

# Atelier *Éveil*



**CENTRE DE VIE PLEXUS SOLAIRE**

**Cours 6: Harmonisation du plexus solaire**



Par **MAÎTRE EN LIBERTÉ** 

• Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

## Cours 6 : Harmonisation du plexus solaire

### À qui ou à quoi avez-vous délégué votre pouvoir?

Accordez-vous du pouvoir à nos gouvernements, à la loi, aux autorités, aux systèmes, aux croyances populaires, aux opinions véhiculées par la société, à la mode, au paraître, à l'argent et à votre travail? Accordez-vous votre pouvoir à vos attachements comme à votre conjoint, à vos enfants, à votre patron, à votre famille, à vos amis et à tout ce qu'ils



pourraient penser de vous? Leurs actions dépendent-elles de votre bonheur? Ou vous avez peut-être délégué votre pouvoir à vos émotions, à vos croyances, à une divinité autre que vous-même et à la canalisation d'un ange? Voyez-vous, il y a tant d'occasions et de facteurs de remettre son pouvoir à l'extérieur de soi. Retrouver son pouvoir personnel est un défi en soi dans le monde d'influences et de conditionnements que nous vivons. Nous avons tous entendu parler du pouvoir de créer, du pouvoir de la pensée et du

pouvoir de l'intention. Tout ceci est à la base du pouvoir personnel. Comment voulez-vous créer votre univers si vous déléguez encore votre pouvoir aux autres et à ce qu'ils pensent de vous? Car le moindre pouvoir que vous accordez à ce qui fait partie de votre monde terrestre, diminue en force votre pouvoir divin de créer.

### Pouvoir accordé à l'argent

Nous jugeons facilement la prostituée de la rue qui vend son corps et son âme pour sa survie. Mais ne sommes-nous pas loin de là? La vérité est qu'il n'y a pas de différence entre cette prostituée et nous. Nous prostituons notre âme en faisant un métier que nous n'aimons pas et pour la seule raison que ce travail nous apporte de l'argent. Je vous entends déjà me répondre que

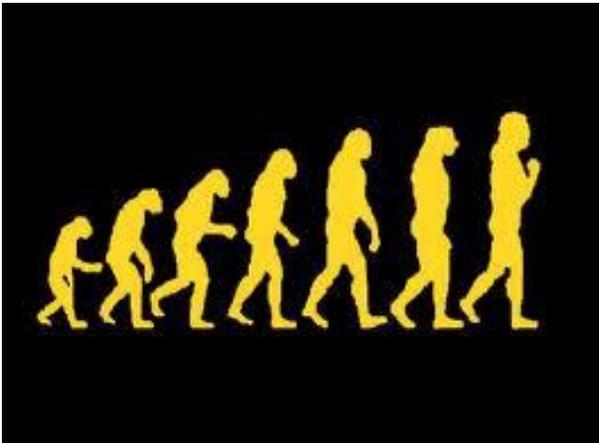


- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

vous n'avez pas le choix pour nourrir les enfants. Déjà, vous vous enlevez le droit de choisir. Du moins dites-vous que vous faites le choix de travailler, le début de la reprise de votre pouvoir vous laissant le choix de faire autre chose plus tard dans l'avenir. Surtout que ce propos vous donne une justification, contrairement à la prostituée. Mais c'est la même chose. Avez-vous demandé à vos enfants s'ils voulaient que vous fassiez quelque chose que vous n'aimez pas pour les nourrir? Leur avez-vous demandé leur opinion sur le fait que vous prostituez votre âme pour les nourrir? Et pensez-vous qu'ils seraient d'accord avec ce fait? De toute évidence, non.

