

Agnès Wachter

# Bien être et auto guérison

*Sophrologie, Auras et Chakras, Reïki*





Agnès Wachter

# Bien être et auto guérison

*Sophrologie, Auras et Chakras, Reiki*

Éditions EDILIVRE APARIS  
75008 Paris – 2010

[www.edilivre.com](http://www.edilivre.com)

Edilivre Éditions APARIS

56, rue de Londres – 75008 Paris

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : [actualites@edilivre.com](mailto:actualites@edilivre.com)

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-3402-9

Dépôt légal : Décembre 2010

© Edilivre Éditions APARIS, 2010

## **Sommaire**

LA SOPHROLOGIE.....	9
LES AURAS LES CHAKRAS .....	81
LE REIKI (Énergie vitale universelle).....	125



*A mes enfants : Alban, Alexandra, Antoine et April. A mon mari et à son soutien moral. A Christine, une personne remarquable et adorable.*

*A mon amie Françoise qui a toujours été à mes côtés dans toutes les circonstances de la vie.*



# **La sophrologie**



# Chapitre 1<sup>er</sup>

## A) L'origine :

La sophrologie a été créée en 1960 à Madrid par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre Colombien, utilisant une méthode de relaxation par des suggestions de situations positives. Elle réunit et harmonise le côté physique, psychique et spirituel de la personne. La sophrologie est très efficace dans divers domaines :

- Le stress, l'angoisse.
- L'agressivité.
- L'insomnie, les migraines.
- La boulimie, l'intoxication (tabac, drogue).
- L'accouchement.
- Un entretien d'embauche.
- Concentration scolaire.
- La dépression.
- L'émotivité, la timidité.
- La préparation d'un examen.

- Une compétition sportive. Le mot vient du Grec ancien :

- SOS : Paix, harmonie, sérénité.
- PHREN : Esprit, conscience, cerveau.
- LOGOS : Discours, science, étude.

Alfonso Caycédó définit cette nouvelle science comme une étude de l'inconscient dans ses modifications de niveaux et d'états. L'arrivée de la sophrologie a apporté un complément thérapeutique et pédagogique aux traitements médicaux. Ce « mieux être » donne un plus au malade par une activation positive du symbole. La visualisation positive de diverses situations de notre vie permet de gérer et de maîtriser le stress, la peur, les angoisses, la timidité... tout ce qui peut en découler et nous perturber.

## **B) Qu'entends-on par Sophrologie :**

C'est une étude de l'inconscient par une méthode de diverses relaxations. Elle utilise la visualisation, l'imaginaire et la perception pour arriver à une parfaite maîtrise de soi. Dans la vie de tous les jours, la sophrologie nous donne, par une relaxation dynamique, l'harmonie nécessaire entre notre corps et notre esprit. Ainsi nous gardons confiance en nous et en la vie. Nous apprenons à être plus autonome, indépendant. Par des actions et pensées positives notre santé est préservée, notre concentration plus importante, notre développement personnel est plus épanoui. C'est un outil utile et précieux. Elle nous donne la possibilité de devenir maître de nous même et non l'esclave de notre vie. Elle nous délivre de nos tensions, elle peut aider à développer certaines

facultés intellectuelles, à exploiter et connaître ses ressources intérieures. Elle nous fait progresser vers l'équilibre physique, moral, spirituel, émotionnel, nous conduit vers une certaine paix intérieure. Elle nous sert, grâce à un moyen accessible et pratique, à rester positif et à rejeter tout ce qui peut-être négatif : Les pensées d'autrui, les craintes, les agressions diverses de la vie en générale.

La sophrologie n'est pas dangereuse et s'adresse à tous, du bébé à la personne âgée. Elle est utile aux futures mamans stressées par l'accouchement. Aux enfants, étudiants paniqués devant un examen, un professeur.

### **C) Une séance de Sophrologie :**

#### ***Exemple N° 1 :***

- Installez-vous confortablement, assis ou couché.
- Fermez les yeux et laissez vous aller.
- Respirez lentement : Imaginez que vous inspirez par le nez de la poudre dorée qui va se répandre doucement dans votre corps et expirez par la bouche « une couleur rouge ». Faites cela au moins trois fois.
- Vous êtes alors dans un état de relaxation profonde et agréable.
- Le sophrologue va alors vous guider par la visualisation d'une série d'images positives en fonction de votre état : Stress, complexe, dépression, peur, intervention chirurgicale...Il vous envoie un message de réussite en rapport avec votre état négatif actuel. Vous revivez la situation qui vous angoisse et essayez de la surmonter, la dépasser.

- Le sophrologue vous ramène peu à peu à la réalité. Vous respirez lentement et revenez à votre état normal.

A la fin de la séance, vous êtes invité à discuter de ce que vous avez ressenti, vu... Vous pouvez aussi l'écrire, le dessiner. Au fur et à mesure des séances, les exercices qui vous paraissent au départ insurmontables, voir impossibles à visualiser, vont devenir peu à peu un jeu d'enfant. Et vous serez étonné de découvrir que votre subconscient ait pu résister à telle ou telle situation.

