

Un autre regard



Libère-toi

Ce livret est un cadeau qui, je l'espère, t'aidera à avancer plus facilement et librement dans ton quotidien. J'y partage des points de vue, des opinions personnelles et des pratiques de libération. Libre à toi d'y adhérer ou de les remettre en question. Garde toujours ton discernement.

Les pratiques proposées dans cet ouvrage sont à la responsabilité de chacun/e. Elles sont complémentaires des soins conventionnels, et ne se substituent en aucun cas à un traitement médical.

Ce livret est libre de droit. Tu peux le reprendre, le modifier, l'enrichir. Approprié-le-toi pour - à ton tour - partager ta lumière autour de toi.

Tu peux partager ce livret librement, tant qu'il demeure gratuit.

TABLE DES MATIERES

BIENVENUE.....	3
SPIRITUALITÉ ET ANCRAGE.....	5
SORTIR DE PRISON... OU EMBELLIR SA PRISON... ?	7
QUI ES-TU VRAIMENT ?.....	8
QUE VEUX-TU VRAIMENT ?	9
LA MISSION DE VIE	10
LA PEUR DE LA MORT.....	11
SE PROTÉGER.....	13
PARDONNER ET QUITTER LA CULPABILITÉ	14
LE DESTIN	16
LE COVID ET L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE.....	18
LE MANTRA QUI LIBERE DE PRESQUE TOUS LES PROBLEMES	20
UN DERNIER CADEAU	22
RITUEL DE SOUVERAINETÉ DE L'ÊTRE	23

LIBERE-TOI - 80525916500035
35 Avenue du Cromois – 21800 QUETIGNY
06.72.90.83.28 – Liberetoidijon@gmail.com

BIENVENUE

Bonjour à toi. Je suis sincèrement ravi de te proposer ce livret dans lequel j'ai déposé quelques-unes de mes réflexions et de mes compréhensions de la vie, telle que je cherche à la respirer.

Ce livret a pour ambition de t'aider et t'accompagner : ouvrir quelques portes, libérer certains trop-pleins, et t'apporter plus de facilité dans ton quotidien, autant que dans ton cheminement d'âme.

Je te proposerai des réflexions personnelles, des prises de conscience (je l'espère), des ouvertures dans ta quête de liberté. Je t'offrirai quelques méthodes et rituels pour faciliter ton quotidien. Le but étant simplement de te proposer des chemins annexes aux tiens, des détours, des raccourcis qui pourront peut-être t'aider à avancer plus facilement. Libre à toi de marcher sur ces sentiers, ou de rester sur ta route personnelle. Je n'impose rien : je propose, tu disposes.

J'ai écrit ce manuel pour qu'il t'amène à des réflexions générales autant que personnelles. Aussi, quand une phrase ou un mot t'interpelle, arrête ta lecture. Relis-le, laisse-le s'infuser en toi. Ne cherche pas à le comprendre intellectuellement, car le but n'est pas d'enrichir ton mental, mais ressent s'il résonne avec une partie de ton être. Ceci n'est, bien entendu, qu'une suggestion. À toi de respecter ta propre manière d'aborder les choses.

FAISONS UN PAS DANS LE NOUVEAU MONDE

Je sais, au moment où j'écris ces lignes, que certaines personnes pour qui j'éprouve estime, respect et même amour se révolteront à la simple idée que ce livret soit offert gracieusement... « *Arrête d'être tout le temps trop gentil* », « *Respecte la valeur de ton temps et de ton travail* », « *Toi, tu donnes, mais et les autres, qu'est-ce qu'ils t'apportent ?* » ...

J'avoue que ces proches ont bien souvent été de bons conseils, et je me félicite de les avoir écoutés. Mais pour cette fois, j'irai à l'encontre de leurs avis. Car ces opinions sont basées sur leurs propres filtres et non d'après les miens.

Bien sûr, une part de moi serait ravie d'être rémunérée et même reconnue pour le travail que nécessite l'assemblage de tous les éléments que je partage, et la réalisation de cet ouvrage. « *Tout travail mérite salaire* », « *dévaluer un produit, c'est dévaloriser son potentiel et celui qui le propose* ».

C'est vrai ! En partie... si j'attends quelque chose en retour : argent, reconnaissance, partage... Mais c'est aussi ce principe qui gouverne notre monde actuel. Tout doit avoir une valeur, et cette valeur ne fait qu'augmenter, rendant la vie de plus en plus chère et difficile. C'est un cercle sans fin...

Comment sortir de ce carcan ? Peut-être en montrant un autre exemple.

