans sa propre couleur, ou dans une couleur préférée, la même pour tous les centres.
10. Visualise ton sanctuaire et entre, sois vraiment là et observe les qualités de cet espace. Va à la rencontre de ton Guide, demande-lui de t'aider dans toutes les circonstances.
11. Formule la prière de dévotion et de soumission à la puissance la plus élevée. Finis la méditation.

## Images de l'enfance

Ouvre spécialement les trois centres en bas.

Sois préparé à pardonner tous les gens qui font partie de tes souvenirs.

On le fait par s'imaginer le grand nuage rose du pardon, qui pénètre ton aura et ton corps.

Le nuage rose est un symbole du Pardon Universel.

Laisse maintenant monter des images de ton enfance. Reste détendu et à l'aise.

Voici quelques suggestions:

Quelle confirmation as-tu obtenue comme enfant, quel encouragement?

Ou as-tu surtout obtenu des réactions négatives?

Comment tes parents t'ont donné des compliments?

Comment ils t'ont critiqué? Quels mots ont-ils utilisés? Comment ont-ils regardé quand ils t'ont puni?

Observe maintenant comment tu donnes de la confirmation et comment tu reçois de la confirmation aujourd'hui.

As-tu imité les manières de confirmation de tes parents?

Il y a des personnes dans ton entourage qui te confirment à l'heure actuelle dans une même manière?

Il est important de laisser monter toutes les émotions qui vont avec les souvenirs. Quand il est opportun sois triste, abandonné, critiqué, humilié, restreint, laissé seul, en colère, cynique, rancuneux, plein de haine, essaie-le sans aucune forme d'autocritique ou de réserve.

Et quand il est opportun, sois plein d'amour et de la gratitude, de la joie et de la créativité...

Réinvite le Nuage du Pardon dans ton système énergétique et laisse tous les sentiments, négatifs et positifs, disparaître dans une fleur. Laisse exploser cette fleur et les énergies libérées rentrent par intermédiaire de ton soleil.

Et encore quelques sujets peuvent être utiles. Observe toi-même comme enfant, pendant que tu jouas. Que disaient tes parents de ton jeu? Que trouvèrent tes sœurs ou frères de tes jeux? Furent-ils aussi des réactions non-verbales?

As-tu eu assez de temps et d'espace pour jouer seul?

Tes jeux, ont-ils été structurés et organisés, ou plutôt libres?

Quel a été ton endroit préféré?

Avec qui?

As-tu eu des camarades imaginaires?

As-tu joué avec des garçons et des filles, ou plutôt avec un des deux?

As-tu joué des rôles de l'autre sexe?

As-tu été un dirigeant, ou as-tu suivi les autres? As-tu respecté les limites?

Comment a été ton sens de l'humour? Que t'a fait rire?

A-t-on se moqué de toi?

À quel point les jeux font partie de ta vie actuelle? Qu'est-ce qui te bloque de jouer? Laisse disparaître ce blocus dans une fleur.

Entends-tu des voix sérieuses qui disent que la vie n'est pas une rigolade, laisse aussi disparaître ces voix dans la fleur. Laisse-la exploser et les énergies libérées retourner dans ton système énergétique.

Sois au milieu de ta tête et contrôle ta racine.

Qui t'a donné ton nom, et pourquoi ce nom? Ton nom, contient-il de certaines attentes?

Quand tu as un surnom ou un petit nom d'amour, pourquoi?

Aimes-tu ton nom?

Quand tu ne l'aimes pas, quel nom as-tu voulu avoir?

Imagine que tu peux retourner dans le temps. Reviens aux gens qui tu as vu quand tu es né.

Comment ont-ils réagi à toi? As-tu de suite obtenu de la confirmation?

Ont-ils voulu une fille ou un garçon? Comment ont-ils réagi à ton sexe?

Quelles attentes ont-ils eues de toi?

Neutralise toutes les images chargées concernant les attentes que des autres ont eues de ta naissance, du fait que tu as été un garçon ou une fille, de ton prénom.

Quelles que soient les images de ton enfance, laisse-les absorber par la fleur favorite, laisse-la exploser et te redonner ta propre énergie. Laisse ta vitalité de vie retourner via ton soleil.

Et finis la méditation.

## Des sentiments négatifs et le pardon

Tout le monde a des sentiments négatifs, mais normalement nous ne voulons pas savoir qu'ils existent. Souvent des sentiments négatifs disparaissent dans l'inconscient. Et tu le sais: inconscientes sont toutes les choses de nous que nous ne connaissons pas. Et parce qu'elles sont inconscientes, il semble qu'elles n'existent pas. Par définition on ne peut jamais dire de quel comportement on est inconscient. Drôle de problème! Comment on ne pourrait changer jamais un comportement inconscient? Néanmoins, on pourrait faire un essai pour faire connaissance avec lui.