Pour arriver à un bon résultat il faut en moyenne une à deux séances par semaine, environ pendant trois mois. En dehors des séances chez le sophrologue vous pouvez faire vos exercices à la maison avec l'aide de CD audio. Avec de l'entraînement vous arriverez à maîtriser chaque situation difficile, ou tout simplement pour vous détendre.

### ***Exemple N° 2 :***

- Installez-vous confortablement, assis ou couché.
- Fermez les yeux et laissez vous aller.
- Respirez lentement : Imaginez que vous inspirez par le nez de la poudre dorée qui va se répandre doucement dans votre corps et expirez par la bouche « une couleur rouge ». Faites cela au moins trois fois.
- Vous êtes alors dans un état de relaxation profonde et agréable.
  - Vous allez contracter puis relâcher un à un :
    - Votre front.
    - Vos yeux.

– Le visage : les joues, la langue, les dents, la mâchoire, la bouche.

– Vos épaules, votre nuque, vos bras, avant-bras.

– Vos poignets, vos mains, chacun de vos doigts.

– Votre thorax, votre ventre.

– Vos jambes, genoux, mollets, chevilles, pieds, chacun de vos doigts de pieds.

Le sophrologue va vous laisser un petit moment dans cette relaxation, puis peu à peu va vous demander de faire le chemin inverse en remuant un à un vos membres, de vos pieds jusqu'à votre front.

Le sophrologue vous ramène peu à peu à la réalité. Vous respirez lentement et revenez à votre état normal. Vous ouvrez les yeux.

## **D) La visualisation :**

La visualisation sert à remplacer des images et pensées négatives par d'autres positives. Elle fait revivre à la personne une situation actuelle, pas toujours facile, et la remplace par une situation agréable qui viendra s'y substituer. Cela permet d'intégrer et d'accepter certains événements douloureux. Le sophrologue demande à la personne de visualiser certaines scènes en relation avec son problème. Le sophrologue calque sa séance sur le problème actuel de son patient. Il lui fait revivre une action, une situation sous un angle plus positif. Il visualise une réussite, une joie...

Le sophrologue fait formuler à la personne son objectif : il doit lui faire visualiser la réussite de son objectif. La personne se voit dans une situation de

réussite, il vit cette situation, il voit les résultats attendus. Il se voit joyeux, euphorique, content de lui.

### **E) Développer le cerveau gauche/le cerveau droit :**

Commencer une sophronisation en restant assis.

Vous visualiser un livre ouvert devant vous avec deux pages blanches. Sur celle de gauche vous visualiser la lettre A, sur celle de droite le chiffre 1. Vous devez arriver à visualiser les deux pages en même temps, et peu à peu vous arrivez jusqu'à la lettre Z et le chiffre 26.

Vous pouvez faire cet exercice mentalement ou oralement. Cela permet à l'élève d'apprendre en faisant travailler simultanément son cerveau gauche avec son cerveau droit afin de développer son attention, sa mémorisation, sa concentration et sa créativité. Il combat ainsi l'échec scolaire.

### **F) La respiration :**

La respiration est importante en sophrologie, elle permet d'accéder à la détente. C'est le moyen principal d'expression du corps. Elle traduit nos émotions. Il existe différentes respirations, en générale nous en comptons deux : la respiration thoracique et la respiration abdominale.

La respiration abdominale est la respiration que nous avons à la naissance. Les petits respirent toujours par l'abdomen puis cette respiration disparaît pour une autre : la respiration thoracique. Elle nous vient de notre éducation. Nous apprenons à

abandonner la respiration abdominale par celle du thorax pour marquer notre bonne éducation. La respiration abdominale est vue comme un manque d'éducation et de bonne tenue en société.

Les chanteurs, eux respirent toujours par l'abdomen. Ce sont en général les chanteurs d'opéra, mais actuellement une dizaine de chanteurs de variétés respirent ainsi. Les voix gardent leur tessiture beaucoup plus longtemps.

Essayez d'effectuer la respiration abdominale le plus possible. Vous pouvez faire cet exercice en étant assis sur une chaise : tenez-vous bien droit, le dos collé au dossier de la chaise et les pieds bien à plat sur le sol. Placez votre main droite sur votre ventre et ressentez l'air qui entre en le gonflant et sort en le dégonflant. Vous pouvez aussi faire le même exercice en vous couchant au sol. Remontez vos jambes afin d'avoir vos pieds bien à plat sur le sol. Posez un livre (dictionnaire) sur votre ventre et sentez le monter et descendre avec votre respiration.

Après avoir respiré lentement plusieurs fois vous pouvez commencer une autre respiration :

La respiration relaxante : Expirez sur un temps trois fois plus long que le temps d'inspiration.

La respiration dynamisante : Inspirez sur un temps trois fois plus long que le temps d'expiration. Dans l'une comme dans l'autre respiration vous pouvez maintenir votre respiration un peu plus longtemps.

Par exemple : Inspirez sur trois temps, retenez votre respiration sur trois temps et expirez sur un temps. Faites de même dans l'autre sens.