Nous entendons tous parler d'un Nouveau Monde dans lequel les vraies valeurs seront l'équité, le partage, le respect de tous. Nous passons notre temps à fantasmer et attendre cette nouvelle ère... J'en ai assez d'attendre. Je choisis de commencer à la manifester.

Je suis à des années-lumière d'incarner la perfection de l'humanité promise dans cette Nouvelle Terre. Mais si j'attends d'être parfait, je ne commencerai jamais rien. Alors je mets juste un pied dedans.

Ce nouveau monde promet le bonheur ? Je choisis de construire le mien. L'équité ? J'essaie de considérer chacun sur un pied d'égalité, moi y compris. Le don ? Je commence dès maintenant avec ce livret.

Je n'attendrai pas d'être parfait, « légitime » pour partager ce contenu. Je n'attendrai pas d'être mondialement reconnu pour présenter mes points de vue et mes expériences sur la vie. Je n'attendrai pas d'être un Grand Maître Spirituel pour guider quelques personnes qui viendraient me le demander.

Pourquoi ? Parce que je suis égoïste. Et que je pense à mon bonheur avant tout. Et cela me rend heureux d'écrire ces lignes, de canaliser et partager toutes ces énergies. Ça me rend heureux d'offrir ces pages que, finalement, j'écris avant tout pour moi.

Oui, je suis égoïste. Et c'est ce qui me permet de m'ouvrir et de m'offrir au monde. Libre à chacun d'accepter mon cadeau, et d'en faire ce que bon lui semble. Je n'attends rien en retour. Tant mieux si ce que je transmets t'aide à avancer dans ta vie. Tant pis si cela te semble ridicule et inutile. Tant mieux si ce livret est propagé, partagé, enrichit ou réécrit.

Moi, ce qui me fait plaisir, c'est de l'écrire, et de l'offrir... D'assumer ma Lumière, et de la propager pour toutes celles et ceux qui souhaitent en bénéficier. C'est peut-être aussi cela, le Nouveau Monde.

C'est pour cela que ce livret n'est pas parfait. Certaines tournures de phrases sont bancales, quelques fautes se sont invitées. Certains points de vue peuvent être erronés. Mais je n'ai pas envie d'être parfait. Je préfère être authentique... et c'est déjà bien assez difficile. En fait, je fais de mon mieux. Et ça, je peux le dire avec toute la modestie du monde. Car c'est ce qui nous rassemble, quelles que soient nos valeurs, nos considérations, notre foi, notre histoire... On fait tous de notre mieux. Et il est agréable, parfois, de le reconnaître.

Voilà pourquoi ce livret est gratuit : pourquoi proposer un mode de conduite qui invite à sortir d'un système, si pour l'obtenir, il faut rester dans ce système ? C'est un cercle sans fin. Et je souhaite de tout cœur voir l'humanité avancer.

C'est pourquoi je t'invite également à le transmettre, si tu le souhaites. Tu peux le garder jalousement, le jeter sans le lire, le considérer comme de « conneries new-âge ». Ou tu peux le partager, le séquencer, l'enrichir. Ma seule demande est de le laisser gratuit et libre d'accès, pour toutes et tous, sans exception.

SPIRITUALITÉ ET ANCRAGE

LA SPIRITUALITÉ

En cette période où l'énergétique et la spiritualité sont à la mode, cette dernière est devenue une activité annexe, au même titre qu'une séance de sport. On aime participer à des ateliers pour évoluer, écouter des conférences de « personnes éveillées », s'atteler à des lectures qui enrichissent l'âme... et c'est très bien. Cela aide beaucoup de personnes à se sentir mieux dans leur quotidien.

Alors pourquoi aborder cette thématique ?

Parce qu'un élément primordial a été oublié !

La spiritualité n'est pas une activité extérieure que l'on pratique à certains moments.

Elle est une part de nous, que nous portons tous.

Il fut une période où ce constat était évident. Puis vint une doctrine qui sépara l'humain de sa spiritualité. De l'Église à l'intérieur de l'Homme, c'est l'Homme qui entra dans l'église pour y trouver la Lumière d'un Dieu céleste. Il a alors oublié sa propre Lumière.

C'est la grande différence entre religion et spiritualité. En cette dernière, on n'attend pas d'un Être extérieur qu'il nous apporte jugement et illumination : on laisse notre propre force de vie se révéler et nous éclairer.

Mais en considérant la spiritualité comme une activité, on remplace le principe de religion par l'attente qu'un autre humain ou principe nous apporte les réponses.

Même problème.

Nous ne sommes jamais véritablement complets : on cherche la Lumière à l'extérieur, et entrons en introspection uniquement pour lever nos ombres...

Et le cercle vicieux s'engage...