### **Pouvoir accordé aux croyances.**

Accordez-vous encore du pouvoir à ce qu'une tireuse de carte, à la canalisation d'un ange ou d'un guide vous disent? Certes, ils peuvent être de très bons guides pour un certain temps mais ce qui compte réellement, c'est ce que vous pensez de vous et ce que votre



cœur vous dicte. Êtes-vous assez à l'écoute de celui-ci pour vous fier seulement à lui? Ou un messager est encore nécessaire? Avec facilité, nous remercions les anges, les guides et Dieu pour les grâces de notre vie et rapidement nous nous culpabilisons pour les situations négatives de notre vie. Tout cela est bien beau et humble mais nous nous enlevons encore une fois le droit d'être ce Dieu créateur, reléguant notre pouvoir à une source extérieure à nous. Donc, nous nous enlevons le droit

à notre pouvoir d'être le créateur de notre vie. Être créateur, c'est créer son mensonge, son illusion ou sa réalité. Je ne peux changer les autres, seulement moi. Je crée ce que je veux bien croire et voir. Ce à quoi j'accorde du pouvoir, c'est ce qui va se manifester dans ma réalité. Si je crois qu'un ange peut m'aider ou même une chaise ou c'est ce qui sera. Il reste tout même que c'est nous le créateur, en accordant du pouvoir à cette entité ou à cette chose. La table par exemple, est une entente collective pour dire qu'elle existe, mais je peux décider qu'elle n'existe pas et passer ma main à travers. Mais voilà que le collectif est fort. La reprise du pouvoir et la connexion à son Soi supérieur doit être impeccable ici pour y arriver. Avant de consulter votre cœur, est-ce votre tête qui prédomine et qui est encore le fruit de l'extérieur, issu des croyances véhiculées par la société? Par exemple, il est facile de créer la récession, nous avons juste à en parler jusqu'à temps que cette croyance soit bien ancrée dans l'esprit des gens et qu'elle soit manifestée. Pourtant, le petit kiosque du coin peut lui augmenter ses ventes car le propriétaire n'est pas au courant de cette récession. Il sera prospère jusqu'à temps qu'il entende le mot récession, achetant l'idée et la créant dans sa propre entreprise. Vous commencez à comprendre comment cela fonctionne? Il est important de voir l'aspect caché en arrière d'un mot ou d'une croyance populaire et de se poser les questions

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

suivantes : « *cette croyance sert à créer quelle émotion et état chez les gens? À qui profite-t-elle?* » Souvent, ce sont aux institutions aux grandes compagnies, à nos gouvernements et à nos dirigeants.

## **La peur, énergie de manipulation**

Plus nous accordons de l'importance à l'extérieur de nous, plus le sentiment de peur se fait ressentir à l'intérieur de nous. La meilleure façon de manipuler les gens et de leur faire perdre leur pouvoir, est de les maintenir dans la peur. La liste des peurs peut être longue : peur d'être jugé, peur de ne pas réussir, peur de manquer, peur de perdre, peur de

ne pas être aimé, peur d'être ridiculisé, peur de sortir, peur du feu, peur de la maladie, etc. Toutes ces peurs se résument à une seule peur : la peur de mourir ou la mort de l'ego. Vous avez peur de mourir et vous avez besoin du plus d'assurance possible pour éviter cette mort. Plus de sécurité, moins de liberté, donc moins de pouvoir sur votre vie. Plus vous avez des acquis, plus la peur de perdre peut faire sa place, vous empêchant de faire des actions vers votre véritable but. C'est pourquoi nous vivons dans un monde de surconsommation et où les compagnies d'assurances abondent. Lorsque que vous n'avez plus peur de mourir et que vous êtes réellement en possession de votre pouvoir personnel et divin, vous êtes



conscient que c'est vous le grand créateur de votre univers. Si un accident arrive, il est là pour vous faire comprendre quelque chose car vous l'avez attiré jusqu'à vous pour une raison que seule votre âme connaît. Si vous êtes encore dans la peur, je vous conseille fortement de payer encore vos assurances puisque nous nous attirons nos peurs. Commencez par libérez votre esprit de ces peurs.