## Chapitre 2

### A) Les affirmations positives :

Faites en sorte d'avoir toujours des pensées positives. Si vous faites en sorte de vous suggestionner des pensées positives, vous augmenterez considérablement vos succès, votre chance, vos réussites. Vous apprenez à votre esprit à travailler avec des automatismes conscients que vous aurez vous-même choisis. L'inconscient répète automatiquement ce que le conscient lui transmet. Plus cela sera positif, mieux vous irez. Notre société actuelle fait très peu de place à l'Amour, au Divin. C'est un monde basé sur le matérialisme. Nous suivons les idées comme des moutons, nous avons perdu notre propre identité. Perdant d'un coup aussi nos idées, nos choix, nos envies personnels.

Choisissez une ou plusieurs pensées positives par jour et répétez-la souvent. Votre esprit va s'en nourrir et chasser les pensées négatives. La première affirmation que vous devez avoir en tête c'est de vous aimez. Chaque matin regardez-vous dans le miroir de votre salle de bain, voyez chaque détail de votre

visage, souriez-vous. Dites-vous tout haut que vous vous aimez. Que vous vous approuvez tel que vous êtes. Que vous êtes en accord avec vous-même, avec ce que vous pensez, avec ce que vous êtes. Soyez indulgent avec vous, regardez-vous avec amour, avec tendresse.

Voici quelques affirmations qui peuvent vous aider :

- Je m'aime.
- J'approuve ce que je suis.
- J'approuve ce que je fais.
- Je suis en accord avec moi-même.
- J'aime mon travail, il me plaît.
- J'aime mes collègues, mon patron.
- Je gagne bien ma vie en tant que....
- La vie m'apporte tout ce que j'ai besoin.
- Je ne manque de rien.
- Je suis en excellente santé.
- Je m'épanoui dans mon travail.
- Je réussis ce que j'entreprends.
- J'ai de bonnes relations avec les autres.
- La prospérité est pour tout le monde, moi compris.
- Je reçois toutes sortes de richesses.
- Mes résultats dépassent mes espérances.
- J'attire la prospérité Divine.
- Je suis ouvert à de nouvelles sources de revenus.
- Je souhaite me mettre au service du plan divin pour accomplir la mission que j'ai choisie depuis longtemps.
- Je suis désormais prêt à entendre les messages des Etres de Lumière.

- Je suis Amour divin, je suis Sagesse et vérité divine.

- La vie est belle. Tout ce qui vient à moi m'est offert par amour.

- Je suis un être unique. Je suis divin.

- Je suis en harmonie avec mes trois corps. La maladie peut s'en aller maintenant. Je suis guéri.

- La vie est pleine de récompenses. Je les mérite.

- Chaque jour est un jour nouveau. Chaque jour comme le soleil je me lève confiant.

- J'aime vivre en sachant que je suis dans la lumière divine.

- Le lâcher prise devient mon quotidien.

- La force de l'Amour peut tout. Je me laisse porter par la lumière divine.

- J'ai la conviction d'être au bon moment, au bon endroit.

Vous pouvez formuler vous-même vos affirmations, les adapter à chacune des situations que vous vivez sur le moment. Ecrivez-les plusieurs fois, pensez-y et répétez-les souvent. Vous verrez alors que des événements nouveaux et positifs interviendront, parfois peu perceptifs au début : Il se peut que vous ne vous en rendiez pas compte tout de suite. Ce peut-être de petites choses, de petites intentions qui vont vous arriver. Mais lorsque l'une de ces affirmations prendra réellement forme et que vous constaterez des changements vous pourrez alors passer à d'autres. Ne vous découragez pas si vous voyez que cela prend plus de temps que vous le pensiez. Votre travail mental peut-être plus important selon votre schéma mental. Vous avez sûrement besoin de plus de temps

pour chasser des pensées négatives qui étaient bien ancrées en vous. Votre façon de penser va changer, mais l'évolution varie selon la croyance que vous y avez mise. Une pensée négative peut-être douloureuse à abandonner, vous aurez du mal à la modifier, vous n'aurez parfois pas envie de la laisser partir, mais avec de la persévérance vous y arriverez.

Après ces affirmations, essayez de vous visualiser dans le futur proche. Pensez à ce que vous désirez, à ce que vous souhaitez devenir, faire... Ne vous limitez pas dans vos choix, vos envies : Pensez « Large », ayez des désirs « grandioses ».

Imaginez-vous évoluer dans un monde qui vous plaît. Imaginez-vous, faire et obtenir des choses qui vous tiennent à cœur. Visualisez-vous en train de faire quelque chose qui vous plaît : Un métier, une action, une relation, un voyage...

Essayez de « lâcher prise », ne vous encombrez pas l'esprit avec des pensées toutes faites. Ne vous torturez pas avec des « quand dira-t-on ». Ne ressassez pas sans cesse sur des paroles qui vous ont blessées, des actions qui vous ont fait du mal. Cela fait parti du passé, et ce qui est fait est fait, vous ne pouvez pas revenir dessus. Il faut aller de l'avant. Décrochez mentalement de ce passé. Rien ne peut le changer, cela ne sert à rien, et vous ne faites du mal qu'à vous-même en vous y accrochant. Regardez le moment présent. Pensez à la personne qui vous a blessée, trahie, regardez-la vous sourire. Oubliez votre rancœur. Elle ne sert qu'à vous nuire. Vous vous rongez alors que la personne concernée n'y pense peut-être plus.

