

Atelier *Éveil*



CENTRE DE VIE RACINE

Cours 1: Reconnaissance du centre de la racine.



Reconnaissance du centre de la racine.

DESCRIPTION:

- Appellation en sanscrit: Muladhara.
- Nombre de pétales: Quatre.
- Signification: Mula/racine, Adhara/appui.
- Symbolisme animal: Éléphant, taureau, boeuf.
- Désignation: Centre du fondement.
- Élément: Terre.
- Correspondance dans l'organisme: Coccyx, bas du corps.
- Figure géométrique: Carré.
- Couleur: Rouge.
- Planète: Mercure.
- Son vibratoire INCA: MO.
- Note de gamme: DO.
- Organe des sens: Odorat.
- Pierres: Hématite, Onyx, Grenat, Rubis, jaspé sanguin.
- Principe fondamental: Conscience physique.
- Huiles essentielles: Girofle, Romarin, Cyprès, Origan, Patchouli, myrrhe.



SON ESSENCE PROFONDE:

Le centre Chakra racine est le premier réceptacle de l'énergie vitale, ce centre permet à votre Âme de s'incarner à l'intérieur de ce Temple Sacré que est votre corps physique.

La harmonisation de ce centre vous demande d'avoir la capacité de spiritualiser la matière et de lui rendre sa pureté. Pour ce, une unification avec le cœur de la Terre marquera le début de cette évolution. Ceci créera un enracinement en conscience avec la terre. Cet enracinement est essentiel à la vie d'un Initié, elle alimentera l'ensemble du système de vos chakras en redistribuant sagement l'énergie de vie dans toute sa pureté. La vitalité nécessaire à la manifestation de vos besoins sera alors en abondance dans votre vie de Maître incarné.



AUTO PROGRAMATION PAR RECONNAISSANCE DE SOI:

- Je reconnais ma relation avec la terre.
- Je reconnais mes peurs conscientes ou inconscientes.
- Je reconnais la matière.
- Je reconnais mes blocages
- Je reconnais la vie.

- Je reconnais mes blessures.
- Je reconnais l'énergie de mon chakra base.
- Je reconnais mes sentiments de manque.
- Je reconnais la manifestation de mes besoins.
- Je reconnais mon vide intérieur.
- Je reconnais l'abondance sous toutes ses formes.
- Je reconnais mes mémoires de distorsion.
- Je reconnais mon unité.
- Je reconnais mon agitation.
- Je reconnais mon corps.
- Je reconnais mes baisses de vitalité.
- Je reconnais mon évolution.
- Je reconnais les maladies qui m'affligent.
- Je reconnais ma sexualité.
- Je reconnais le sacré en moi.
- Je reconnais mon impuissance face à certaines épreuves.
- Je reconnais mes fuites.
- Je reconnais mes erreurs.
- Je reconnais le Maître que je suis.

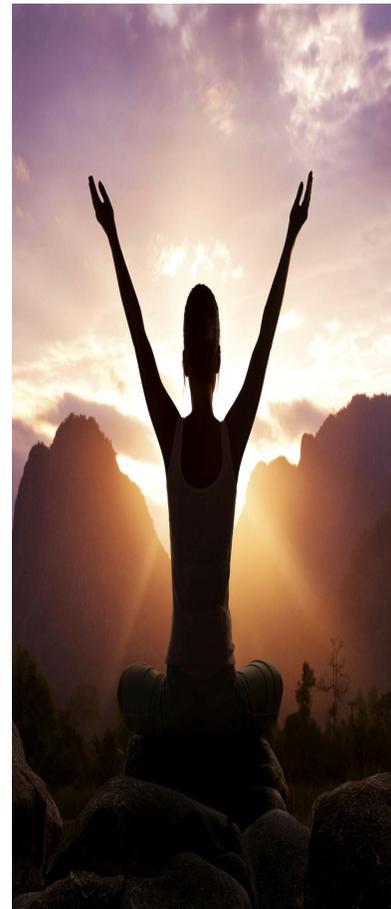
QUESTIONS À SE POSER:

- Suis-je capable de marcher seul(e) à l'extérieur?
- Suis-je capable de m'agenouiller par terre?
- Suis-je capable de vivre le moment présent?
- Suis-je satisfait(e) de ma condition matérielle?
- Suis-je en contrôle de mes actions?
- Suis-je conscient de mes talents multiples?
- Suis-je en forme physiquement?

Pierre angulaire du programme :

Activation du Corps d'Énergie X

Nous vous proposons de vous retirer dans un endroit paisible, en nature ou seul(e) avec vous-même, un endroit que vous connaissez bien où vous vous sentirez tout à fait à l'aise et en sécurité pour vivre cette expérience. Les meilleurs moments de la journée pour activer votre Corps d'Énergie X sont le matin, avant même de mettre un pied par terre et au coucher, juste avant votre sommeil. Prenez quelques minutes pour vous recentrer en votre cœur. Vous pouvez joindre vos deux mains au centre de votre poitrine et recréer en cet espace le mariage du ciel et de la terre. Prenez le temps de vous positionner au centre de votre être à tous les matins, de vous placer au centre



de la roue, celle de votre vie, donc, en symbiose avec tout ce que vous allez vivre dans la journée. C'est aussi un espace particulièrement propice pour faire une visualisation constructive de votre journée afin qu'elle se manifeste selon vos vrais désirs.

Méditation Corps d'Énergie X

Vous pouvez vivre cette méditation dans la position que vous désirez, assis, debout, couché ou en marchant, peut importe. L'important, c'est de l'intégrer dans sa vie le plus souvent possible.

Fermez les yeux et prenez trois grandes respirations très profondes afin de déloger le maximum de tensions accumulées dans tout votre corps.

Portez toute votre attention sous la plante de vos pieds. Prenez ici le temps pour bien ressentir ce lien d'amour qui vous relie à la Terre, votre Mère, celle qui vous supporte et vous nourrit. Le rythme du cò ur de la terre fait maintenant son entrée en vous, par vos pieds et commence doucement à s'élever dans votre corps par l'intermédiaire d'un courant rouge très lumineux. Ce courant rouge d'amour maternel s'élève jusqu'au centre de votre poitrine, pour se loger et prendre place en votre cò ur, jusqu'à ce que le rythme du cò ur de la terre vibre en votre cò ur. Prenez quelques instants pour apprécier et accepter ce rythme d'amour maternel en vous.