Deux chemins sont possibles : l'amour provenant de votre âme ou la peur provenant de votre ego. Dans la peur, nous perdons notre pouvoir. Les dirigeants de ce monde l'ont

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

compris et l'utilisent pour mieux vous manipuler. Quand vous n'avez plus peur de mourir, vous n'avez plus peur de rien et vous êtes réellement en possession de votre pouvoir. L'âme ne meurt pas. La sécurité n'est pas à l'extérieur mais bien à l'intérieur de soi.

## **Mouton blanc ou mouton noir**

En maintenant les gens dans la peur, deux réactions sont possibles : la soumission ou la rébellion. Le soumis, que l'on peut appeler le mouton blanc, et celui qui se rebelle, le

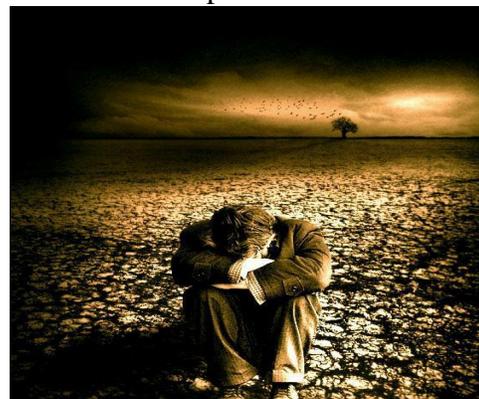


mouton noir. Le mouton blanc est aveugle, endormi et dans l'inaction; il ne perçoit pas réellement qui il est et se croit correct et protégé puisqu'il respecte la loi. Le mouton noir perçoit qui il est réellement et comprend que les systèmes et les autorités ne sont pas à son service. Dans les deux cas, il y a une énergie de peur et ou de discorde. Quand vous êtes dans la rébellion, vous accordez encore du pouvoir à l'extérieur de vous par la confrontation

et la lutte. Les manipulateurs réussissent à vous contrôler, créant la discorde dans vos énergies, vous épuisant à force de vous battre, diminuant votre pouvoir de créer. Deux réactions différentes qui donnent le même résultat. Les personnes au pouvoir, soit nos dirigeants, sont gagnants dans les deux cas : mouton blanc ou mouton noir, vous restez tout de même un mouton accordant du pouvoir à l'existence du gros méchant loup. Mouton noir, cette phrase est pour toi : « *Garde tes énergies à créer la lumière plutôt que de les épuiser à combattre l'ombre* ».

## **Peur de soi, de ses émotions et des autres**

L'énergie de la peur a fait tellement sa place que nous avons tous peur les uns des autres. Comme si nous étions constamment en danger ! Nous ne nous regardons même plus dans les yeux et nous n'osons plus dire bonjour à personne. J'ai constaté, lors de nos séminaires de fin de semaine, que les gens sont inquiets à savoir avec qui ils vont se retrouver pour dormir. L'égo se sent menacé car il sait que cette personne peut le sortir de sa zone de confort, reflétant comme un miroir le travail qui est à faire sur lui.



- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

Le plexus est un des centres les plus engorgé d'émotions. En plus de vos émotions, vous vivez celles des autres, car vous êtes connecté aux autres. Le plexus doit être libéré. Jalousie, possessivité, contrôle, attente, colère, déception, peur, etc. Accordez-vous encore du pouvoir à ces émotions issues d'expériences du passé, ceci créant davantage de lourdeur dans vos énergies? Vivez-vous encore ces émotions qui appartiennent à la troisième dimension? Arrêtez-vous de faire un loisir ou une activité qui vous fait du bien pour plaire à une personne que vous aimez? Êtes-vous capable de dire non à une personne parce qu'aujourd'hui vous avez décidé de vous choisir? Une phrase simple pour dire non sans créer de friction avec la personne peut être : « *Désolé, ceci n'est pas contre toi mais pour moi* ». Ou, c'est peut-être vous le manipulateur? À qui ne permettez-vous pas de développer son pouvoir en projetant vos désirs sur cette personne? À la page suivante, nous vous avons remis une liste des 30 critères du manipulateur afin de le reconnaître à l'intérieur et à l'extérieur de vous .