Pour évacuer tous ces sentiments vous pouvez aller hurler dans les bois. Vous pouvez vous isoler dans une pièce, dans votre voiture pour crier. Vous pouvez frapper sur votre lit, sur un coussin, toujours en criant... Tout cela sert à vous défouler, à évacuer vos tensions. Puis, imaginez vous lui tendre les mains, lui sourire, l'embrasser, (si vous pouvez). Parlez-lui, dites-lui que vous ne lui en voulez plus, pardonnez-lui. Faites aussi du sport régulièrement, chez vous, en salle, à la piscine. Choisissez quelque chose qui vous plaît, ne faite aucun exercice qui ne vous semble contraignant. Il vous faut aussi prendre plaisir dans votre activité sportive. Certains d'entre vous peuvent aussi se défouler dans une activité artistique : le dessin, la poterie, la peinture, la musique, la danse...

## **B) Relaxation par visualisation :**

Commencez comme pour une séance de sophrologie. Assis sur une chaise le dos bien calé, les pieds bien à plat. Enlevez vos chaussures pour ressentir le sol. Fermez les yeux et respirez lentement trois fois. Inspirez en imaginant une poudre dorée entrer dans votre plexus solaire et se répandre dans tout votre corps, et expirez en visualisant une couleur rouge sortir de votre bouche.

Vous allez continuer à respirer lentement en vous concentrant. Imaginez la couleur rouge, pénétrer par la plante de vos pieds. Laissez-la vous envelopper. Vous allez chercher dans vos souvenirs un objet, un animal, une situation, un sentiment qui va vous faire penser à cette nuance. (Par exemple : un champ de coquelicots, un drapeau, la colère, le sang...) Visualisez cette image qui vient spontanément.

Laissez monter cette couleur vers les genoux. Arrivée au pubis elle devient orange. Refaites le même exercice. Au niveau du ventre (Hara) elle devient jaune, au plexus, verte. Au cœur, bleue. Au niveau de la gorge elle passe au bleu ciel. Sur le front, entre les yeux (3<sup>ème</sup> œil) elle est indigo, puis enfin au sommet du crâne (couronne) elle est violette.

Pour terminer vous passerez à la couleur blanche qui enveloppe tout votre corps. Respirez trois fois lentement et ouvrez les yeux.

### **C) Exercices :**

Je vous propose ici plusieurs relaxations. Vous pouvez vous enregistrer afin de mieux vous concentrer sur vos exercices.

1) Allongez-vous. Vous allez commencer à vous débarrasser de vos contractures musculaires et vous détendre. Vous sentez votre corps devenir lourd et pesant comme s'il s'enfonçait dans le sol. Respirez calmement et régulièrement. Ecoutez votre respiration. Pensez à votre tête et prenez conscience de la détente qui l'entoure. Elle vous semble légère. Passez au fur et à mesure à votre cou, vos épaules, votre dos, la poitrine, le ventre qui s'assouplit, les cuisses, les mollets, les pieds.

Prenez conscience, maintenant, des bruits alentour. Ceux au loin, puis ceux plus proches, ceux dans la pièce où vous vous trouvez. Ensuite visualisez-la flamme bleue d'une bougie, voyez sa forme, sa couleur. Visualisez ce que votre esprit vous envoie. Votre respiration devient plus légère. Les odeurs s'insinuent en vous en inspirant par le nez.

Essayez de ressentir une sensation qui vous est propre, puis laissez-la se développer en commençant à prendre conscience de tout ce qui vous entoure. Vos vêtements, leurs sensations sur votre corps. Puis vous allez porter votre attention sur vos pieds, vos chevilles, mollets, genoux, cuisses, ventre, reins, mains, poignets, bras, épaules, poitrine, dos, tête et visage.

Vous être calme, reposé, vous pouvez vous relever lentement. Restez assis un petit moment.

2) Allongez-vous confortablement et fermez les yeux. Laissez votre esprit penser librement, relâchez votre cerveau.

Relâchez votre front, essayant d'effacer les moindres rides. Relâchez les yeux, les joues, la bouche, la langue, les mâchoires, desserrez les dents, vos lèvres s'entrouvrent.

Relâchez vos épaules, vos bras, poignets, mains, doigts, la nuque. Ressentez la souplesse de votre ventre, votre thorax.

Passez à vos jambes, cuisses, genoux, mollets, chevilles, pieds.

En respirant profondément une fois et vous allez retrouver le tonus de votre ventre. Respirez une seconde et troisième fois. Remuez vos doigts, vos orteils, serrez vos poings. Respirez lentement et profondément une dernière fois en vous étirant. Ouvrez les yeux et reprenez contact avec ce qui vous entoure.

