

Partie 1

LA PRATIQUE DU LÂCHER-PRISE

Quoi qu'il vous arrive, quoi que vous traversiez, quels que soient les coups que vous prenez et les tensions que vous subissez, il est important de recréer le plus vite possible de la douceur et de la sérénité autour de vous. Quelle que soit la crise que vous affrontez, c'est en effet le premier pas vers la guérison, vers la solution. C'est dans ce type de situations que le soulagement est nécessaire pour reprendre le contrôle de sa vie. Sinon, il existe un risque que vous restiez bloqué dans les énergies négatives, dans le stress, dans la peur des conséquences et dans tout le bouleversement que cela entraîne dans votre quotidien.

Avant de chercher à régler quoi que ce soit, il faut donc sortir de cette spirale d'échec, d'ondes négatives qui ne font que vous fermer les yeux ! Pas vos yeux physiques, mais ceux de votre monde intérieur.

En effet, lorsqu'on se trouve embarqué dans une situation difficile, on a tendance à se focaliser sur elle, à ne plus voir que le problème en l'exagérant, à ne plus penser qu'à cela, à se refaire les films du présent et du futur, à visionner des conséquences parfois très éloignées de la réalité. D'une certaine manière, l'esprit s'emballe et ne pense plus clairement. La priorité face à une situation difficile, c'est donc bien de retrouver son calme et sa confiance en soi, de façon à se sentir soulagé et être capable de prendre le problème à bras-le-corps pour effectuer ce que l'on doit et régler le problème.

Enfant, lorsque vous tombiez, on vous prenait très vite dans les bras, on essuyait vos larmes, on vous écoutait raconter comment vous vous étiez fait mal, on soufflait sur cet endroit où l'on y faisait un petit bisou, et la magie du souffle faisait son effet pour vous soulager ! Aujourd'hui, quand vous avez un souci, il n'y a bien souvent personne pour vous prendre dans ses bras, vous cajoler un peu et s'occuper de vous. Et quand vous racontez votre histoire, la plupart du temps, vous vous entendez répondre : « Mais je ne t'ai pas raconté ! Moi, il m'est arrivé ceci ou cela... » L'attention s'est aussitôt détournée de vous et, bien souvent, c'est vous qui rassurez l'autre.

Donc, qu'il s'agisse d'un problème professionnel, sentimental, relationnel, matériel ou de toute autre situation pénible et douloureuse, pensez d'abord à vous ! Cherchez l'apaisement et le soulagement, retrouvez de bonnes énergies et le calme intérieur pour être capable d'amorcer la suite. C'est ce que je vous propose grâce aux exercices qui suivent.



1

Identification du problème

Pour que le lâcher-prise et le soulagement puissent s'exprimer et vous libérer, encore faut-il définir avec précision quelles sont l'origine et la nature de votre problème ou de votre souffrance.

Si elles sont vagues, mal définies, peut-être est-ce parce que vous n'osez pas les affronter, y penser, revivre le choc initial... Vous avez peut-être peur de réactiver tout le processus qui a amené à cette situation négative pour vous, et de créer encore plus de dégâts.

Pourtant, en mettant des mots sur votre problème, en identifiant ce qui crée la tension, la pression, le stress, la douleur, la peur... vous êtes beaucoup mieux armé pour vous donner un objectif qui vous permette de les chasser de votre vie.

La magie ne s'exprime pas à son maximum dans un environnement flou et mal défini. Elle a besoin de faits

sur lesquels travailler. Lorsque je reçois une personne qui a besoin d'aide, je lui demande toujours de m'expliquer précisément les raisons de sa démarche. Cela me permet d'une part de jauger sa motivation – un outil essentiel de la magie –, d'autre part de commencer à construire une riposte efficace.

Je vous conseille donc, dans un premier temps, d'écrire de votre main, dans un carnet dédié à votre travail sur vous, ou sur une feuille de papier que vous garderez, le récit de ce qui vous est arrivé et qui a causé votre problème actuel. Ne soyez pas avare de détails : les circonstances, les lieux et les dates, votre implication et celle d'autres personnes, vos erreurs, les conséquences que vous redoutez... Le fait de vous raconter votre problème à vous-même, même si cela n'est pas facile, est un premier élément libérateur qui peut être très efficace. Et c'est la première étape de la résolution de ce problème.

Cela fait, gardez ce compte rendu au moins jusqu'à ce que vous ayez obtenu le soulagement dont vous avez besoin. Vous aurez peut-être besoin de le relire en cours de route.

Méditation pour lâcher prise

La deuxième étape de votre processus de soulagement passe par une méditation accompagnée d'outils magiques simples : une bougie blanche et une huile essentielle de sauge, qui vont créer l'atmosphère propice pour ouvrir le

contact avec le monde invisible où vous allez vous connecter à votre guide intérieur et à votre intuition. Mais aussi votre engagement et votre conviction, qui sont le carburant de cette démarche.

Les vibrations de la couleur blanche ont un large spectre et s'adaptent à toutes les situations. De même, l'utilisation ésotérique de la sauge est très large. Dans le cadre magique, ces deux outils sont donc parfaits pour ouvrir votre esprit au monde invisible, quelle que soit la demande que vous allez formuler.