Dirigez cette énergie vers le sommet de votre tête et laissez-la prendre son expansion en direction du cò ur du soleil qui est la représentation parfaite de la source sur notre plan, ce beau grand soleil doré très chaud et très lumineux. Levez maintenant vos bras vers le ciel. Toute votre attention se dirige à l'intérieur de la paume de vos mains. Vous pouvez commencer à y ressentir des picotements; acceptez-les simplement. C'est alors qu'un courant d'énergie or commence doucement à pénétrer par la paume de vos mains, c'est le courant d'amour paternel provenant du cò ur du soleil qui commence doucement à descendre en vous. Ce courant or vous transmet le rythme du cò ur solaire. Il passe par le sommet de votre tête et vos bras et vient prendre place au centre de votre poitrine, au centre de votre cò ur. Laissez le rythme du soleil prendre place en vous, le Père ciel rejoint la Mère terre en votre cò ur. Prenez quelques instants pour ressentir ce mariage Sacré que vous avez vous-même créé et acceptez-le, soyez ici conscient du X que forme votre corps physique et énergétique et de son point de croisement situé au centre de votre poitrine. Baissez maintenant vos bras et joignez les mains sur votre cò ur. L'énergie rouge et or ne font qu'un en votre être; cò ur de la terre, cò ur du soleil et votre cò ur. Trois cò urs, un seul rythme et un seul cò ur. Laissez-les vous nourrir de l'énergie d'amour émanant de cette ré Union. L'humain et le divin que vous êtes ne font qu'un en votre Être. Toute votre attention se porte au centre de vous-même et c'est maintenant, que la Coupe du Saint Graal prend forme doucement au centre de votre poitrine. Laissez cette coupe se remplir de l'elixir de vie rouge et or qui circule en vous. Une fois que vous sentez que la Coupe de votre cò ur est remplie de cette énergie, laissez-la simplement déborder en vous, laissez l'énergie rouge et or se mélanger et se répandre à l'intérieur de tout votre corps de la pointe de vos pieds jusqu'au sommet de votre tête.

Maintenant, remerciez Terre Mère, remerciez Père Ciel et surtout remerciez-vous
Vous pouvez ouvrir les yeux.

Devenir sa propre racine

Nous sommes trop souvent enracinés dans nos amis, nos parents, frères, sœurs ou enfants. De plus, ces gens sont eux-mêmes en état de survie, ce qui fait que nos sources d'approvisionnements énergétiques finissent toujours par s'épuiser. Alors, on se meurt tranquillement; fatigue chronique, dépression, problème de santé physique, émotionnelle ou mentale. Nous savons que ceci peut être difficile à entendre et à accepter, mais d'en prendre conscience est un des premiers pas vers la libération de l'être. Nous devons devenir notre propre racine.

Nous avons tous besoin de nourriture pour que notre corps physique fonctionne. Si possible, une nourriture qui soit saine et équilibrée, si on veut rester en bonne santé longtemps. Le même principe s'applique pour notre corps énergétique; il doit lui aussi être bien nourrit, mais nous n'avons simplement pas appris comment s'auto-alimenter en énergie de vie. Alors, par instinct de survie nous nous branchons sur toutes sortes de canaux extérieurs à soi; tels que le travail, les acquisitions de biens matériels illusoire, sur internet, sur la télévision ou en sortant dans des discos branchées, mais branchées sur quoi au juste? La plupart des gens ne savent pas comment s'auto alimenter en énergie de vie, donc ils se réunissent pour se nourrir de d'autres personnes dans la même situation qu'eux. Ceci devient une danse sans rythme et sans aucun but d'évolution. Ceci représente bien ce que nous vivons en tant que société et cela doit changer. Nous devons apprendre à devenir notre propre racine et ne plus nous enraciner à l'extérieur de nous-mêmes.



Soyez rassuré, il est tout à fait normal que l'on se retrouve dans cette condition humaine, car nous avons été éduqués et conditionnés de cette façon, depuis des générations. Nous avons, nous-mêmes, vécu cette situation presque toute notre vie jusqu'à nous épuiser physiquement et mentalement. C'est seulement lorsque nous avons compris qu'il existait une source d'énergie inépuisable en nous et autour de nous que nous avons pu nous libérer de ces « patterns » et entamer le chemin du retour vers soi. Cette source d'énergie, nous l'avons appelé la fontaine de jouvence, et cette fontaine, c'est vous! Elle vit en vous, et personne d'autre que vous ne pouvez l'activer. Une fois activée, toutes vos forces et votre potentiel illimité se dévoilent à vous. Vous retrouvez enfin votre Liberté d'Être.

LES PIEDS

Commençons cette prise en charge de notre vie en débutant par la base, donc par les pieds. Ils sont les premiers supports de notre corps physique, tout le poids de notre corps et de notre vie est contenu sous la plante de nos pieds. Il s'agit d'une des zones du corps physique des plus importantes et pourtant des plus négligées. En effet, beaucoup de gens ressentent un dédain inexplicable face aux pieds. Serait-ce le reflet d'un déni face à l'incarnation terrestre et une non-acceptation de notre vie physique?



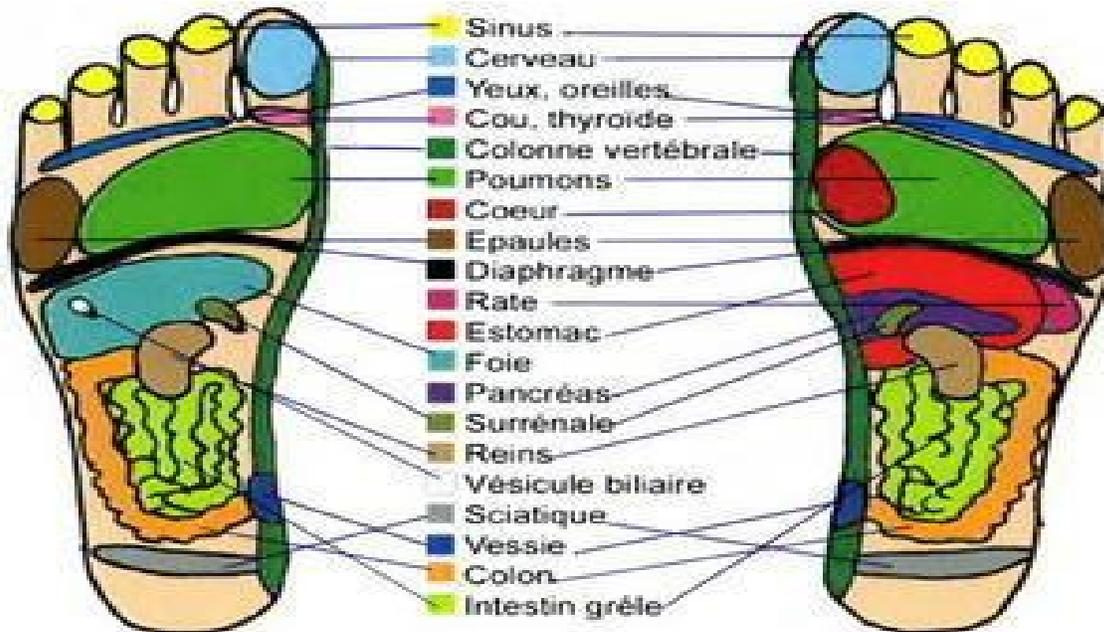
Vous devez ici prendre le temps d'entrer en contact avec vos pieds et en prendre soin, en commençant par la base, soit se laver les pieds. Cela a l'air drôle à dire, mais après un petit sondage sommaire au près de notre entourage, nous avons été fort impressionnés de constater que la plupart des gens prenaient pour acquis que les pieds se nettoyaient tout seuls. Sûrement, parce qu'au moment où vous prenez votre bain ou votre douche, les pieds trempent automatiquement dans l'eau, mais je vous assure que de prendre le temps de se laver les pieds en conscience fait une différence. Un grand maître m'a appris ceci et j'ai perçu une différence instantanée dans ma vie.