3) Profitez d'une promenade à la campagne ou en forêt pour faire ce petit exercice : Marchez normalement et prenez conscience des muscles que vous faites travailler : Vos jambes, vos bras qui se

balancent l'un après l'autre. Ralentissez progressivement tout en respirant profondément et lentement. Faites ainsi quatre pas sur une inspiration et quatre pas sur une expiration. Puis plus lentement si vous le pouvez. Prenez conscience de votre corps de la tête au pied, du point d'appui à chacun de vos pas. Laissez votre esprit aller librement, vous vous détendez.

Progressivement vous allez accélérer votre marche, regarder ce qui vous entoure. Arrêtez-vous et relâchez vos jambes, pieds, mains, poignets qui ont travaillé. Secouez-les doucement.

4) Couché ou assis sur le sol vous allez respirer de plus en plus lentement. Serrez les mains très fort en inspirant profondément quelques secondes. Prenez conscience des tensions qui apparaissent dans vos bras, et relâchez en expirant. Ressentez la sensation de détente de vos muscles. Respirez deux ou trois fois et comparez la différence des deux sensations : Tension et repos. Recommencez plusieurs fois de suite. Vous pouvez faire le même exercice en serrant les poignets, les muscles du bras. L'important est de bien ressentir ce qui se passe en vous lors de l'effort et du repos.

5) L'exercice suivant est beaucoup plus long et fait appel à votre histoire personnelle. Il va vous permettre de remettre un peu d'ordre dans votre existence en éliminant tout ce qui vous bloque, vous met en colère, etc....

Allongez-vous confortablement sur le dos ou installez-vous dans un fauteuil. Il faut que vous vous sentiez bien. Vous allez respirer trois fois profondément. Imaginez que vous inspirez par le nez

de la poudre d'or qui va se répandre dans tout votre corps et que vous expirez par la bouche de l'air rouge. C'est toute la tension, tous les problèmes que vous rejetez. Faites-les trois à quatre fois.

Puis vous allez imaginer que vous descendez un escalier de 7 marches. Comment est-il ? Avez-vous peur ou non ?... A chaque marche vous vous relaxer de plus en plus. Arrivé en bas vous vous trouver dans un hall. Quelle forme a-t-il ? Est-il sombre ? Clair ? Triste ? Gai ?... Une porte se trouve à gauche. Vous entrez et découvrez un théâtre. Vous allez vous asseoir comme pour assister à un spectacle.

Vous allez visualiser toutes les personnes proches, familières ou avec qui vous avez eu des différents, des reproches, des rancœurs, des chagrins, des envies de vengeance mais aussi des joies, du bonheur...

Un par un ils vont entrer sur la scène, vous regarder, vous parler. Une fois que tous les personnages ont défilés devant vous, vous allez vous-même monter sur cette scène, les regarder tendrement, leur sourire et les embrasser les uns après les autres en essayant de ressentir de l'amour. Vous leur direz à chacun un petit mot personnel.

Puis vous allez quitter le théâtre par une autre porte sur la gauche.

Vous entrez dans un jardin. Imaginez-le. Que voyez vous, que ressentez vous. Il y a un chemin, vous allez le prendre. Vous regardez autour de vous. Y a-t-il des fleurs, des arbres ? Comment est cette allée ?...

Vous avancez et arrivez devant un arbre. Comment est-il ? Grand ? Majestueux ? Rabougri ?... Vous vous envolerez au-dessus de cet arbre et vous allez

accrocher tous les personnages que vous avez rencontrés au théâtre. Accrochez-les bien pour qu'ils ne puissent pas vous suivre. Vous continuer votre chemin. Vous venez de laisser derrière vous tous les soucis, problèmes, angoisses...

Vous arrivez léger devant un portillon. Vous l'ouvrez et entrez dans votre propre jardin. Comment est-il ?

Quelles sont ses couleurs ?... Vous allez trouver tous vos objets personnels, préférés. Vous les regardez, les touchez. Vous passez un bon moment dans votre jardin secret. Puis au loin vous entendez le bruit d'une cascade. Vous vous dirigez vers elle. Vous avez chaud et elle est rafraîchissante. Vous allez vous mettre dessous pour sentir l'eau couler sur vous, sa fraîcheur et sa pureté. Cette cascade vous lave des derniers verrous qui vous tenaient enfermé en vous-même.

Vous allez refaire le chemin inverse, bien refermer la porte de votre jardin secret, repasser devant l'arbre. Les personnes sont toujours accrochées. Repasser devant le théâtre, cette fois-ci vide, remonter les marches lentement une à une jusqu'à revenir à la réalité. Ouvrez les yeux, étirez-vous.

Vous pouvez revenir dans votre jardin autant de fois que vous le voulez et y modifier tout ce que vous voudrez. Peu à peu, l'escalier, le hall, le sentier, le jardin, l'arbre et même votre jardin va se modifier et s'embellir avec vous.

6) Cet exercice va vous permettre de comprendre, pardonner, se réconcilier à vos parents selon les diverses situations. Chacun trouvera les mots à dire en fonction de ses expériences.

Allongez-vous confortablement et faites les mêmes respirations que l'exercice précédent, avec la poudre d'or et la couleur rouge.