On se met à libérer problème après problème, cherchant toujours plus de solutions pour se détacher de nos parts d'ombre. Et l'Univers, fidèle à son principe de nous renvoyer ce que nous émettons, nous envoie encore plus de problématiques.

Et c'est reparti pour un tour !

Alors oui, nous allons mieux, au début. Mais nous nous trouvons dans une chaîne de libération constante : remplacement d'une prison par une autre. On se sent fatigué, lourd, décalé, décentré, désenraciné, désancré... On attend un état de plénitude qui n'arrive jamais.

On en vient même à réaliser des protocoles pour revenir à l'instant présent... Visualiser des racines qui poussent de nos pieds pour se connecter à la Terre, tandis que des branches se déploient de notre tête pour toucher le Cosmos... Un bel exercice qui a largement fait

preuve de son efficacité, mais qui devient une habitude alors qu'il ne devrait être qu'une rustine en attendant que nous ne rendions notre roue increvable.

C'est la grande dévalorisation de l'ancrage.

L'ANCRAGE

Il ne s'agit pas seulement de visualiser une connexion entre la Terre et le Ciel, mais de se sentir pleinement présent, ici et maintenant, à chaque instant.

Ne pas oublier que si nous sommes des êtres célestes (âmes), notre priorité reste d'expérimenter la matière... Et c'est peut-être là que tout se joue.

Car dans cette quête de mieux-être, une confusion s'installe souvent : vouloir s'améliorer en permanence, chercher à devenir « plus élevé », « plus pur », « plus spirituel ».

Comme si l'objectif était ailleurs.

Mais... si la perspective était inversée ?

Car nous ne sommes pas des humains cherchant à devenir divins... mais des êtres divins ayant choisi de vivre une expérience humaine.

Ce simple déplacement de regard change tout.

Il ne s'agit plus de fuir la matière pour atteindre autre chose, mais de l'habiter pleinement. De vivre, ressentir, expérimenter — sans chercher en permanence à se corriger ou se dépasser.

Alors pour (re)trouver un bien-être, un ancrage et la sensation d'être complet, (re)trouve TA spiritualité, à l'intérieur de TOI.

Accepte l'aide qui provient de l'extérieur, mais garde toujours ton discernement et demande-toi régulièrement :

« Et maintenant, comment je me situe dans MA vie incarnée ? ».

SORTIR DE PRISON... OU EMBELLIR SA PRISON... ?

Ce thème vient en complément de la réflexion précédente. C'est un sujet multiple et sensible, que l'on pourrait explorer à l'infini. Mais je vais essayer, par une observation simple, de t'ouvrir à un point de vue plus large.

Un aspect contemporain de la liberté se trouve dans l'interprétation du développement personnel.

Quand on commence, on imagine que l'on va sortir d'une prison de peurs, de doutes, de conditionnements (que l'on vulgarise sous le nom d'ego), pour faire évoluer notre âme. S'ensuit alors une quête sans fin : s'assurer qu'on est sur le bon chemin, nettoyer toutes nos mémoires karmiques, couper les liens négatifs, œuvrer avec sagesse, ne pas laisser l'ombre gagner, considérer chaque difficulté comme un apprentissage... **STOP !!!!!!!**

Où est la liberté dans ce nouveau bordel ? Où est la légèreté, la paix, le calme, l'évidence qu'est censée représenter la liberté ? On a juste remplacé une prison par une autre. Certes, ça va un peu mieux au début, mais le mental relance sa turbine avec encore plus de vigueur. Notre prison est embellie... mais nous n'en sommes pas sortis.

D'ailleurs, on aime à dire « *je travaille sur moi* ». **SUR** moi !!!!?????!! Mais le but n'est-il pas de découvrir qui l'on est vraiment ? Dé-couvrir ! Retirer ces voiles qui nous couvrent. Si je travaille **SUR** moi, je ne fais que remettre des couches, encore et encore.

Alors, que faire ? En fait, pas grand-chose... juste un léger changement de fréquence, de vibration, de considération. Arrêtons de travailler sur nous, et travaillons **POUR** nous. C'est très subtil, mais ça fait toute la différence.

Car alors, au lieu de chercher toujours à évoluer ou s'améliorer, on cherche à vivre, tout simplement.

Un premier pas vers LA liberté.

QUI ES-TU VRAIMENT ?

Qui es-tu ?

... Est-ce vraiment important ? On nous le demande souvent. Lors de mes formations, conférences, interventions, je dois toujours me confronter à ce moment où il faut me définir... Et je déteste ça.

