

## 7. Le Deuil. Point 7 de protection: les centres

Jusqu'à maintenant, nous nous sommes occupés avec l'apprentissage des principes de l'énergie spirituelle. Nous avons travaillé dans une sorte de contexte sans histoire. Évidemment, ce n'est pas vraiment réaliste. Nous avons tous des difficultés derrière nous. Il est nécessaire d'être dans un rapport avec nos pertes douloureuses. Il est difficile de recommencer à vivre quand on a perdu un bien-aimé. Aussi, la perte matérielle est un facteur dur. Ce n'est pas une bonne idée de négliger la perte. On peut s'enthousiasmer de tout son cœur seulement quand on s'est libéré de la tristesse. Faire le deuil est indispensable pour retrouver la vie.

Cette leçon est consacrée aux trois aspects du deuil : la négation, la colère et le chagrin. Les trois s'alternent tant que le deuil n'est pas encore achevé et transformé en acceptation et en gratitude. Seulement quand le deuil est accompli, on peut recommencer à briller.

Le travail du deuil est surtout un geste conscient: se souvenir de tous les détails, de regarder des photographies, lire des documents, de raconter à quelqu'un ce que tu te souviens. La visite des lieux spéciaux. L'écoute des musiques que tu as écoutées ensemble.

Quand il est encore douloureux, ton corps donne des réactions. Quand ces réactions sont éteintes, tu es prêt pour une nouvelle vie.

Maintenant, nous allons appeler une situation et une personne. Le revivre peut commencer. Répète-le aussi long que nécessaire. Il y a du travail en retard.

### 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.

Et finis la méditation.

### Activité avec un bien-aimé

Reste bien au milieu de la tête et continue la respiration lente, sois accroché à la terre avec une racine solide.

Imagine quelqu'un que tu aimes et qui n'est plus parmi nous. Fais une image d'elle ou de lui, si réelle que possible. Observe ses traits si aimés, sa manière de bouger, ses vêtements.

Imagine que tu vas faire quelque chose ensemble. Choisis l'activité qui apparaît automatiquement. Et met en train cette activité. Réjouis la réunion. Observe la proximité entre vous deux qui est évident et comme d'habitude. De quoi parlez-vous? Quelles sont les réponses? Quelles questions tu pourrais poser? Visualise la réaction de l'autre personne.

Reste cependant bien enraciné et neutre. Ne te laisse pas prendre par tes larmes. Continue votre activité. Observe où la vie ensemble vous amène. Laisse l'environnement se développer. Où vous vous trouvez maintenant? Que fait ton bien-aimé en cet instant? De quelle valeur est cet acte pour toi?

Finis ce que vous avez fait ensemble, dis merci pour la rencontre.

Retrouvez-vous ensemble au point de départ, ensemble devant toi. Assieds-toi en face, et observe les cordes qui existent entre toi et elle ou lui. Détache doucement les cordes aux deux côtés et laisse les disparaître dans la racine de pièce.

Laisse la personne aimée disparaître, doucement.

Finis la transe en te penchant. Étire-toi agréablement.

### Les chères mémoires

Sois au milieu de ta tête, bien enraciné, la respiration lente et profonde, l'aura bien serrée autour de toi. Souviens-toi d'une situation que tu as beaucoup aimée. Laisse la situation complètement réapparaître comme elle était. Replace-toi dedans et fais ce que tu as fait dans l'époque. Qu'est-ce qu'il arrive autour? Qui fait partie de la scène? Comment pourrais-tu décrire la situation? Un simple mot suffit? Quelle émotion monte en toi? Donne de l'espace à cette émotion.

Ensuite, cette scène se place un peu à distance. Tu ne fais plus partie. Sens la tristesse qui donne cette séparation. Laisse la tristesse monter et s'exprimer. Donne-la du temps.

Place maintenant une bombe au milieu de la scène, l'explosion de la bombe libère l'énergie captivée dans la scène. Cette énergie monte à ton soleil et ensuite descend dans le corps et l'aura et pénètre tous les centres.

Sois conscient que l'énergie amoureuse est rentrée dans ton corps, disponible pour créer des situations d'une qualité égale.

### Un soin pour le propre corps.

Aussi pour le niveau corporel, nous pouvons bien travailler avec une projection de nous-même. De la distance donne toujours plus de l'objectivité.

Pour créer une bonne connexion avec le niveau physique, nous allons travailler avec la couleur rouge, la couleur du centre de base.

Reprends la transe, avec ton attention au milieu de la tête, bien enraciné. La respiration lente et profonde, toutes les énergies qui coulent.

Imagine toi-même assis sur une chaise devant toi, face en face. Imagine que ton soleil est rouge, comme parfois pendant le lever et le coucher du soleil. Introduis cette lumière rouge dans tout ton système énergétique. Tu as maintenant le niveau énergétique du corps physique. Elle est lourde, cette énergie, pas agréable pour des gens spirituels.

Observe s'il existe dans l'aura de ta projection des taches rouges. Les énergies corporelles se trouvent dans la première couche de l'aura, le plus proche du corps.

Ces énergies rouges peuvent se dévoiler en toutes les couleurs rouges pensables. Pale ou foncée, intense ou faible, ou mélangé avec d'autres couleurs. Les formes peuvent être des boules, des plaques, ou plutôt des points serrés ou dispersés. Et quand tu ne vois rien, tu pourrais avoir des intuitions, des idées, des sentiments où se trouvent d'éventuels problèmes corporels.

Laisse couler par tes mains et tes bras l'énergie du Christ en or rosé qui est guérissant par excellence. Dirige cette énergie en or rosé vers les endroits malades. Vois comment ils se transforment en énergies saines.

Quand tu es prêt, laisse disparaître la projection.

Laisse ton soleil reprendre sa couleur normale. Cette énergie plus légère et plus spirituelle te plaira.

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 laisse 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.

7. Ferme tous les centres un peu, jusqu'à ce qu'ils aient l'ouverture de la vie normale. Fais-le avec attention et centre par centre. Pour une protection en plus, tu pourrais placer dans tout le centre un cercle ou une croix de lumière.

Finis la méditation par te pencher et retourne avec ton attention dans la vie normale.

## Exercices

Raconte à quelqu'un tes mémoires de cette personne bien-aimée. Raconte-le à toi-même, écris-le dans ton journal intime, ou fais un récit pour moi, à envoyer par email ou à raconter personnellement chez moi. Jusqu'à ce que la douleur soit disparue.