Vous allez vous représenter vos parents. Les regarder, leur sourire. Vous allez imaginer votre mère à 5 ans. Elle est toute petite, fragile. Elle vous regarde avec un besoin de protection. Vous allez la prendre dans vos mains, la bercer, l'embrasser, lui dire des mots de réconfort. Vous allez lui dire que vous l'aimez et que vous l'aimerez toujours. Puis vous allez la mettre dans votre cœur. Vous allez imaginer votre père à 5 ans. Il est petit, sans défense, dépendant des adultes, il a peut-être peur, ce n'est pas encore un homme. Vous allez le prendre dans vos mains pour le réconforter, lui parler doucement, le rassurer. Vous allez lui dire que vous l'aimez et que vous l'aimerez toujours. Puis vous allez l'embrasser et le mettre dans votre cœur à côté de votre mère. Puis vous allez vous imaginer maintenant à l'âge de 5 ans. Vous êtes petite, vous avez peut-être peur, vous êtes peut-être seule, perdue. Vous avez un grand besoin d'amour, de réconfort, de tendresse, de compréhension, que vous n'avez peut-être pas eue étant enfant. Vous allez prendre dans vos mains ce petit enfant, le réconforter, l'embrasser, le rassurer. Vous allez lui dire que vous l'aimez et que vous l'aimerez toujours.

Puis vous allez le mettre dans votre cœur avec vos parents. Vous allez les regarder tous les trois avec tendresse, amour.

Vous respirez lentement et profondément trois ou quatre fois puis vous ouvrez les yeux. Si vous avez besoin, vous retrouverez toujours vos parents et vous-

même au fond de votre cœur. Vous pouvez les regarder à chaque fois que vous en éprouverez l'envie, le besoin.

7) Voici un exercice de purification :

Allongez-vous et concentrez-vous sur votre respiration.

Visualisez une boule de lumière dorée apparaître tout autour de vous. Puis, imaginez la partant du chakra racine, traverser votre corps par vos chakras en remontant.

Vous allez voir chacun de vos chakras, un à un, s'illuminer de couleur dorée très vive, avec des éclats d'argent. Une couleur, chaude, vivante qui reste un petit moment dans chacun de vos chakras après le passage de la boule. Arrivée au niveau du chakra coronal, gardez cette boule de lumière dorée à quelques centimètres au-dessus de votre tête, quelques minutes. Vous allez imaginer cette lumière qui redescend lentement le long de vos chakras dans le sens inverse, rester à quelques centimètres sous le chakra racine puis laissez la plonger dans le sol afin de terminer votre purification. Petit à petit, votre boule de lumière disparaît et vous reprenez conscience du monde qui vous entoure, doucement, tranquillement.

## **D) L'ego :**

L'égo, la personnalité propre à l'homme, lutte sans cesse et s'épuise : Lutte de pouvoir, de conquêtes (dans certains domaines, sur d'autres personnes...), possessions, (biens matériels, argents...), justice, maladie...

Très jeune nous apprenons à lutter pour survivre dans la société actuelle dans une lutte sans fin. Les individus sont constamment à l'extérieur d'eux-mêmes, à l'écoute de leur égo. Ne jugez pas, ne lutez pas. Vos vibrations seront polluées. Abandonnez-vous et alors tout devient fluide. La peur, la violence, la colère, l'injustice... Toutes ces émotions négatives persistent car les êtres luttent sans cesse et pénètrent eux-mêmes dans ces états. L'égo est gonflé de ces ressentiments et ces émotions nourrissent votre ego. C'est un cercle vicieux... L'égo régit nos sentiments comme la haine, la peur, la tristesse, la vengeance... La méditation nous apprend à nous détacher de cet égo, à le faire taire. À imposer le silence dans notre esprit pour atteindre le « Soi », la grâce. Le yoga peut-être aussi un bon exercice de détente et de relaxation. La méditation permet de dépasser ses limites.

Si vous pouvez, prenez conscience que votre vie fait surtout partie de votre essence, de votre âme, alors vous vous abandonnez à l'état d'amour et l'égo s'étiole, devient transparent. Faites confiance à votre connaissance intérieure que vous possédez déjà. Laissez-vous aller. Laissez votre égo s'imprégner par votre grandeur, votre amour inconditionnel et votre lumière qui forment l'être que vous êtes. Abandonnez-vous à la grâce qui est constamment en vous en lâchant prise, en méditant. Vous pouvez méditer à tout moment : dans les tâches simples et quotidiennes de la vie, en marchant, en écoutant de la musique... Votre vie quotidienne prendra un tout autre aspect, vous vous sentirez poussés par l'amour. Vous redonnez de l'amour, tous vos gestes, actions, pensées seront baignés de lumière et d'amour.