Être en contact avec les énergies telluriques de la terre est un des secrets les mieux gardés des grands initiés de cette planète. En effet, il existe des milliers de courants énergétiques qui parcourent la terre, à l'image des routes que l'humain a créées sur la surface. Ces courants telluriques sont telles les veines de la terre, et en vous branchant sur ces courants énergétiques, par l'intermédiaire de vos racines plantaires, vous vous branchez à une source d'énergie inépuisable, une énergie brute à l'état pur, qui se doit d'être reconnue comme Sacrée. Cette énergie a le pouvoir de vous retransmettre la santé, la force physique, l'endurance, la détermination et la capacité de surmonter les épreuves insurmontables de votre vie. Cette énergie vous apporte aussi le pouvoir d'être votre propre racine, de faire UN avec vous-même, afin que vous soyez le pilier de votre création.



Donc, il devient évident que porter de bonnes chaussures, confortables, et où vos pieds sont bien à plat sur le sol, facilite le contact avec la terre. Vous pouvez laisser faire les souliers à talons aiguilles ou tout autre style à la mode, qui ferait que votre démarche ne soit pas la vôtre, mais plutôt une démarche ou un style imposé. Trouvez votre

démarche personnelle, acceptez-la et manifestez-la. Il peut être amusant et intéressant de se procurer des chaussures rouges ou de mettre des chaussettes rouges, afin d'expérimenter un



profond enracinement, puisque le rouge est la fréquence de la racine. Pour l'avoir expérimenté moi-même, je sais que ceci a un impact direct sur notre capacité à créer des racines rouges qui pénètrent dans la terre.

La méthode la plus simple d'enracinement à la terre est de créer, par la visualisation, des racines rouges émanant de sous la plante de vos pieds et les laisser pénétrer dans la terre jusqu'au cœur de celle-ci. Ancrez vos racines au cœur de terre mère, qui est représentée par un immense soleil rouge au centre de la planète. Créer un contact conscient et intime avec la terre, c'est l'archétype de la Mère nourricière, celle qui vous supporte et vous nourrit de par son abondance illimitée. Recevez cette énergie avec gratitude.

Intégrer le rythme du cœur de la terre, c'est prendre le temps de prendre le temps. C'est de savoir que vous n'êtes jamais en retard, que ce soit dans le monde physique ou dans votre cheminement spirituel. Vibrer au rythme de la terre, c'est reconnaître l'abondance dans votre vie, la reconnaître en soi d'abord et ensuite la reconnaître chez les autres. C'est savoir accepter l'abondance dans votre vie mais c'est aussi savoir la partager. Ce rythme doit être intégré dans vos énergies en votre corps physique jusqu'à ce que vous puissiez sentir le cœur de la terre vibrer en votre cœur. Il ne doit plus y avoir de séparation entre la terre et vous.

Vos racines rouges vous servent de canaux et de lieu direct avec le cœur de la terre mère. Auparavant, je vous mentionnais combien vos pieds sont d'une importance capitale dans votre vie, mais savez-vous à quel point? Savez-vous que l'ensemble de votre corps physique se retrouve sous la plante de vos pieds et qu'il vous est donc possible d'avoir une influence sur l'ensemble de votre corps physique par vos pieds? Les pieds sont en fait le foyer où prennent vie 10 courants méridiens qui parcourent l'ensemble du corps physique.

Ces 10 courants méridiens, une fois stimulés par le toucher, donc par un massage de pieds, envoient des ondes chocs qui vont parcourir le corps et qui vont se diriger jusqu'au cerveau. Ceci crée donc des pulsions énergétiques à tous les organes internes se trouvant sur le chemin du courant stimulé. Pour pouvoir comprendre toute l'ampleur et la complexité à la fois simple de ce processus, vous pouvez vous référer à la science de la réflexologie des pieds.

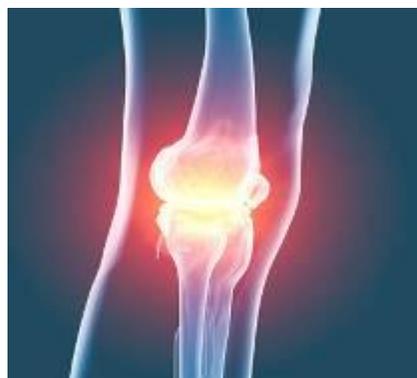
Les bienfaits du massage de pieds et des zones réflexes activées par les méridiens traversant le corps sont multiples; ils peuvent être autant physiques, émotionnels et spirituels. En voici quelques-uns :

- Améliore la circulation sanguine.
- Équilibre la tension artérielle.
- Favorise l'élimination des déchets nocifs.
- Stimule l'ensemble du système immunitaire.
- Facilite la digestion.
- Atténue les problèmes musculaires.
- Soulage les problèmes urinaires.
- Traite les problèmes menstruels.
- Atténue les problèmes respiratoires.
- Améliore la texture de la peau.
- Restaure la vivacité d'esprit.
- Améliore la capacité de concentration.
- Stimule la créativité et la productivité.
- Calme le mental trop agité.
- Augmente la confiance en soi.
- Soulage le stress.
- Apaise les peurs et l'anxiété.
- Calme la colère et la frustration.
- Suscite le courage et la force.
- Peut mettre un terme à la dépression.

LES GENOUX

Les genoux sont une autre zone fortement négligée, pourtant, ce sont les articulations du corps les plus sollicitées de tous. C'est grâce à eux si vous pouvez vous déplacer quotidiennement, vivre votre vie et manifester votre légende personnelle dans ce monde. En effet, lorsque nous avons des problèmes aux genoux, ceci indique notre peur d'avancer dans la vie. De plus, ils nous indiquent notre degré de flexibilité, car ils servent d'amortissements quand la pression est trop forte.

C'est à cet endroit aussi que nous allons retrouver notre rapport à l'autorité. De bons



genoux nous permettent d'être à l'écoute de nos choix de courir et d'avancer dans cette direction, indiquant que nous sommes ouverts aux changements. Vous pouvez alimenter vos genoux en énergie de vie, simplement en déposant vos mains sur ceux-ci, pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que vous ressentiez une douce chaleur réconfortante en ces espaces. Faites ceci le plus souvent possible et vous pourrez constater une différence marquée face à votre rapport avec l'autorité extérieure, c'est-à-dire que vous serez moins soumis aux situations extérieures, et vous retrouverez votre force de propulsion. Devenir sa propre racine, c'est être fort en Soi.