### Une solution simple



Le matin, avec quoi commencez-vous votre journée? À quelles pensées reléguez-vous votre pouvoir? À la mauvaise température, à votre enfant qui ne s'est pas ramassé, aux mauvaises nouvelles dans les journaux, à votre travail ou à vos comptes? Le réveil et vos pensées du matin créeront votre journée. Alors, il est important de commencer sa journée en se nourrissant de phrases et d'images positives par une méditation ou une visualisation. C'est ce qui déterminera votre journée et vous aidera à reprendre votre pouvoir de créer. Lorsque vous prenez le temps de vous centrer en vous-même, vous reprenez contact avec votre pouvoir.

### **Les manipulateurs sont-ils parmi vous?**

Voici les 30 critères du manipulateur,  
extraits du livre «Les manipulateurs sont parmi nous» de Isabelle Nazare-Aga.

1. Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle
2. Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes
3. Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions
4. Il répond très souvent de façon floue
5. Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations
6. Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

7. Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions
8. Il met en doute les qualités, la compétence, la **personnalité** des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge
9. Il fait faire ses messages par autrui
10. Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner
11. Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne
12. Il ignore les demandes même s'il dit s'en occuper
13. Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins
14. Il menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert
15. Il change carrément de sujet au cours d'une conversation
16. Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion
17. Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité
18. Il ment
19. Il prêche le faux pour savoir le vrai
20. Il est égocentrique
21. Il peut être **jaloux**
22. Il ne supporte pas la critique et nie les évidences
23. Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres
24. Il utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui
25. Son discours paraît **logique** ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé
26. Il flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous
27. Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté
28. Il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui
29. Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas fait de notre propre gré
30. Il fait constamment l'objet des conversations, même lorsqu'il n'est pas là

## Le cheminement du pardon spirituel

Il est impératif de vous élever dans la quatrième dimension, soit s'élever à l'énergie du cœur pour libérer le plexus.

Voici une méthode en 4 étapes qui vous aidera à vivre pleinement le pardon et à vous libérer des liens et des souffrances reliées à certains individus de votre passé tout en libérant ces mêmes personnes. Le but est de faire en sorte de transmuter les souffrances en bienfaits.



### 1<sup>ère</sup> étape : Vouloir pardonner

Cela implique de ne plus vouloir se venger, et quand on est blessé, ce n'est pas facile. Se venger dans notre société semble tout à fait normal, avec ses tribunaux et ses juges et même dans certain pays, la peine de mort est toujours en vigueur de nos jours. On ne doit pas vouloir pardonner parce que ce geste pourrait être bien vu de l'extérieur. Non, le pardon ne doit pas être vécu de façon intellectuelle, mais bien plus d'une façon profonde, et non pour le paraître, mais avant tout pour notre bien-être.

Il faut être capable de prendre du recul face à la situation et se demander si l'offense est



réelle ou si elle vient de notre perception de la situation. Il est possible que vous souffriez d'une situation engendrée par une personne, mais que cette personne ne soit aucunement consciente. L'autre a-t-elle véritablement voulu vous blesser ou elle a simplement fait un choix qui ne va pas dans le même sens que les vôtres. Cette personne s'est peut-être simplement choisie comme vous l'auriez fait dans une même circonstance.

Demandez-vous s'il y a une offense réelle, du point de vue spirituel et s'il n'y a aucune offense, réalisez que ceci est le premier pas important.

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

Comment réagissez-vous vis-à-vis la personne que vous percevez comme l'offenseur, adoptez-vous l'option de répondre le mal par le mal? Êtes-vous du type accusateur ou victime? Êtes-vous dans la colère et dans la revendication ou restez-vous distants et refoulez la situation? Entretenez-vous la haine en vous tout en entraînant d'autres personnes à ressentir la haine pour la personne visée? Déversez-vous votre rage à l'extérieur de vous? Nourrissez-vous la vengeance? Tous ces facteurs ne vous soulageront pas, il vous faut vous libérer de ses comportements.