Voici un exemple :

Lorsque vous rencontrez quelqu'un ou une situation où vous vous sentez en danger, ou que vous ressentez un endroit négatif : Envoyez de l'amour. L'amour est le plus puissant des remèdes. Considérons que cet endroit ou cette personne est de couleur grise, vous pouvez envoyer de l'amour à ce qui est gris et il deviendra blanc. Si vous envoyez du gris à du gris, vous le nourrissez. Si vous envoyez du noir, le gris se transforme en noir. C'est pour cela qu'il faut vous nourrir de votre lumière intérieure et envelopper chaque être, chaque chose, chaque pensée de lumière et d'amour. Je vous rappelle : Reconnaissez les vibrations difficiles, les êtres négatifs, ne jugez pas sinon vous les nourrissez de leurs côtés sombres. Prenez-les comme ils sont et envoyez-leur de la lumière et de l'amour.

Le Soi est pur et universel, rempli de compassion, de notre propre lumière, d'amour. Il n'y a plus de conflits, de passions mais une paix intérieure entière, véritable. Le Soi ou l'abandon à l'état de grâce est notre être le plus intérieur en nous, le Divin. Il est la conscience pure, originelle, éternelle...

## **E) Transcender une action, une pensée :**

Transcender une action, une pensée, un état d'âme ne signifie pas cesser d'agir ou cesser d'être en relation avec les autres. Nous avons juste besoin de trouver son identité intérieure, en cessant de chercher à vivre dans l'égo, mais dans l'état véritable de sa propre conscience. D'être plus nous-mêmes. Rechercher l'éveil pour atteindre un état de

perfection, un état de complétude, de plénitude : Nous, nous recherchons simplement nous-mêmes avec le Divin qui vibre en nous.

Pour beaucoup d'individus, il est important d'atteindre sa propre conscience. La société traverse en ce moment une crise profonde où le monde tel qu'on l'a connu, et le sentiment de soi qui s'y identifié, perd toute signification. Nous devons oublier notre égo qui vivait jusqu'à présent à travers des identifications, à travers les codes de la société, avec notre mental conditionné. Arrivera un moment où quelque chose va émerger en nous, un état de grâce, une sensation profonde et intense d'être : Notre « moi » profond, vibrant, de conscience pure. La transcendance va nous permettre, non plus de juger mais de constater une situation et de la transformer en positivité pure, la dépasser, la nourrir d'amour.

A l'aide de nos Chakras et notre propre conscience nous pouvons modifier une situation, un sentiment, un ressenti que nous ne voulons plus « absorber » sans réagir.

Devant des personnes, submergées par les violences, l'énervement, l'agressivité vous pouvez, grâce à vos Chakras la soulager. Vous pouvez l'envelopper d'un rayon bleu, doré qui part de votre troisième œil et du Chakra cœur. Puis recouvrez mentalement cette personne d'un halo protecteur de vibrations or. Faites cela avec amour.

Pour transcender un sentiment de peur, de violence, de colère, de vengeance vous pouvez transformer ces énergies négatives en positives par le simple pouvoir de l'amour. Ne jugez pas les

sentiments qui viennent à vous. Ne chercher pas à savoir qui à raison qui à tort, qui est le bien qui est le mal. Transcender un tout. Par exemple en temps de guerre transcender cette situation, ce conflit sans chercher à savoir qui est des côtés des opprimés et qui est des côtés des oppresseurs, ne prenez pas position pour l'un ou l'autre, restez neutre. Envoyer votre amour en général, dans sa globalité. La situation se modifiera par elle-même, à la suite de cette submersion d'amour.

Placez-vous debout. Respirez lentement. Ne ressentez aucune aversion que ce soit. Vérifiez que vos pieds sont bien enracinés dans le sol, puis visualisez vos Chakras en commençant par la base. Voyez une lumière les illuminer, tels des bijoux les uns après les autres, voyez-les resplendir, s'allumer. Respirez doucement pour les équilibrer de votre souffle. Choisissez maintenant un état vibratoire que vous souhaitez transcender. Prenez cette vibration dans votre main. Regardez-la, ne la jugez surtout pas, ayez de l'amour pour elle.

Par votre souffle, amenez-la au niveau du Chakra racine. Dans l'amour et la lumière, vous allez élever cette vibration à travers tous vos Chakras. Elle doit rester enracinée et monter vers le haut (Chakra couronne) comme si elle était aspirée par votre amour. Enfin, cet état vibratoire, après s'être élevé dans l'amour, va redescendre comme une pluie sur tout et sur tous. Elle vous enveloppe d'amour jusqu'au sol. L'amour amène l'amour.

Vous pouvez faire cela autant que vous voulez, dans toutes les situations et les êtres que vous allez rencontrer afin de tout transformer en Amour.

## Chapitre 3

### Dictionnaire des remèdes :

Toutes les maladies ont une relation avec notre psychisme, nos pensées. Toutes les situations que nous avons vécues, les blessures, les rejets... Notre éducation, les rapports avec les autres... nous affectent mentalement et de ce fait entraînent un mal être qui va se traduire en maladies. Les maux psychosomatiques amènent presque toujours des maux physiques. Vous trouverez dans la liste ci-dessous, dans la première colonne, les maladies les plus courantes. Dans la seconde colonne l'explication des causes probables. Cherchez en vous-même ce qui a généré cette maladie. Enfin dans la troisième colonne, diverses affirmations qui doivent vous amener à modifier votre façon de penser.