Au début, je pensais que c'était de la timidité. Peut-être. Mais aujourd'hui, je crois comprendre pourquoi ce moment me rebute tant : je ne sais pas comment me présenter. Je donne mon prénom, mais cela ne me définit pas. Ma profession, mes passions, mon passé, mes tocs, mes obsessions, mes peurs, mes joies, mes quêtes... tout cela m'appartient et représente une part de ma vie, certes, mais ça ne définit pas qui je suis réellement.

En fait, je crois que je suis. Et c'est tout.

Et c'est pareil pour toi : tu es. Et c'est tout.

Est-il vraiment nécessaire de continuer cette affirmation ? Tu peux dire ce que tu fais, ce que tu as, comment tu fonctionnes. Mais qui tu es vraiment ? C'est à la fois une question infinie et totalement fermée...

Dans de nombreux textes ésotériques, les auteurs parlent de la connexion à notre véritable « I AM », ou « JE SUIS ». Il m'a fallu du temps pour comprendre ce que cela signifiait. Je pense aujourd'hui que c'est cela : notre véritable nature, l'essence profonde et authentique de notre Être. Un état qui transcende tout langage. Un état tel que nous-mêmes devons le découvrir. Alors le présenter aux autres... quel défi !

Tu pourras me demander : « *D'accord, mais alors, c'est quoi ce JE SUIS ?* »

Je pense que cette question appelle à plusieurs réponses ; je te propose la mienne : Je suis l'Amour qui s'incarne dans la matière. Je suis une parcelle d'un infini que j'aime appeler l'Univers. Et cet Univers dans lequel j'évolue se trouve également à l'intérieur de moi, comme la goutte d'eau fait partie de l'océan, tout en étant l'océan lui-même. Cet Univers, tu peux l'appeler le Grand Tout, la Source, le Cosmos, Dieu... J'en suis une parcelle, tout en étant cet Univers.

Alors voilà :

je suis l'Univers...

Je suis Dieu.

Et tu l'es aussi.

Nous le sommes tous.

Il faut simplement prendre la peine de le (re)découvrir.

QUE VEUX-TU VRAIMENT ?

Rude question pour bon nombre d'entre nous : Que veux-tu vraiment dans ta vie ?

Neuf fois sur dix, la réponse sera ce que tu ne veux plus. Puis tu vas préciser ce que tu veux que les autres fassent ou ne fassent plus, ou comment tu souhaites qu'ils réagissent. Ok, mais et *TOI* ! Qu'est-ce que tu veux vraiment ?

Cette question est primordiale. Car tant que tu es en attente de la réponse, il est impossible d'avancer dans ta vie : tu n'as pas de véritable objectif. Bien sûr, tu chemines un peu, mais à la vitesse d'un escargot. Alors que si tu savais précisément ce que tu veux, tu pourrais aller directement dans cette direction, au lieu d'essayer tous ces chemins annexes.

Un très bon exercice pour savoir ce que tu veux vraiment est de déterminer trois buts. Par exemple :

- Respecter mon corps et le maintenir en bonne santé
- Apprendre à jouer au basket
- Créer le métier dans lequel je m'épanouirai

Ces trois objectifs sont toujours temporaires. Ils vont évoluer, soit parce que tu les réalises, soit parce que ton état d'esprit change au fil du temps, t'amenant à revoir tes priorités. Mais à l'instant T, le simple fait de les définir répond à cette question : *Qu'est-ce que je veux vraiment, maintenant ?*

Cet exercice semble évident, mais quand je le propose, beaucoup ont du mal à trouver ces trois objectifs. Alors voici une méthode simple pour t'aider :

Puisque tu ne trouves pas ce que tu veux vraiment, c'est que ton être est rempli de tout ce que tu ne veux pas. Il ne laisse pas la place aux valeurs de Lumière qui te permettent d'avancer.

Alors prends un papier et un stylo — c'est important de déposer dans la matière. Sur cette feuille, écris tout ce que tu ne veux plus dans ta vie. Sois honnête et brutal :

« Je ne veux plus avoir à supporter le voisin... je ne veux plus me priver de chocolat... je ne veux plus continuer ce travail... je ne veux plus faire cette activité que je réalise par habitude ou principe... je ne veux plus me lever à 6 h du matin - je ne veux plus... »

Ne t'interdis rien. Note TOUT, l'important comme l'anecdotique.

Quand tu penses avoir fini, relis-toi. Et demande-toi : pourquoi est-ce que JE m'impose cela ?

Tu verras que la simple prise de conscience te permettra de te détacher de bien des choses dont tu ne veux plus, mais que tu t'imposes toi-même, pour des raisons inconnues ou obsolètes.