Souvenez-vous plutôt de l'amour que vous avez ressenti pour cette personne et même que vous ressentez probablement toujours. Avez-vous remarqué que ce sont toujours les personnes les plus proches qui déçoivent nos attentes et nous blessent? Vous connaissez l'adage qui dit : « *On n'est jamais trahi que par les siens* ». Rappelez-vous toujours que votre ennemi était en fait votre ami et l'est probablement encore. Cette perception de l'amitié vous ouvre une porte pour le pardon. Reliez-vous au lien réel qui vous uni. Votre lien d'âme, celui de votre être véritable, reliez-vous à cet amour. On a toujours le choix; l'amour ou la haine, l'amour engendre la vie, la haine engendre la mort.

Autre point très important pour suivre la première étape est de réussir à se mettre au niveau de réalité de l'autre personne. Demandez-vous pourquoi cette personne a agit ainsi ou a dit ces paroles qui vous ont blessées. Ne serait-ce que cette personne est elle-même blessée? assurément oui. On récolte ce que l'on sème et on sème ce que l'on récolte. C'est une loi universelle; une personne qui est réellement heureuse et joyeuse en elle ne peut semer la haine et la discorde autour d'elle. Il faut être capable de percevoir les désarrois, les insécurités, les angoisses, le mal être. Quand on réussit à percevoir ceci, le lien d'âme à âme se reconstruit et l'amour peut oeuvrer pour amener au pardon. Une des deux personnes doit arrêter le massacre! pourquoi pas vous?

Bien sûr, il y a les cas extrêmes ou les souffrances et les injustices sont insupportables. Si l'on agit d'un acte impardonnable, vous pouvez vous en remettre à Dieu et à la Justice divine, c'est la même loi que celle du Karma ou la loi du retour. Même en ces cas extrêmes, offrez-vous le cadeau de pardonner à l'autre et libérez-vous pour vous-même! pour le salut de votre âme et celui de la personne qui vous a offensé.

## **2<sup>ème</sup> étape : La purification**

La purification par les larmes est la deuxième clé la plus importante du pardon. Être capable d'entrer en contact avec ses émotions profondes. Il faut être capable de montrer notre vulnérabilité et d'extérioriser notre souffrance en l'exprimant, soit par la colère ou la tristesse. On doit absolument vivre l'état d'être pour la libérer.

La purification n'implique pas obligatoirement d'être vécue face à la personne en question. Ce processus doit se faire seul ou avec un accompagnateur qui est

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

complètement hors de la situation. Ici, vous pourriez avoir recours à une thérapie d'accompagnement quelconque.

La chose la plus importante à ne pas faire serait de vous complaire dans vos émotions et vos souffrances et de vous en nourrir. La blessure pourrait s'enraciner en vous et le processus de libération serait alors beaucoup plus long.

Une fois l'émotion évacuée, retrouvez votre paix intérieure avant d'aller plus loin dans les étapes, et partagez votre paix autour de vous. Vous êtes maintenant rendu à vous élever au-dessus de l'émotion et de la blessure. Pour ce, posez vos mains au centre de votre poitrine et élevez ainsi votre conscience au niveau de votre cœur spirituel et accédez à la sagesse du Maître que vous êtes.



### **3<sup>ème</sup> étape : Prendre sa responsabilité**

Demandez-vous pourquoi par voie de résonance vous avez attiré cette situation conflictuelle à vous. Reconnaître sa responsabilité est la troisième clé la plus importante



du pardon. Ces réponses vous seront souvent fournies lors de méditations en contact avec votre essence véritable ou encore avec des moments seul avec vous-même, des moments où vous avez la possibilité d'entrer en contact avec votre profondeur. Il ne s'agit pas ici d'un espace où le mental intervient, mais bien d'un espace propice à entendre notre voix intérieure, celle qui est sage et calme et qui connaît les réponses de notre être véritable.