- Chercher les causes : Quelles sont mes pensées qui ont créé ce souci de santé ?
- Répéter : Je veux libérer ma conscience de ce schéma mental qui a créé ce problème.

• Répéter plusieurs fois l'affirmation (colonne 3) relative à ce mal, afin de modifier votre schéma de pensée.

MALADIE	CAUSE POSSIBLE	AFFIRMATION
Abcès	Blessures, vengeances, faiblesse, insultes.	Les pensées sont positives, je suis heureux et satisfait.
Abcès (anal)	Colère liée à ce que vous ne voulez pas lâcher.	Lâcher prise est sans danger. C'est réellement ce dont je n'ai plus besoin qui sort mon corps.
Accident	Difficulté à s'exprimer en son nom propre. Résistante et colère contre l'autorité. Vivre à travers des schémas de violence.	Je me libère de ma façon de penser et d'exister dans la violence. Je suis en paix avec moi-même et envers autrui. Je suis quelqu'un de bien.
Acné	Ne pas s'accepter, ne pas s'aimer, honte de soi, Dédain, se trouver laid.	Je m'aime et je m'accepte tel que je suis. Je suis formidable
Acouphène (tintement d'oreilles)	Obstination, refus d'entendre sa voix intérieure se détourner de son intuition.	Je suis à l'écoute de mon cœur. Je comprends les messages qu'il m'adresse.

Age	Dépendance de l'opinion sociale.	Je m'aime et je m'accepte quel que soit mon âge.
Aigreurs d'estomac	Peur, une peur qui s'accroche.	Je respire à plein poumon en toute liberté. Je suis en sécurité. Je fais confiance à la vie.
Alcoolisme	Honte, insuffisance, auto rejet. Sentiment de nullité, de lâcheté, basse estime de soi.	Je me libère de mon passé, je m'accepte, m'approuve. Ma capacité d'erreur est la preuve de ma perfection.
Allergies	Ego vulnérable. Faux ego et fausse sensibilité. Manque de confiance en ses capacités, en la vie, besoin excessif de se défendre.	Je vis en paix avec moi-même, le monde est amical et non dangereux. La vie est accueillante
Alzheimer	Désir de mourir. Refus de faire face à la réalité.	Tout ce qui arrive est merveilleux, je dois vivre dans le présent sans peur, sans regret du passé.
Amnésie	Peu de vivre. Désir de fuite. Incapacité à diriger sa propre vie.	La vie est sans danger pour moi. L'estime de moi, mon courage me porte dans ma vie.
Ampoules	Résistance, manque de protection émotionnelle.	Le cours de ma vie est en harmonie en moi à chacune de mes futures expériences.

Amygdales	Emotions, créativité et peurs refoulées. Manque d'amour de soi.	Rien ne pèse sur ce qui est bien. Je laisse mes pensées s'exprimer librement.
Anémie	Manque de joie et d'intérêt dans la vie. Oui, mais...Sous-alimentation affective. Peur de vivre.	Mon univers est rempli de joie, je m'intéresse à tout. J'ai le goût de vivre et d'aimer.
Angine	Croire fortement que l'on ne peut parler pour soi ni demander ce dont on a besoin.	Il est normal que mes besoins soient satisfaits. Maintenant je vis dans l'amour et demande ce que je souhaite pour moi.
Anormalité de naissance	C'est le Karma. Vous avez choisi de naître de cette manière. Nous choisissons nos parents.	N'avez pas de culpabilité. Vous avez, avec vos parents un travail à faire ensemble.
Anorexie	Peur de la puberté, de sortir de l'enfance, de la sexualité. Lutte de pouvoir contre l'entourage. Insécurité, panique, humeur dépressive.	Je suis bien dans ma peau, je m'aime comme je suis et j'ai plein d'amour à partager autour de moi, je communique avec la vie.
Anxiété	Défiance envers le cours et le processus de la vie.	Je m'aime. Je m'approuve et je fais confiance au processus de la vie. Je suis en sécurité.

Apoplexie	Rejet de la vie. Violence envers soi-même. Forte résistance. Plutôt mourir que changer manque de souplesse, de flexibilité.	J'accepte la vie avec son passé, son présent et son futur. La vie est joie. Nous sommes ici pour apprendre.
Appendicite	Peur, peur de la vie, blocage de l'énergie vitale.	Je me relaxe et laisse la vie suivre son cours.
Artériosclérose	Tensions, résistances, esprits étroits. Refus de s'ouvrir, esprit endurci et résistant. La fuite dans un faux sens du devoir	Je suis totalement ouvert à la vie et à la joie. La vie est merveilleuse, je la sens couler dans mes veines : généreuse, abondante.
Articulations	Difficultés à accepter les modifications et changements que la vie amène. Refus de modifier le sens de sa vie.	J'accepte les changements et autres directions dans ma vie. Je sais que je choisis toujours le bon chemin.
Asphyxie	Peur, défiance envers la vie, Rester coincé dans son enfance.	Devenir adulte est sans danger. Le monde est sans danger, je suis en sécurité.