Vous pouvez enregistrer cette petite séance sur votre portable afin d'être guidé tout au long de vos séances suivantes. C'est toujours un plus. Enregistrez-vous avec une voix posée, en laissant du temps entre chaque phrase pour pouvoir vivre calmement chacune des périodes de cette séance et de votre lâcher-prise.

Durant cette méditation qui vous prendra une dizaine de minutes, une respiration attentive accompagnée d'un sourire vous apportera de la détente et vous redonnera confiance en vous. Pourquoi un sourire ? Parce que, quelle que soit votre humeur, même si vous êtes triste ou inquiet, la mobilisation de certains muscles de votre visage entraîne dans votre cerveau une production d'endorphines, l'hormone responsable de la sensation de plaisir, qui sert aussi à lutter contre le stress et à booster l'immunité – ça ne peut pas faire de mal !

Voici comment faire. Asseyez-vous tout simplement sur une chaise, le dos bien droit, les pieds déchaussés bien à plat sur le sol, et la paume de vos mains ouvertes sur vos genoux.

Puis commencez par vous mettre en condition par quelques inspirations et expirations calmes et profondes. Respirez, souriez, détendez-vous. Inspirez, souriez, détendez-vous. Expirez, souriez, détendez-vous. Trois fois de suite.

Prenez maintenant une bougie blanche. Oignez-la d'huile essentielle de sauge en partant de son pied vers sa mèche (ne le faites que la première fois que vous utilisez la bougie). Puis allumez-la et placez-la devant vous, à la hauteur de votre regard. Respirez, souriez, détendez-vous. Inspirez, souriez, détendez-vous. Expirez, souriez, détendez-vous. Soyez détendu.e, soyez en paix. Heureux.se d'être là, le regard dans la flamme de la bougie. Souriez à la bougie, élargissez votre sourire en fixant sa flamme. Souriez comme si vous étiez touché.e par une illumination.

Puis prononcez doucement à voix basse, mais audible :

« Je suis heureux.se d'être là, détendu.e.

Mon esprit est illuminé par la flamme de ma bougie.

*Mon corps et mes énergies
sont réchauffés par sa flamme.*

Tout mon corps se sent vivifié.

*Pourquoi devrais-je être malheureux.se,
tourmenté.e et triste ?*

*Pourquoi devrais-je avoir peur ou être en colère ?
Pourquoi ne pas plutôt avoir l'air heureux.se, serein.e ? »*

En silence, maintenant, continuez à fixer la flamme de la bougie. Baignez-vous dans sa chaleur et dans sa lumière. En même temps qu'elle rayonne en vous et autour de vous,

prenez conscience qu'elle fait de vous une personne libre, joyeuse, lumineuse et légère. Une personne glorieuse, radieuse, comblée et accomplie. Une personne pleinement épanouie. Affichez un grand sourire, dressez le dos, relevez la tête. Laissez votre esprit se déployer et votre cœur déborder de bonheur. Tournez votre visage vers les cieux, la flamme de la bougie continuant à vous éclairer. Ouvrez-vous aux bienfaits, à la tolérance et au pardon.

Puis prononcez doucement à voix basse, mais audible :

*« Énergie universelle,
fais de moi un être heureux, en paix.
Où est la haine, laisse-moi semer l'amour ;
Où est la critique, laisse-moi semer le pardon ;
Où est le doute, laisse-moi semer la confiance ;
Où est la désespérance, laisse-moi semer l'espoir ;
Où sont les ténèbres, laisse-moi y placer la lumière ;
Où est la tristesse, laisse-moi y semer la joie.
En ce moment, je m'ouvre aux bienfaits,
à la tolérance et au pardon. »*

En silence, maintenant, fixez de nouveau la flamme de la bougie. Souriez joyeusement, laissez venir et monter la joie en vous. Soyez heureux.se. Soyez serein.e. Soyez accompli.e, épanoui.e, lumineux.se. Dans cet état, il n'y a rien qui vous soit interdit. Soyez présent.e, soyez souriant.e, la chance et la réussite vous attendent. Soyez maître chez vous, gouvernez la confiance à l'intérieur de vous. Soyez vous-même, tel que vous êtes maintenant. Réjouissez-vous, vous le méritez ! Le bonheur, la sécurité, l'accom-

plissement, le dépassement du soi, la réussite et l'amour vous appartiennent. Toutes ces graines sont en vous et sont vivifiées en ce moment même par les rayons de la flamme lumineuse et chaude de la bougie blanche.

Soyez présent.e, soyez heureux.se. Soyez et vivez celui ou celle que vous êtes maintenant, car c'est le véritable vous que vous exprimez au moment présent. Un être confiant, généreux, positif et serein. Dans la flamme de la bougie, visualisez-vous heureux.se et positif.ve, vivant pleinement tous vos objectifs, tous vos souhaits. Visualisez le chemin qui s'ouvre devant vous. Il vous suffit de le suivre pour vous réaliser totalement. Suivez la lumière en gardant votre sourire, maintenant que vous avez tourné le dos aux ténèbres. Respirez, souriez, détendez-vous. Inspirez, souriez, détendez-vous. Expirez, souriez, détendez-vous. À faire trois fois de suite.