Guérison du centre de vie de la racine

Cette vie se présente sous différentes formes; elle n'est pas que physique, l'être a différents corps subtils autour de lui qui constituent son champ d'énergie. En fait, il y a le corps physique relié au centre de la racine, le corps éthérique relié au sacré, le corps astral (émotionnel) relié au plexus, le mental inférieur relié au cour, le mental supérieur relié à la gorge, le corps bouddhique relié au centre de la conscience et le corps atmique relié à la couronne. C'est ce qui explique qu'après une opération ou par exemple d'un cancer ou que celui-ci réapparaisse quelques années plus tard, puisque le traitement fut axé sur la guérison du plan physique seulement; le problème ou conflit réel étant toujours présent dans un autre corps. C'est pour cette raison que, tout au cours de cette session, nous allons travailler avec les éléments de la Terre-Mère pour favoriser cette ouverture du cour et cette guérison. Eh oui, nous revenons aux anciennes méthodes de nos arrière-arrière-grands-mères. Après tout, il existe des époques où les pharmacies n'existaient pas et les plantes, les fleurs, les herbes et les minéraux faisaient le même travail et plus encore, car leurs champs d'énergie sont en interrelation avec le nôtre, donc la guérison peut se faire sur tous les plans et les corps, sans pour autant créer des effets secondaires. C'est la vie qui redonne la vie! Ceci n'indique aucunement l'arrêt de vos prises de médicaments et s'il y a une contre-indication avec un médicament ou un problème de santé en particulier, ceci sera souligné dans nos documents. La guérison est souhaitée et se veut à tous les niveaux; autant sur le plan physique, qu'émotionnel et spirituel. Le point de départ sera la désintoxication du corps et la prise de conscience de ce que nous consommons, bref, les éléments constituant la base de toute vie.



Un centre de vie de la racine en distorsion se présente par les symptômes suivants : manque de vitalité, fatigue, peur, insécurité (souvent financière), manque de confiance en soi et de courage, incapacité à aller de l'avant ou de passer à l'action, vivre seulement dans sa tête et déni de l'incarnation terrestre. Les répercussions de ces distorsions sur le plan physique se manifesteront par des problèmes aux pieds, aux genoux, au bas du dos, au nerf sciatique, aux organes sexuels et par des problèmes de peau tels que l'eczéma, le psoriasis, etc.

Tout d'abord, laissez-moi vous présenter les produits de Terre-Mère que nous utiliserons tout au long du processus de la session guérison. Puisqu'il est question de la racine, soit de la terre elle-même, un outil de prédilection qui aide à soulager ou guérir de nombreux maux, mais que nous avons mis aux oubliettes, rien de moins que l'argile. Les animaux connaissent instinctivement ses propriétés bienfaisantes puisqu'ils vont se coucher dans la boue lorsqu'ils sont blessés.

Argile

Sa couleur peut être blanche, grise, rouge ou verte. Personnellement, je préfère la grise ou la verte. Pour la session guérison, ce sera la verte, mais vous pouvez remplacer tous les trucs de guérison avec la grise.

Énergétiquement, elle procure un puissant enracinement, elle redonne confiance et amène celui qui l'utilise à développer le respect de lui-même, d'autrui et de la terre. La vertu thérapeutique de l'argile est essentiellement la désintoxication du corps. Elle traite très bien tous les problèmes de peau tels que : acné, boutons de chaleur, eczéma et psoriasis. De plus, elle traite tous les problèmes d'articulation tels que : douleur, entorse, inflammation, kyste et de nombreux autres problèmes physiques tels que : empoisonnement, problème de foie, pierre aux reins, vessie, cancer, maux de tête, maux de gorge, rhume et sinusite.



Usage externe : Faire le mélange de l'argile avec de l'eau, idéalement de l'eau de cristal (voir dans la section minéraux du présent document), dans du bois, du verre ou du cristal (éviter le métal pour manipuler l'argile) jusqu'à l'obtention d'une texture pâteuse. L'appliquer aux endroits affectés tout simplement. Évitez de traiter deux organes majeurs à la fois car elle est très puissante au niveau de la désintoxication et pourrait fatiguer le corps d'une personne gravement malade.

Cataplasme d'argile: Étendre l'argile sur la région atteinte et installer un plastique par-dessus pour conserver l'humidité. Laisser agir 90 minutes ou toute une nuit. Vous pouvez ajouter une huile essentielle à votre mélange et/ou de l'huile de ricin.

Usage interne: 1 cuillère à thé dans un verre d'eau que vous mélangez et laissez décanter toute une nuit avant de la boire, sans le dépôt du fond. Une fois par jour, 1 heure avant le déjeuner. Elle draine les toxines du corps et elle est très puissante, donc, il est probable, comme dans tout processus de désintoxication, qu'elle crée certains malaises au début,

mais il est important qu'elle soit consommée jusqu'à guérison complète et s'il y a arrêt provisoire, recommencer, puisqu'il y a réaction en chaîne dans l'organisme.

Vous pouvez donner de l'argile à vos animaux dans leur nourriture ou leur eau, 1 à 2 cuil. à thé par jour, continuer jusqu'à ce que l'animal retrouve sa vitalité. L'argile traite abcès, arthrite, bouton, brûlure, démangeaisons, foulures, infection, entorse et vers intestinaux. Faire une cure à l'argile aux changements de saisons pour 3 semaines, afin de prévenir les vers intestinaux.

Huile de ricin



L'huile de ricin est extraite d'une plante appelée *Ricinus communis*, originaire des Indes. Ses vertus thérapeutiques sont nombreuses et magiques. C'est sûrement pour cette raison qu'elle prend souvent le nom de Palma Christi (Paume du Christ) rappelant le don de guérison du Christ. Le célèbre médium américain Edgar Cayce le recommandait pour favoriser la guérison de divers maux. Durant la session, nous vous présenterons différentes façons de l'utiliser, mais voici quelques utilisations :

Insomnie: Au coucher, massez les pieds avec l'huile de ricin, enfillez des bas pour éviter de tacher les draps. Finissez par un massage au sacré et au plexus solaire. Vous pouvez ajouter 4 à 5 gouttes de lavande dans votre huile.

Cellulite: Préparez un flacon de 50 ml d'huile de ricin et 30 gouttes d'huile de pamplemousse et massez tous les jours la zone de cellulite.

Rhume des foins: Boire ½ cuil. à thé d'huile de ricin par jour et appliquer sous le nez pour soulager la congestion.