Évidemment, certains éléments ne pourront pas disparaître immédiatement, mais tu te donneras déjà le droit de les évoquer. Et surtout, ce que tu arrêteras de faire libèrera plus d'espace pour être toi-même.

Cet espace pourra alors accueillir de nouveaux projets et objectifs, ceux qui te feront avancer et te porteront pour aller de l'avant dans ta vie.

LA MISSION DE VIE

C'est une thématique qui prolonge directement la précédente : la recherche d'une "mission" liée à notre incarnation.

Sur le papier, la question est séduisante. Pour celles et ceux qui pensent avoir trouvé leur mission, elle donne une direction, une forme de clarté. Elle répond à cette interrogation centrale : *qu'est-ce que je veux vraiment ?*

Mais en réalité, ce concept pose plusieurs problèmes.

D'abord, il devient une quête sans fin pour ceux qui la cherchent : plus on la cherche, plus elle semble inaccessible.

Ensuite, il crée une pression inutile : *et si je ne trouve pas ma mission ? et si je ne l'accomplis pas ? qu'est-ce que ça implique pour mon âme ?*

Enfin, il impose une rigidité dangereuse : on "doit" réussir quelque chose, accomplir un objectif précis, parfois au détriment de notre équilibre. Cela nourrit l'ego, le stress, et même une forme de prétention.

Tout ça pour quoi ? Pour une idée qui repose sur un postulat fragile : que la vie serait une sorte d'examen à réussir.

Mais la vie n'est pas une mission.

Oui, on peut envisager que l'âme arrive avec des intentions, des directions possibles. Mais il ne s'agit pas d'un objectif à atteindre coûte que coûte, comme une case à cocher.

Pire encore : chercher sa mission, c'est souvent passer à côté. Car nous sommes déjà, en permanence, à l'intérieur de cette « mission ». Il n'y a pas un moment où elle commence, ni un moment où on la trouve.

Alors arrête avec cette question, et tu en trouveras la réponse.

Et si tu tiens vraiment à réussir cette incarnation, plutôt que de te demander quelle est ta mission de vie, pose-toi une question beaucoup plus sensée :

Quelle est la qualité de présence que j'offre à la Terre ?

Tu verras que tu retrouveras très vite l'harmonie de ta véritable raison d'être.

LA PEUR DE LA MORT

Tu te dis sûrement : ça, ce n'est pas pour moi, je n'ai pas peur de mourir... Mais je n'ai pas écrit « la peur de mourir », mais « la peur de *la mort* ». Et la nuance est importante.

Mourir, c'est simplement quitter cette incarnation pour passer à l'après-vie (chacun y dépose sa foi personnelle).

Mais la mort, dans ce contexte, c'est l'idée de disparaître, de ne plus exister. Et ça, c'est une peur que nous portons toutes et tous. Sinon, nous ne chercherions pas avec autant d'insistance la reconnaissance. C'est notre manière de sentir et de démontrer que l'on existe. Être reconnu pour ce que l'on fait, dit ou est, nous fait sentir important, donc vivant, existant.

Cette peur de la mort est portée par notre Ego. Ce truc dont on entend parler à toutes les sauces mais que l'on ne sait jamais dans quelle case mettre. Pour résumer, l'Ego est la somme de toutes nos expériences passées, positives ou négatives. Il n'est donc basé que sur ce qu'il a déjà vécu. Il n'a pas d'existence propre, il n'est qu'une forme de « souvenir ». De ce fait, il a toujours peur d'être inutile, obsolète, car cela l'amènerait à disparaître. Alors il s'agite, parle fort, entretient craintes et doutes, pour montrer qu'il est indispensable.

Le problème, c'est que toi, tu subis ces peurs. Tu alimentes ton mental avec des scénarios, toujours prêt à parer à toute situation. Et tu ne peux pas lâcher prise.

Je te propose un point de vue, pour t'aider à lâcher un peu de lest. Dès que tu sens une émotion désagréable venir à toi (colère, peur, tristesse...), demande-toi toujours :

De quoi ai-je peur exactement ?

C'est LA question qui guérit tout. Car quand tu trouves la réponse, tu te rends compte que l'émotion n'est que le décor d'un paysage qui n'a aucun sens.

Exemple : tu es en colère car ton/ta conjoint(e) veut absolument t'imposer son point de vue ? — un classique des scènes de ménage.

- Option 1 : t'énerver pour prouver que *TU* as raison.
- Option 2 : entrer en toi et demander : « *de quoi ai-je peur ? Peut-être de reconnaître que j'ai tort. Peut-être que l'image que j'ai de moi-même vacille. Peut-être que ma valeur (égo) disparaît.* »

Autre exemple : tu es triste, vexé ou blessé parce que quelqu'un s'est défoulé injustement sur toi.