Le but de cette étape est de nous faire prendre conscience de la source de notre souffrance. Pour cela, on peut travailler avec l'effet du miroir, qui est un fort indicateur de ce que nous avons comme distorsion intérieure. En effet, le personnage ou la situation conflictuelle que vous avez attirée a pour but de vous révéler une partie de vous-même à guérir et à transformer.

À partir d'ici, on peut mettre l'autre personne de côté et se concentrer sur nous exclusivement, soit à la source du conflit lui-même, puisque c'est nous qui l'avons attiré

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

dans notre vie. Bien sûr, l'autre personne en cause a aussi sa part de responsabilité, mais à partir d'ici, cette part ne vous appartient plus, elle lui appartient et c'est à cette personne de faire ses propres prises de conscience avec elle-même. Dans toute situation conflictuelle, il y a presque toujours une part de 50 % de responsabilité, que celle-ci soit consciente ou pas.



Il est important, à ce stade, de ne pas se culpabiliser d'avoir eu cette part de responsabilité et surtout ne pas voir cette situation comme un échec, mais bien plus comme un enseignement de votre soi véritable. Trouvez la raison évolutive de cette situation, car il y en a une à tout coup. Rappelez-vous qu'il n'arrive jamais rien pour rien et que tout est toujours pour le plus grand bien de tous. Si vous réussissez à transmuter le négatif en positif et à faire en sorte que l'amour véritable émerge de cette situation, vous découvrirez la force qui s'est révélée lors de cette épreuve...vous aurez réussi la 3<sup>ème</sup> étape du pardon.

#### **4<sup>ème</sup> étape : Le pardon lui-même**

Ressentez cette force ultime qui se révèle à vous maintenant dans votre vie, et cherchez des moyens pour manifester cette force dans votre vie. Il est possible que vous ayez des changements à faire. Engagez-vous envers vous-même à maintenir cette force active dans votre vie.

Dans cette dernière phase du pardon, votre cœur spirituel peut enfin s'ouvrir à sa pleine grandeur pour faire fondre les résidus restants de cette blessure. Ici, vous êtes véritablement capable de pardonner à l'autre, vous reprenez conscience de ce que vous reprochiez au début du conflit à l'autre personne et du cheminement que vous avez parcouru jusqu'à votre prise de conscience que vous avez fait. Vos ressentiments se fondent dans l'amour et vous vous sentez plus léger et même libéré de toute souffrance en lien avec cette situation.

Vous êtes maintenant prêts à ressentir de la gratitude envers vous-même et la personne concernée. Sans cette personne, cette force en vous n'aurait pas pu se révéler dans votre vie et vous la remerciez pour cela. Grâce à cette personne, votre futur sera encore plus lumineux qu'avant. Ici, le pardon coule de source, soit directement de la source de votre cœur aimant.

Nous vous invitons à ce stade-ci, à vous connecter cœur à cœur avec la personne concernée. Bien sûr, vous devez demander à distance à son âme si elle désire vivre cette

connexion avec votre âme. Peu importe si cette personne est vivante ou non. Si elle accepte, créez un pont entre vos deux chakras cò ur et laissez se libérer un flot d'amour, de guérison et de gratitude en direction de l'autre personne. Visualisez cette personne telle qu'elle est et comme si elle était devant vous. Il est important que votre image ne soit pas floue mais bien claire.



Lorsque le visage de la personne est clair, vous pouvez lui exprimer votre pardon et entamer une conversation avec son âme, vous pouvez lui partager les prises de conscience que cette personne vous a permis de faire sur votre vie. Vous pouvez aussi lui partager votre bonheur d'avoir maintenant un avenir encore plus prometteur suite aux forces qui se sont révélées à vous suite à ce conflit.