Couperose: Appliquez l'huile de ricin 2 à 3 fois par semaine directement sur la zone affectée.

Coup de soleil et piqûres d'insectes: Appliquez immédiatement sur la zone affectée.

Otite: déposez 1 à 2 gouttes d'huile de ricin tiède dans l'oreille et y placer et une boule de coton imbibée d'huile de ricin. Massez avec de l'huile chaude à l'arrière et en bas de l'oreille, puis le long du cou (origan).

Toux, rhume et grippe: 1 cuil. à table à boire d'huile de ricin, ajoutez 5 gouttes d'huile d'origan (voir dans plus loin dans ce document ses propriétés.)

Maux de gorge: Frottez la gorge avec de l'huile de ricin chaude ou faire un cataplasme.

Tendinite, bursite, arthrite et douleur musculaire: massez la partie douloureuse avec de l'huile de ricin chaude (ajoutez quelques gouttes de romarin qui est anti-inflammatoire) ou faire un cataplasme.

Cataplasme: Faire chauffer l'huile de ricin dans une casserole à basse température en contrôlant la température pour ne pas se brûler. Imbibez une flanelle plier en trois épaisseurs ou plus de cette huile. Appliquez la flanelle sur la partie à traiter et recouvrir d'un plastique. L'idéal serait d'ajouter une source de chaleur par-dessus. Conservez le cataplasme 90 minutes ou toute la nuit. Retirez le cataplasme et lavez la peau avec 1 cuil. à soupe de bicarbonate de soude diluée dans 2 tasses d'eau. Le cataplasme peut être réutilisé 5 fois, simplement le conserver à la température de la pièce dans une boîte en plastique. Lors de l'application suivante, rajoutez de l'huile afin de compenser la partie qui a été absorbée la dernière fois.

Les huiles essentielles

Depuis des millénaires, les humains s'inspirent du pouvoir des plantes pour se guérir, se nourrir, se vêtir et s'abriter. Les hommes du passé étaient beaucoup plus en contact avec la terre que nous et c'est pour cette raison que leurs sens étaient plus développés que les nôtres. Heureusement, on sent que dans notre société moderne, on tente ce retour aux sources et des gens se penchent de plus en plus pour étudier les propriétés des plantes. Précisons que la plupart des médicaments et des drogues sont des copies conformes créées en laboratoires, mais sans les pouvoirs curatifs de la plante. Les huiles essentielles sont de puissants antiseptiques, c'est-à-dire qu'elles tuent les microbes qui menacent l'organisme vivant sans détruire les micro-organismes et les cellules comme le font les antiseptiques chimiques; elles respectent la vie.



Dans certaines traditions, il n'existe aucune séparation entre la médecine de la terre et la religion. Les pratiques mystiques des peuples Malorie et les Aborigènes ont été les gardiens de cette connaissance sacrée. La plupart des informations ont été directement canalisées et observées par l'essence de la plante elle-même. Sa forme, sa texture, sa croissance, son climat, son altitude et sa couleur nous en disent beaucoup. Nous pouvons aussi facilement les relier aux chakras sur lesquels elles seront bienfaites, par l'observation d'où est extraite l'huile de la plante. Si elle est extraite de la racine, elle s'harmonisera bien avec le centre de la racine, si elle est extraite de la tige, elle fera un bon travail au sacré et au plexus tandis que si elle est extraite de la fleur, elle travaillera bien au niveau des centres supérieurs. Nous pouvons aussi les interreliées par leur

couleur, exemple, l'orange fera un travail magnifique au sacré, le citron au plexus, la camomille bleue à la gorge, la lavande à la conscience et à la couronne et ainsi de suite. Les huiles essentielles influencent l'énergie des centres de vie de diverses manières : stimuler, calmer ou renforcer.

Les huiles essentielles peuvent être utilisées de différentes façons : dans les bains, les huiles à massage, dans la nourriture, dans une eau chaude, en inhalation, en onction et dans un diffuseur. Des techniques variées vous seront présentées au cours du programme guérison.

Mise en garde : Le plus souvent possible diluer les huiles essentielles dans une huile de base végétale, d'olive douce ou d'huile de ricin, puisque les huiles essentielles ne se diluent pas dans l'eau directement (à part l'huile essentielle de lavande. Ne pas appliquer directement sur la gorge si nous ne savons pas comment la glande thyroïde peut réagir. Si vous êtes enceinte ou allaitez, toujours vous informer si c'est possible pour vous utiliser certaines huiles. S'il y a d'autres contre-indications, nous vous en aviserons au fur et à mesure.

Huiles essentielles reliées au centre de la racine.

Elles sont souvent de couleur rougeâtre et brunâtre. Leurs fragrances sont fortes dû à leur côté terreux. Les huiles essentielles vibrantes au chakra de base sont généralement celles qui sont centralisatrices, fortifiantes et stabilisatrices. Parmi celles-ci, nous retrouvons la **myrrhe**, qui procure un effet vivifiant lorsque la racine est épuisée. Le **patchouli** et le **romarin** ont un effet centralisateur et aident beaucoup les gens qui ont tendance à vivre dans leur tête. Puis finalement, nous proposons l'huile d'**origan** comme une huile essentielle de base puisqu'elle guérit bien des maux et que tout le monde devrait en avoir dans sa pharmacie. Alors, voici les caractéristiques des 2 huiles que nous avons choisies pour cette session-ci.

Origan

Propriétés: Huile antiseptique la plus puissante, dynamisante, cicatrisante, anti-infectieuse, antivirale, antitoxique. Elle aseptise et purifie toutes blessures. Traite l'eczéma et le psoriasis. Agit favorablement pour l'asthme, la toux et les maux de gorge. Très bénéfique pour l'estomac, elle lutte contre les indigestions et les fermentations intestinales.

Usage interne: À faible dose, car elle a un pouvoir excitant sur le cœur. 2 à 3 gouttes dans l'eau tiède ou dans une cuillère à table d'huile d'olive ou de ricin.



Usage externe: Dans une huile en massage contre les règles douloureuses, les maladies pulmonaires ou pour les douleurs rhumatismales et arthritiques.

Romarin

Propriétés: Antiseptique, cicatrisante, stimulante, pectorale, diurétique et antirhumatismale. Elle facilite la digestion et les fonctions du foie. Elle est efficace aussi dans les cas de migraines. Elle calme et traite bien les affections du système nerveux chez les surmenés, la faiblesse en générale, le surmenage physique et intellectuel.

Recommandée dans les cas d'asthme et des troubles des voies respiratoires. Utilisée en méditation, elle clarifie l'esprit et nous fait comprendre les vérités spirituelles de notre incarnation terrestre. Dans un diffuseur, elle purifie et protège.



Usage interne: 2 à 3 gouttes dans l'eau tiède ou dans 1 cuil. à table d'huile d'olive ou de ricin. Ne pas dépasser la dose, car elle devient trop excitante à forte dose.