- Option 1 : ruminer, nourrir la rancune, rejouer la scène encore et encore...
- Option 2 : te poser la question : « *de quoi ai-je peur ? Peut-être de perdre le contrôle, de ne pas être respecté, ou encore de sentir que mon importance (égo) disparaît.* »

Quand tu identifies la peur réelle, l'émotion perd sa force et, souvent, disparaît aussitôt.

PROTOCOLE POUR ACCUEILLIR ET LÂCHER SES PEURS

Et si tu veux un protocole pour comprendre et lâcher tes peurs, en voici un sympa : **donne-leur rendez-vous.**

Sur ton agenda, détermine un créneau d'une heure. Fais-le vraiment, c'est important. Tu réunis ainsi intention, temps, et synchronicités. Ce rendez-vous peut être demain, la semaine prochaine, dans six mois... peu importe. Note-le. Et sur ce créneau, personne ne doit te déranger.

Le jour J, installe-toi confortablement, avec une feuille et un stylo. Tu peux même ajouter de la douceur en prenant un thé, un café... comme quand j'invite quelqu'un chez moi, j'aime lui offrir une boisson. Cela rend l'échange plus simple, moins formel.

Respire profondément, inspire et expire. Stylo en main, invite tes peurs à se présenter à toi. Juste se présenter. Tu ne veux pas les ressentir, mais les comprendre. Note tout ce qui te vient à l'esprit. Ne cherche pas à bien écrire, à faire de belles phrases. Sois authentique et brut. Note toutes les pensées et idées qui apparaissent à cet instant. Il peut y en avoir juste une ou deux... ou des centaines.

Quand tu estimes avoir terminé, pose ton stylo. Respire à nouveau profondément. Relis-toi... et surprends-toi...

« Ah bon, c'est juste ça, ma peur ?! »

« Elle est ridicule, en fait... »

« Mais pourquoi je me prends encore la tête avec ça ? Je pensais l'avoir lâchée... »

Tu seras vraiment surpris de constater que des peurs si anodines font tant de bruit dans ton esprit et tes émotions. Et par cette prise de conscience, tu les lâcheras définitivement...

Réalise ce rituel chaque fois que tu en ressens le besoin.

SE PROTÉGER

La protection est une valeur qui peut sembler légitime, mais elle a souvent tendance à se retourner contre celui qui la déploie...

À travers les soins que j'apporte, j'ai constaté une redondance : beaucoup de personnes qui subissent des « attaques » — intentions malsaines, entités, émotions négatives... — attirent en réalité ces attaques par le simple fait qu'elles cherchent à s'en protéger.

C'est une des manifestations de la loi d'attraction : l'Univers, tel un écho, nous renvoie ce que nous émanons. Si j'émane le besoin de me protéger parce que j'ai peur d'être attaqué, l'Univers me donne raison et m'envoie des attaques. En proportion, plus je cherche à me protéger efficacement, plus les attaques sont puissantes ; le meilleur antivirus attire les meilleurs hackers...

C'est un cycle sans fin, tant que l'on cherche à se protéger. La solution est alors évidente : ne plus nourrir la peur. Sans peur, il n'y a plus d'attaque à attirer.

C'est donc un conseil que je te propose : au lieu de chercher à te surprotéger de tout, envisage de comprendre et de libérer tes craintes.

Et si, en attendant, tu fais partie de ces personnes hypersensibles, ou victimes de malveillance, je te propose une injonction qui a largement fait ses preuves. Elle te connecte à ton Être supérieur, qui prendra soin de te protéger de la malveillance, des entités, des personnes toxiques... et ce, jusqu'à ce que tu puisses te détacher de tout cela.

À répéter intérieurement chaque fois que tu en ressens la nécessité.

Je rejette tout le mal qui peut m'être fait, quel qu'il soit et de quelque manière que ce soit.

Esprit qui est en moi, je te charge de veiller sur moi et de me défendre.

PARDONNER ET QUITTER LA CULPABILITÉ

CULPABILISER, C'EST RESTER PASSIF

La culpabilité est une thématique qui touche énormément de personnes. Comme un poison, elle se diffuse et s'installe progressivement dans notre être.

Lorsqu'elle prend trop de place, elle enferme l'esprit dans une logique de réparation permanente. On ne cherche plus à avancer, mais à « payer » pour ce qui a été fait.

Pourtant, il y a une confusion fondamentale : assumer ses actes ne signifie pas se condamner soi-même.

Assumer, c'est reconnaître et agir. Culpabiliser, c'est s'enfermer.