Ne vous contentez pas de lire les instructions et les demandes de cette méditation comme s'il s'agissait d'un mode d'emploi, visualisez-les ! Ressentez-les ! Engagez-vous ! C'est de vous qu'il s'agit, de votre vie telle que vous la souhaitez.

Deux oraisons de confiance en soi

La confiance en soi est l'atout majeur d'une évolution réussie. Mais lorsqu'on vit une crise, quelle qu'elle soit, elle est bien souvent ébranlée. Certains problèmes nous percutent comme des flèches. Et si notre carapace se

fendille, c'est que la confiance en nous est ébranlée. Et ce qui en découle est bien souvent une perte de repères, des peurs, des angoisses, ainsi qu'un manque de contrôle sur notre propre vie.

Oraison de confiance en soi

Pour reprendre confiance en soi, il faut commencer par oser mettre en pratique une démarche, une action, autrement dit « se bouger ». Il est nécessaire que vous acceptiez de reconnaître que le manque de confiance vous paralyse pour commencer à travailler sur ce motif de faiblesse.

Les blessures qui vous affaiblissent entraînent forcément une dispersion énergétique qui suffit à elle seule à vous démotiver, entamer votre courage et votre force d'affrontement. Vous vous retrouvez les bras ballants, sans force, sans savoir quoi faire, dans l'impossibilité d'agir ! Le but de cette oraison, de cette prière magique, est de vous reprendre en main et de renforcer votre confiance et votre énergie.

Les forces invisibles sont sollicitées dans cette oraison sous la forme d'AnGES et d'Élémentaux. Leurs noms ne vous sont peut-être pas familiers, mais invoquez-les en toute confiance, car eux vous connaissent, et ils représentent les meilleures sources d'énergie dans votre cas.

Consultez la table de correspondances des minéraux et choisissez les pierres qui correspondent à votre problème ou à ce que vous avez besoin de renforcer en vous pour l'affronter. En effet, on peut avoir confiance en soi dans un domaine, mais pas dans un autre. Vous pouvez choisir

au total trois pierres. Enfermez-les dans un petit sachet de papier ou de tissu de couleur verte. Si vous n'en avez pas sous la main, placez-les ensemble dans une enveloppe que vous porterez dans votre poche.

Pour obtenir de bons résultats, je vous conseille d'effectuer une neuvaine par mois. C'est-à-dire de mener ce rituel neuf jours de suite une fois par mois. La meilleure période allant de la nouvelle lune (lune noire) à la pleine lune. Cependant, comme il n'y a pas de mal à se faire du bien, vous pouvez le réaliser plus fréquemment.

En commençant le rituel, allumez une bougie blanche ou dorée devant vous et prenez la ou les pierres dans vos mains. Puis, en fixant sa flamme, récitez trois fois de suite l'oraison suivante, avec conviction.

« Je vous invoque, Anges de lumière et de paix, au nom du pouvoir de Camaël, Andas et Cybabal, et par le puissant nom d'Élohim, dignitaire des quatre Élémentaux, commandant la Terre, l'Eau, le Feu et l'Air.

Éclairer ma voie dans les eaux sombres de la mer déchaînée et guidez-moi dans les tempêtes de la vie. Aujourd'hui, je peux me concentrer et diriger toutes mes pensées et mes forces intérieures sur ce que je peux employer pour résoudre les obstacles qui se dressent devant moi. Aujourd'hui, je me relie à la source de bonheur et de confiance, car je sais qu'elle va m'aider à surmonter toutes les difficultés auxquelles je fais face. Les Forces supérieures et divines me transmettent l'énergie et la force intérieure, celle qui donne confiance en soi, cette force qui permet de soulever des montagnes,

*cette force et cette confiance qui,
dès maintenant, se développent en moi.*

*Faites que je ne ressente plus désormais ni tension ni
conflit, que mes craintes se dissipent et qu'une sensation
de paix, de calme et de quiétude se glisse en moi.*

*Par les Anges qui servent dans la VI^e légion, en présence
du Saint Ange, leur chef très puissant, par le nom de
l'astre Soleil et de son sceau, par Adonay, le suprême
créateur de toutes choses, je vous invoque, ô grand
Michaël, vous qui présidez au jour du dimanche, afin
d'acquérir en moi une confiance inébranlable, d'être
intimement convaincu qu'il existe
une issue à toutes mes difficultés.*

Je le veux, c'est ma volonté, qu'il en soit ainsi ! »

Table de correspondances des minéraux

- ★ Agathe : rage
- ★ Améthyste : stress, angoisse
- ★ Aventurine : cœur, tension nerveuse
- ★ Béryl : envie de suicide
- ★ Calcédoine : mélancolie
- ★ Chrysocolle : impatience, nervosité
- ★ Chrysolite : problèmes d'argent, faillite
- ★ Cornaline : mauvais œil
- ★ Diamant : malheur, perte de pouvoir