Usage externe: En compresse chaude dans les cas d'enflures ou foulures. En massage dans une huile pour les douleurs musculaires et rhumatismales. Gargarisme dans les cas d'amygdalite.

Les Minéraux

Il y a des milliers d'années, les cristaux furent formés quand les gaz chauds et les solutions minérales remontèrent de la couche en ébullition de la terre vers sa surface. Lors du refroidissement, les atomes fusionnèrent selon des formes et structures tridimensionnelles, pour se transformer en cristaux. La structure spécifique du cristal lui permet d'absorber, d'amplifier et de transmettre l'énergie qui guérit et revitalise.

Les anciens Égyptiens comprenaient les pouvoirs des cristaux; les pharaons portaient des pierres dans leurs parures, par exemple, la malachite leur apportait sagesse. En Atlantide, les cristaux étaient des outils de guérison; les êtres de ce continent englouti étaient très évolués et voués à la Source. Ils consacraient leur temps à l'étude de l'énergie et leurs dons étaient utilisés chaque jour pour le bien de la communauté.

Il ne faut pas voir les pierres comme de simples objets de décoration, elles sont des êtres vivants au même titre que les végétaux, et bien plus connectées au divin que nous. Justement, les cristaux sont là pour nous



aider à revenir à notre soi, à notre être spirituel et à notre source. Nous savons que le corps a besoin de minéraux pour être en vie, et que nous sommes, nous aussi, constitués de minéraux, sinon comment pourrions-nous développer des pierres au foie ou aux reins? C'est pour cette raison que les minéraux agissent si bien sur le corps physique autant que sur les corps subtils. Nous pouvons les mettre dans des endroits ou pièces spécifiques, nous pouvons les porter sur nous, et nous pouvons créer des élixirs, elles augmentent d'une façon considérable le taux vibratoire d'une eau et ce seulement de 1 à 2 heures de trempage.

Purification des cristaux

Puisque les pierres emmagasinent et émettent des énergies, les purifier sont d'une grande importance. Alors, voici des méthodes fort simples et rapides. Tout d'abord c'est l'intention qui compte, et cette petite phrase simple : « **Je te purifie de toutes énergies négatives** » peut accompagner ces différentes méthodes de purification. La purification se fait par les éléments de la Terre:



Eau : laisser baigner dans une source d'eau 1 heure. Le trempage dans l'eau et le sel de mer durant 24 heures sont souvent proposés.

Air : grand bain de vent à l'extérieur ou tout simplement par le souffle. Par de l'encens de sauge qui a la propriété de purification.

Feu : Au-dessus d'une chandelle ou devant un feu.

Éther : au son du bol de cristal, du bol tibétain ou de la cloche tibétaine.

Soleil : rien de mieux pour énergiser des pierres.

Pleine Lune : pour imprégner des énergies féminines.

Tout au long de la session guérison, nous vous proposons divers traitements et trucs amusants avec les pierres, vous y découvrirez un monde vaste et fascinant. De plus, nous pouvons facilement les relier aux chakras, comme les plantes, de par leurs couleurs.

Alors laissez- moi vous présenter les diverses pierres pouvant nous aider à notre enracinement.

Les pierres du centre de la racine.

Les pierres noires tels que le **onyx**, l'**obsidienne** et la **tourmaline** sont de belles pierres d'ancrages agissants surtout sous la plante des pieds. Utilisez-les en massage sous la plante des pieds avec la pierre, les porter dans les bas ou les déposer dans un bain de pieds. Porter ces pierres en bracelet de cheville est aussi très efficace. **Ce sont des pierres d'ancrage et de protection.**



Les pierres grises, tel que l'**hématite** va plus travailler la partie des chevilles aux genoux. La porter sous les genoux lors d'un traitement ou durant le sommeil, **elle nous redonne force et courage.**

Les pierres brunes vont travailler plus facilement la partie des cuisses. Et finalement, les pierres rouges vont travailler directement sur le centre de la racine en tant que tel; le **rubis** et le **grenat** sont des pierres qui **donnent de l'énergie et aident au niveau des organes sexuels**. Pour cette session-ci, nous avons choisi de travailler avec le jaspé rouge, puisqu'elle travaille au niveau des peurs et des insécurités, quoi de plus à propos dans l'objectif du programme maître en liberté!

Jaspé rouge

Appelé aussi jaspé sanguin, elle est la pierre par excellence pour redonner la résistance au corps physique, puisqu'elle amène du fer à l'organisme. Puissant pour enraciner, elle est parfaite pour enraciner les gens qui sont constamment dans leur tête ou ceux qui sont négatifs par rapport à la vie. Elle apporte confiance en soi, stabilité et elle combat la fatigue, les étourdissements, les peurs et les insécurités.



Utilisation du jaspé rouge:

- La porter sur soi 21 jours dans une poche, puisqu'elle sera proche de la racine, elle travaillera sur vos peurs et insécurités, surtout les insécurités financières.
- En bain de pieds, la chaleur et le jaspé font bon ménage pour la circulation sanguine et énergétique.
- Se faire des massages sous les pieds avec la pierre, pour ceci, vous pouvez la combiner à l'huile de ricin ou l'huile d'olive.
- Une eau de cristal de jaspé rouge (trempage 2 heures ou toute la nuit) démarre bien une journée, surtout si vous mettez une intention particulière à l'eau avant de vous en abreuver.

Les exercices

Ces exercices sont souvent d'une simplicité déconcertante et sont consciemment prémédités de notre part, puisque par leur simplicité, nous espérons vous démontrer la facilité de les intégrer dans votre quotidien. Certaines personnes remarqueront qu'ils appliquent déjà dans leur vie certains de ces exercices. Ceci, nous nous en réjouissons pour vous, raison de plus pour aller plus loin et de les appliquer maintenant en conscience. Toute la nuance est là, faire les choses inconsciemment ou consciemment, car la conscience de chaque geste amplifie les effets positifs et permet que votre vie soit une méditation en soi.

Les résultats que vous récolterez de ce travail dépendent entièrement de l'intensité et de la constance de ces exercices de base dans votre quotidien. Le secret, c'est que ces exercices s'intègrent doucement dans votre quotidien sans bouleverser votre vie de façon drastique et qu'ils deviennent un art de vivre qui va de soi, au fil du temps. Devenez un Maître en Liberté de sa Création et non pas de la création de vos conditionnements.

Exercices de reconnaissance et de guérison de la racine.

- Activation du Corps d'Énergie X.

Il s'agit d'une configuration énergétique de géométrie Sacrée que vous n'avez qu'à créer vous-même, par votre pouvoir créateur, car ce que vous créez dans l'impalpable par la visualisation aura des répercussions directes dans votre quotidien. Activez le Corps d'Énergie X le plus souvent possible, soit plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'il fasse partie intégrante de votre système énergétique. (Vous pouvez vous référer au CD audio Maître en Liberté)



- Faire le ménage symbolique de sa maison.