Le problème, c'est que nous avons appris à culpabiliser.

Pendant des siècles, certaines formes de discours religieux ont associé la faute à la peur de la punition. Par crainte des conséquences (punition divine, enfer...), la culpabilité devient anticipée, presque un réflexe : on ne fait pas seulement attention à ce que l'on fait, mais à ce que l'on risque de faire.

Aujourd'hui, ces mécanismes n'ont pas disparu, ils ont juste changé de forme. D'autres discours prennent le relais (réchauffement climatique, épuisement des ressources, solidarité mondiale...). Bien évidemment que ces sujets nécessitent qu'on s'y attèle, mais est-ce vraiment nécessaire d'y associer la culpabilité ?

Car si la responsabilité pousse à agir, la culpabilité, elle, enferme.

On dépense notre énergie à désigner un coupable plutôt que de trouver une solution.

Pourtant, un simple changement de regard peut tout changer : agir pour préserver ce qui nous entoure n'a pas besoin de passer par la faute. Cela peut naître d'un choix, d'une conviction, d'une compréhension. Tu peux trier tes déchets parce que ça te semble évident de préserver ton paysage de la pollution. Pas parce que tu culpabilises et dois « agir pour la planète ». Essaye, et tu verras que tu seras plus efficace dans tes actions.

QUAND CELA NOUS TOUCHE DIRECTEMENT

Cette logique se retrouve également dans nos relations.

Lorsqu'une personne est blessée, la réaction est immédiate : identifier un responsable. Mais la réalité est plus délicate. Ce que l'un fait, l'autre le reçoit à travers sa propre sensibilité, son histoire, ses attentes. Si quelqu'un est touché par ce que tu dis ou fais, est-ce uniquement parce que tu l'as blessé... ou parce que cela résonne avec quelque chose en lui ? Nous ne portons pas tous le même niveau de sensibilité et de susceptibilité.

Cela ne signifie pas que nos actes sont sans conséquences, ni que nous en sommes déresponsabilisés.

Mais cela amène à sortir d'une vision dualiste où l'un serait coupable et l'autre victime.

Chercher un coupable soulage parfois, mais ne transforme rien. Culpabiliser laisse en attente. Se responsabiliser en revanche, ouvre une possibilité d'évolution.

C'est là que se situe l'équilibre : reconnaître ses actes, réparer quand c'est nécessaire, sans pour autant s'enfermer dans une culpabilité qui n'apporte rien.

COMMENT SORTIR DE LA CULPABILITÉ

Malheureusement, certaines culpabilités sont si profondes, si ancrées, que chercher à les considérer avec recul ne les libère pas. C'est plus fort que nous. Heureusement, une solution aussi simple que radicale est à la portée de tous.

Je parle ici du **Pardon**.

Oui, je sais, c'est un concept qu'on entend partout, dont on promet mille et une résultantes, mais qui n'est pas facile, voire impossible à accorder. L'Ego est souvent bien trop fort...

Pas de panique ! Je vais te proposer une vision légèrement différente, qui te permettra d'accueillir le Pardon avant de l'accorder.

La clé est dans le mot même, quand on le lit autrement : **PART-DONNER**.

Donner une part. Cette part que tu n'arrives pas à lâcher. Cette résistance qui te mène au refus même de te pardonner à toi-même.

Il suffit de la donner à quelqu'un d'autre. Quelque chose de plus grand que toi : tes guides, l'Univers, ce en quoi tu crois.

Alors quand tu n'arrives pas à pardonner, à quelqu'un ou à toi-même, dépose simplement cette phrase :

***Cette part de moi que je n'arrive pas à lâcher, à accepter, à libérer, je la remets à plus grand que moi (mes guides/anges/Univers), pour qu'elle soit transformée en Amour et Lumière.
Avec ma gratitude.***

Tu sentiras presque immédiatement une libération, car 80 à 90 % de ta résistance sera transmutée. Et ce qui restera sera alors plus simple à accueillir, à comprendre... et à pardonner.

Et avec le Pardon la culpabilité disparaîtra.

LE DESTIN

C'est une question que l'on me pose souvent : Qu'est-ce que le libre-arbitre ? Où commence et où s'arrête le destin ?

J'ai exploré beaucoup de théories à propos du destin, écouté de nombreux points de vue à propos du libre-arbitre. Tous m'ont fortement touché, mais jamais véritablement convaincu.

Certains affirment que tout est écrit. D'autres que tout dépend de nos choix. D'autres encore que le libre-arbitre est une illusion.

Chaque position a ses arguments... mais ces visions semblent contradictoires.

il manque quelque chose pour les réunir.