Le plus important est d'accepter qu'on ne soit pas parfait. La perfection est pour le Bon Dieu, nous sommes simplement en train d'évoluer. Pour reconnaître les aspects négatifs de notre personnalité, il est nécessaire d'accepter nos imperfections. De dire hello à la colère, à la haine, à l'envie. Il est illustratif qu'en français, il n'existe même pas un mot pour le mot anglais 'envy'. L'envie en français est plutôt agréable. Mais 'envy' est le vœu que l'autre sera mort, ce vœu est tellement sujet à pécher, que personne n'admet jamais qu'elle la possède. Ne pas pouvoir supporter qu'une autre est heureux quand tu ne l'es pas, est le stimulant d'éliminer (la joie d') une autre personne. Incroyablement, ça arrive souvent. Par exemple, quand on est ensemble heureux et une autre personne entre dans la pièce et la bonne atmosphère est détruite, on sait: la personne qui entre n'a pas pu supporter notre plaisir. L'énergie noircit.

Ne pense pas que tu n'as pas d'envy, il est seulement caché. Mais il réside quelque part. Ou dans ton corps ou projeté énergétiquement, ou connecté avec quelques opinions que tu as. Dans ce cours, il n'est pas grave de reconnaître des imperfections. On ne veut jamais punir ou critiquer, et aussi dans le cas d'envy, on essaie simplement d'accepter qu'il soit comme ça. Qu'on dirige des énergies noires vers quelqu'un qui ne nous plaît pas. On doit seulement

inviter une image de ta négativité, jusqu'à ce que l'image soit apparue et d'après on peut laisser l'exploser.

Pour pouvoir être honnête avec toi-même, il aide beaucoup d'être neutre et d'utiliser le nuage du pardon: pour pardonner nous-même de ne pas être parfait, et pour pardonner des autres qui sont, comme nous, aussi en train d'apprendre et d'évoluer. Seulement quand les sentiments négatifs sont acceptés et pardonnés, ils peuvent disparaître. Sinon, ils sont la cause de beaucoup de misère, parce qu'ils ont encore leur charge négative.

Reprends la transe, bien centré, bien enraciné. Respire profondément, bien détendu. Ouvre explicitement les trois centres de base.

Laisse monter tous les sentiments négatifs que tu as eu pendant ton enfance. Sens tous les sentiments si réels que possible. Fais tout le malheur très réel. Observe comment tes énergies se noircissent, ta température monte, ton cœur bat, la gorge bloque, la transpiration commence. Observe comment ces réactions se reproduisent aussi quand tu ne te sens pas à l'aise aujourd'hui.

Donne un grand hello à ce complexe de sentiments et de réactions.

Imagine le grand nuage rose du pardon. Laisse pénétrer cette énergie rose dans tout ton système.

Laisse ouvrir ton centre du cœur comme un bouton rose d'une jolie fleur. Pardonne tes parents ou des autres gens pour les fautes qu'ils ont faites et pour les problèmes qu'ils ont causés. Pardonne toi-même pour les fautes que tu as reprises à eux. Pardonne quelqu'un qui a été désagréable pendant ton enfance.

Vois comment le grand nuage du pardon t'aide à te débarrasser de toutes ces émotions difficiles. Vois comment le nuage rose absorbe toutes tes difficultés que tu as eu pendant ton enfance et toutes tes réactions négatives. Ils retournent vers un endroit où ils sont transformés en énergies neutres.

Sens comment ton énergie vitale revient dans ton soleil, laisse descendre cette lumière radiante dans ton corps, tes centres et ton aura. N'oublie pas de remplir ta racine avec de la lumière de ton soleil. Dis ton nom et la date d'aujourd'hui dedans, et aussi dans le centre du cœur.

Finis la méditation.

## Finition et protection

1. Pour finir notre travail ensemble nous allons découvrir trois pointes physiques différentes entre toi et moi. Sois conscient depuis le centre de ta tête de ton propre corps et éprouve les trois différences corporellement (je suis moi et tu es toi).
2. Contrôle si tu as pris des énergies d'une autre personne, qui sont arrivées dans ton aura. Laisse-les colorer en une couleur foncée et retourner vers le soleil de cette personne. Les énergies savent bien d'où elles sont venues et retournent automatiquement.

3. Allume l'aimant de ton soleil et attire toutes les énergies que tu as involontairement perdues. Laisse ces énergies revenir dans ton système énergétique. Quand tu as travaillé avec quelqu'un et lui as donné des énergies guérissant, tu les laisses évidemment sur place.

4. Observe si tu as créé des cordes avec quelqu'un. Détache ces cordes doucement, sans blesser le centre avec lequel elles sont connectées.

5. Découvre comment ton énergie est activée par le travail avec moi. Dis hello aux images qui se sont éveillées. Il est maintenant possible de neutraliser les images correspondantes. Laisse-les exploser.

Quand tu ne peux pas voir ou sentir des images correspondantes, tu pourrais les laisser exploser dans une manière abstraite. Imagine que toutes ces images se présentent comme des petites grenouilles. Dis aux grenouilles que la rose qui se trouve devant toi est idéale pour des grenouilles. Laisse-les sauter et laisse exploser la rose.

6. Sois conscient de cette pièce, observe les énergies dedans. Quand il existe des énergies d'une couleur foncée, laisse les disparaître par la racine de la pièce. Remplis la pièce avec une énergie dorée.

Ferme les centres un peu et finis la méditation.

## Exercices

Essaie de sentir de la négativité. Quand elle est là, donne-la de l'espace, accepte-la. Sens ces sentiments en toute leur violence. Et laisse-les disparaître dans le grand nuage rose du pardon.

Essaie de te souvenir des situations de ton enfance. Les rêves te peuvent aider beaucoup, quand tu as oublié la réalité de ton enfance.