Un des premiers exercices concrets que nous proposons, c'est de faire le ménage symbolique de votre maison. Votre maison représente votre état d'âme; vos fenêtres sont-elles sales, représentant des choses que vous ne voulez pas voir? La poussière s'est-elle accumulée, représentant des idées accumulées qui ne vous ne servent plus? Votre maison est-elle encombrée d'objets dont vous n'avez absolument plus besoin, mais dont vous êtes incapables de vous en départir ou vous voulez vous en départir mais vous ne

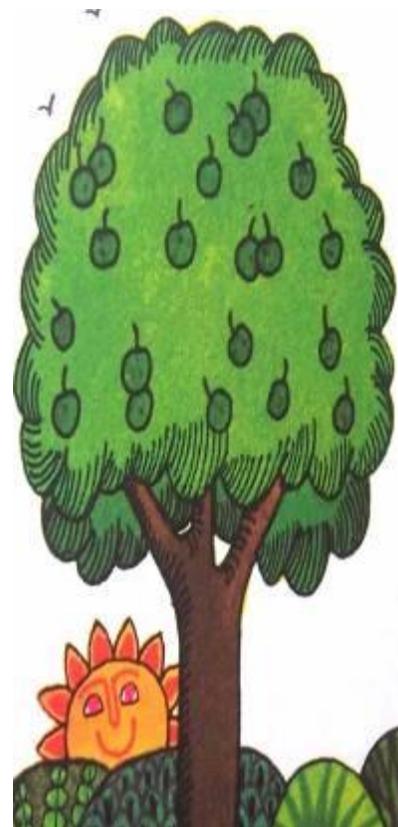
le faites jamais. Eh bien, c'est le moment maintenant! Tout cet embourbement dans votre maison représente votre propre embourbement intérieur il est temps de passer au suivant pour faire la place au renouveau dans votre maison et dans votre vie.

Épurer les fonds de tiroirs poussiéreux qui représentent votre inconscient, envoyez au recyclage vos vieux papiers qui représentent vos vieilles pensées, videz vos garde-robes de linge que vous n'avez pas porté depuis la dernière année, car ces vêtements représentent vos anciens « patterns ». Lavez vos fenêtres pour vous accorder la lucidité de voir les choses telles qu'elles sont et pour vous offrir une nouvelle vision de la vie. N'hésitez pas à dépoussiérer les zones insoupçonnées de votre maison. Vous pourriez être surpris des effets immédiats ressentis dans vos énergies.

Ce ménage symbolique est un des premiers pas pour signifier à votre Soi supérieur que vous désirez lui faire une place dans votre nouvelle maison toute propre soit vous-même.

-Dessiner un arbre (à mener au prochain cours pour fin d'interprétation.)

Prendre le temps de dessiner un arbre signifie que vous êtes prêt à vous arrêter, à vous reconnaître et à vous reconstruire. L'arbre que vous avez à dessiner vous représente, il se doit d'être votre miroir. Comme un arbre, vos racines doivent être bien ancrées à la terre, afin de vous nourrir adéquatement de l'énergie brute de Terre Mère. Le tronc représente votre colonne vertébrale, soit votre ligne médiane reliée à vos centres de vie. Ensuite, la verdure de l'arbre représente votre contact avec le ciel, avec la lumière supérieure du père et votre capacité à vous alimenter en énergie solaire. Il y a ensuite tous les éléments qui entourent l'arbre; soit la terre, l'eau, le feu, l'air et même l'éther, le règne végétal et animal. Votre arbre est-il seul ? Fait-il partie d'une grande forêt ? Est-il sur une montagne ou dans une plaine ? Le soleil est-il présent ou c'est la lune qui est dominante ? Comment est votre feuillage ? Premièrement, y a-t-il des feuilles ou des bourgeons ou pas de feuilles du tout ? Est-il vert ou aux couleurs d'automne ? Est-il parsemé de fruits ? Avant de vous poser toutes ces questions sur votre arbre, donc sur vous-même, entrez en vous et demandez à votre arbre de se présenter à vous tel qu'il est en ce moment dans votre vie. Cette vision est très facile à recevoir pour la plupart des gens. Ensuite dessinez-le comme vous l'avez vu, puis il vous sera toujours possible de rajouter des éléments au fur et à mesure de votre évolution.



Cet exercice a pour but d'éveiller la créativité de l'enfant qui dort en chacun de vous, afin de vous rappeler qu'il est important de prendre le temps de s'amuser et d'aborder ce travail que vous entamez avec la simplicité d'un enfant. Ce premier dessin a pour effet de réveiller le goût et le plaisir de créer. La créativité est essentielle à la reconstruction de votre être. Comment voulez-vous devenir le créateur de votre vie, si vous ne prenez même pas le temps de vous arrêter pour créer le simple dessin d'un arbre sur une feuille de papier? La création de votre arbre est un acte de guérison insoupçonnable, il vous fait redécouvrir que vous avez tous les talents.

- Reprogrammez votre chakra racine avec les exercices de reconnaissance.

- Manifestez vos besoins fondamentaux.

- Acheter de bons souliers.

Par ce geste, vous signifiez à votre âme que vous voulez partir du bon pied dans ce processus de guérison.



-Prendre des marches extérieures quotidiennes.



Une marche d'un minimum de 15 minutes par jour, par vous-même, vous est prescrite. Écoutez votre corps, il vous parle! Écoutez-le surtout après avoir mangé, il est encore plus explicite! Remarquez comment les rues résidentielles sont désertes après le souper. Bien des gens nous diront qu'ils sont trop fatigués, après leurs longues journées de travail, pour prendre 15 minutes pour marcher, ce qui contribue à leur santé, mais prennent souvent toute la soirée pour s'étendre sur leur divan à écouter des programmes de télévision n'offrant aucune place à la créativité! Nous vous proposons fortement de vivre l'expérience de sortir quelques

minutes par jour après vos repas. Vous serez étonnés de voir que l'énergie de vie va se remettre à circuler dans votre corps et qu'une bonne dose de fatigue va disparaître d'elle-même pour laisser place à quelques heures de qualité avec votre famille et vous-même. Vous pouvez en profiter pour faire vos racines rouges qui vous ancrent à la terre tout en marchant, c'est particulièrement efficace.

- Création quotidienne de vos racines rouges.

Créez vos racines rouges, plusieurs fois par jour, et ce, pour le reste de votre vie. Si, bien sûr, vous désirez atteindre un équilibre significatif entre la terre et le ciel tel que le programme Éveil vous propose.

- Inspirez en conscience l'énergie rouge.