Libérez cette personne de tout votre cò ur. Il est primordial de vivre cette étape, puisque bien que vécu sur les plans invisibles et subtils, ce pardon, cette libération d'énergie aura une très forte incidence dans la vie de l'autre personne concernée et soyez assuré qu'elle en bénéficiera de façon consciente ou inconsciente.

Ensuite, on demande à l'autre de nous pardonner nous aussi pour toute offense à son égard qu'elle aurait pu ressentir, et on attend son pardon dans l'énergie jusqu'à ce que nous ressentions son pardon en notre cò ur. Jusqu'à ce qu'il y ait un échange de pardon ressenti dans le cò ur de chacun. Le pardon efface toute trace de blessure dans la relation mais aussi dans nos corps subtils.

Le plus important dans cette méthode est de réussir à se pardonner à soi-même.

(inspiré du livre LE PARDON LE PLUS BEL ACTE D'AMOUR. Auteur Brigitte Maffray)

### **Intégration du Grand Soleil**

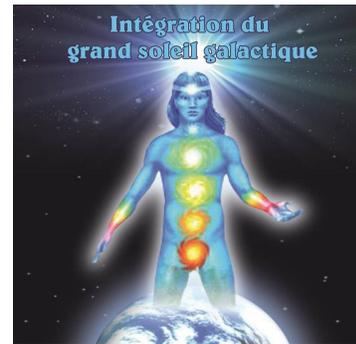
La Lumière de la Terre Mère et du Père Céleste se marient en votre chakra du cò ur. Ce mariage crée alors une première spirale d'énergie d'amour, qui se transforme doucement en une belle étoile à 7 branches. Cette activation harmonise vos 7 chakras ensemble, afin que ceux-ci soient un.

Vient ensuite se former une deuxième étoile qui se superpose à la première. Celle-ci est composée de douze branches vous reliant aux douze rayons et au douze Maîtres régents

- Copyright © 2012. Tous droits réservés.  
[www.maitreenliberte.com](http://www.maitreenliberte.com)

des rayons.

Une troisième étoile se forme, superposant les deux premières. Celle-ci est composée de 144 000 branches. Cette étoile est en fait un soleil doré. Cette méthode en trois étapes crée une circulation intégrale de l'énergie d'amour en votre cœur et dans toutes vos cellules. Elle vous permet d'être le soleil que vous êtes.



Cette méditation est un outil puissant pour vous aider à retrouver votre pouvoir personnel et votre pouvoir de co-créer la vie. Par contre, cet outil sera d'autant plus puissant s'il est accompagné par la prise de conscience de où se situe ce pouvoir, c'est-à-dire de conscientiser à qui et/ou à quoi nous déléguons notre pouvoir.

### **Exercices d'harmonisation du plexus solaire**

- Respirez à fond la couleur OR à l'intérieur de votre plexus solaire.
- Intégrez le **SOLEIL** à l'intérieur de votre plexus solaire.
- Prendre des bains de soleil régulièrement.
- Contempler un lever ou un coucher de soleil.
- Gardez votre corps au chaud pour vous sentir réconforté.
- Faire un nettoyage énergétique avec le **genévrier**, imbiber la **citrine** de genévrier et faire des ronds (sens d'une horloge, direction bras gauche) au niveau du plexus solaire. Laissez-vous baigner de lumière dorée.
- Canalisez l'énergie d'amour et posez vos mains sur votre chakra solaire.
- Appliquez la technique du pardon.
- Appliquez le non-jugement envers vous-même et les autres.
- Rayonnez la joie de vivre autour de vous.
- Tous les matins, commencez votre journée en vous nourrissant de phrases et d'images positives par une méditation ou une visualisation. C'est ce qui déterminera votre journée et vous aidera à reprendre votre pouvoir de créer. Lorsque vous prenez le temps de vous centrer en vous-même, vous reprenez contact avec votre pouvoir.