Vous pourriez très bien ici combiner plusieurs exercices en un seul, en prenant une marche à l'extérieur; vous créez vos racines à la terre et activez votre Corps d'Énergie X, ceci en inspirant la fréquence lumineuse de couleur rouge et en la dirigeant partout dans le bas de votre corps, soit de la plante des pieds jusqu'au premier centre de vie de la racine, tout simplement en focalisant votre attention en cet espace.



- Se masser les pieds régulièrement.



Nous vous avons déjà partagé l'importance de l'impact de vos pieds et de l'effet qui pourrait découler d'un massage régulier, suivez votre intuition et laissez vos mains vous guider vers les zones stratégiques où vos pieds ont besoin d'être stimulés. Des traitements en réflexologie des pieds peuvent vous aider à déloger certaines tensions; trois massages rapprochés en trente jours seraient idéals pour des changements significatifs. Mais rien de tel que l'auto-traitement pour apprendre à se connaître.

-Imposition des mains sur les genoux.

Déposez les paumes de vos mains sur vos genoux le plus souvent possible, cet espace de votre corps physique est trop souvent en perte d'énergie. Ceci vous a aussi été expliqué précédemment dans ce livre; une énergie rouge pourrait être consciemment transmise par imposition des mains, vous n'avez qu'à canaliser la fréquence rouge de la terre pour que cette fréquence se manifeste.



-Expérimentez ces 4 exercices avec votre jasper rouge.

- La porter sur soi 21 jours dans une poche, puis elle sera proche de la racine, elle travaillera sur vos peurs et insécurités et surtout les insécurités financières.

- En bain de pieds, la chaleur et le jasper font bon ménage pour la circulation sanguine et énergétique.

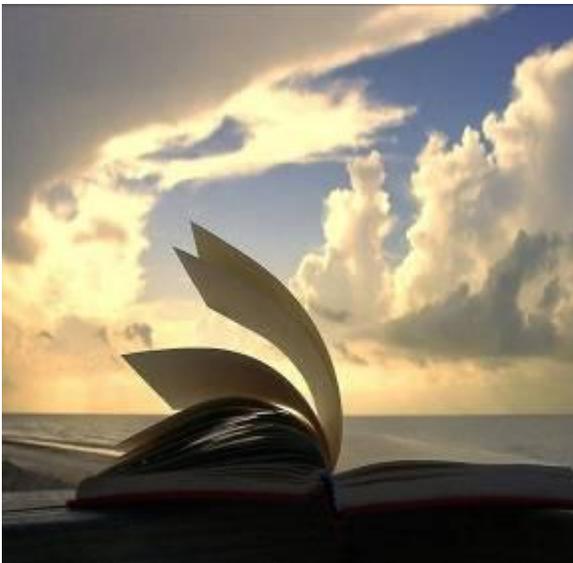
- Se faire des massages sous le pied avec la pierre, pour ceci vous pouvez la combiner à l'huile de ricin ou à l'huile d'olive avec quelques gouttes d'huile de romarin.

- Une eau de cristal de jasper rouge (trempage 2 heures ou toute la nuit) démarre bien une journée, surtout si vous mettez une intention particulière à l'eau avant de vous en abreuver.

- Se faire un cataplasme d'argile selon votre problématique.

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'origan ou de romarin.

- Écrire le livre de sa Légende personnelle.



Le programme Éveil vous propose comme exercice que vous entamiez dès cette première phase de l'atelier l'écriture de votre livre de vie. Nous croyons que chaque être humain de cette terre devrait s'offrir ce privilège, l'écriture est un outil de reconnaissance et de guérison incroyable. Nous sommes conscients que décrire un livre peut être perçu comme étant une entreprise laborieuse à intégrer dans votre vie; c'est pour cela que nous vous proposons décrire seulement quelques pages par mois tout en suivant l'évolution du programme Éveil.

Nous vous suggérons fortement d'entreprendre un tel travail, car cela va, d'une façon subtile, intégrer la notion de détermination et de constance, deux éléments indispensables à la manifestation de votre

légende personnelle. De plus, si vous n'êtes pas en connaissance consciente de votre légende, cet exercice va à coup sûr vous la faire découvrir. L'écriture de votre livre de vie est une des fondations des plus importantes de la formation Éveil où vous pourrez immortaliser toutes vos prises de conscience, vos étapes de guérison, vos expériences de méditation et ce que vous vivez comme émotion. Écrivez des choses que vous n'oseriez dire à personne ou au contraire tout ce que vous voudriez dire à certaines personnes spécifiques ou à toute l'humanité. Faites de votre vie un Best Seller! Devenez le héros de votre vie!

-Ensemencement d'une simple petite graine.

L'ensemencement d'une simple petite graine est un grand geste en soi, car cette petite semence représente tout votre potentiel à devenir. Vous pouvez prendre un temps d'introspection en tenant une ou plusieurs petites graines dans vos mains, prenez un moment pour visualiser votre avenir selon vos vrais désirs, lorsque votre vision de vous-même et l'avenir que vous désirez est bien clair dans votre esprit, vous êtes prêts à ensemer vos désirs dans la terre. Vous signifiez par ce geste symbolique que vous ancrez votre désir dans la terre, afin que votre vision se concrétise sur le plan manifeste de votre vie.

Bien sûr, il ne s'agit pas seulement de planter une graine pour que vos rêves se réalisent. Comme cette semence, vos rêves et vos désirs ont besoin d'être bichonnés et entretenus. Si vous ne faites qu'ensemencer votre semence sans vous en occuper, elle a peu de chance d'atteindre sa maturité. Elle aura besoin d'une bonne oxygénation, d'un niveau de luminosité adéquat et juste assez d'eau. Vous devez aussi nourrir vos rêves et vos désirs par des gestes concrets. Aide-toi et le ciel t'aidera.





Merci à nos sources d'informations et d'inspirations :

L'Univers alchimique des cristaux, D^{re} Suzanne Gagnon- Haslam Msc.D.

L'Énergie des cristaux, 150 conseils pratiques pour choisir et utiliser les cristaux, Mary Lambert.

Aromathérapie spirituelle, Patricia Davis.

Santé, Beauté, Longévité par les huiles essentielles, Lise de Monceaux.

Atlas des centres énergétiques écrit par Kalashatra Govinda

La science des chakras écrit par Daniel Briez aux éditions de Mortagne

Les mystères dévoilés écrit par Godé Ray King aux éditions du nouveau monde

La délivrance par le soleil écrit par Nathalie Chintanavitch aux éditions Ariane

Shamballa et les Maîtres de sagesse écrit par Daniel Briez aux éditions Monique Éthier

La voie des anges écrit par Isabelle Padovani aux éditions de Mortagne

La vie des maîtres écrit par Baird t. Spalding aux éditions Robert Laffont

Le code maya écrit par Barbara Hand Clow aux éditions Alphée

La vie, l'amour, le rire écrit par Osho aux éditions de Mortagne

Les Vrais Désirs écrit par Sonia Choquette aux éditions du Roseau