J'ai longuement réfléchi à la question. Et je pense enfin avoir trouvé une clé de lecture.

Tant que l'on considère nos choix comme le cœur du libre-arbitre, l'égo s'épanouit car il se sent tout puissant, maître de la vie.

Mais qu'en est-il des éléments extérieurs dont nous n'avons pas le contrôle ? Rencontres, dates de naissance, lieux de naissance, imprévus, opportunités... C'est ça le destin ? ça me semble trop restrictif, trop simpliste.

Car alors le destin domine sur le libre-arbitre... Une personne née dans un pays en guerre n'aura jamais les mêmes possibilités de choix qu'une personne née dans une famille riche et puissante. Une personne psychologiquement handicapée n'aura pas les mêmes occasions qu'un QI élevé.

Et c'est là que la réflexion devient inconfortable : nous ne partons pas tous avec les mêmes cartes.

Et le destin comme le libre-arbitre sont des valeurs qui transcendent l'injustice. Sinon, les âmes sur Terre n'auraient pas toutes le même potentiel d'évolution. Et l'incarnation même perdrait son sens.

Alors où commence le Destin ? Où se situe le libre-arbitre ?

J'ai eu le privilège de vivre une expérience marquante. J'y ai vu la trame de ma vie, et les liens qui relient toutes les étapes m'ayant menées à cette expérience.

J'en ai ramené la conviction que croire que ce sont nos choix qui permettent de vivre notre vie n'est qu'une illusion. Tout est orchestré, millimétré, pour nous permettre de vivre les expériences.

Oui, le destin gouverne notre vie. En tous cas, notre vie dans la matière.

Mais il reste un espace qui nous appartient véritablement : la manière dont nous vivons ce qui nous arrive.

Et c'est là que se trouve le libre-arbitre.

Il se situe dans l'écart entre l'événement... et la façon dont nous le vivons.

Face à une situation, je peux me révolter ou accepter, me victimiser ou apprendre, résister ou évoluer.

L'évènement est le même, mais l'expérience, elle, change complètement.

Et ce choix intérieur transforme tout.

Car en changeant ma manière de percevoir la vie, je change aussi ma façon d'y répondre, d'agir, de me positionner. Mon rayonnement, ma vibration évolue. Et l'Univers, en grand compositeur, ajuste mon destin pour qu'il s'accorde à cette nouvelle vibration.

Alors peut-être que la question du libre-arbitre n'est pas : « Ai-je du contrôle sur ma vie ? », mais plutôt : « Quelle posture est-ce que je choisis d'adopter face à ce que je vis ? »

Cette prise de conscience a permis deux changements majeurs dans ma vie. Je te les partage, espérant t'apporter l'apaisement qu'elles m'ont offert.

- Puisque tout est écrit, arrête de te prendre la tête, et découvre ta vie comme tu découvres le déroulement d'une histoire. Sans attente, sans envie... sans prise de tête. En lâchant-prise.
- Si ta vie ne te plaît pas, tu peux quand même changer ton destin, quelle que soit la situation dans laquelle tu te trouves. Change simplement de regard sur ta vie, modifie ta façon de rayonner, et laisse la magie de l'Univers opérer.

Je ne dis pas que c'est facile à appliquer. Mais ça vaut vraiment la peine d'essayer.

LE COVID ET L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Voici deux sujets très sensibles, que je te propose d'aborder avec un regard légèrement différent. L'idée n'est pas d'imposer une vision, mais d'illustrer concrètement ce que j'évoquais à propos du libre-arbitre : une même situation peut être vécue de façons très différentes.

Je suis un partisan du principe d'équilibre. Pour toute lumière, il existe une part d'ombre équivalente, et inversement (le Yin et le Yang). Aussi, chaque situation peut être perçue sous ces deux polarités. Bien souvent, nous percevons spontanément l'aspect négatif, car il entre en résonance avec nos peurs, nos filtres, notre histoire. Mais un autre regard est toujours possible.

LE COVID

Commençons par le COVID.

Il ne s'agit évidemment pas de nier les conséquences réelles de cette période : pertes humaines, tensions sociales, impacts économiques et psychologiques. Tout cela est tangible et mérite d'être reconnu.

Mais au-delà des faits, ce qui m'interpelle, c'est la diversité des réactions. Opinions opposées, peurs amplifiées, divisions profondes... Cet événement a mis en lumière quelque chose de fondamental : notre manière de percevoir le monde.

Pourquoi une telle intensité ? Peut-être parce que cette période est venue bousculer une forme de stabilité à laquelle nous étions attachés. Et ce qui est remis en question génère souvent de la peur.

Pourtant... Depuis des années, j'entends autour de moi les mêmes constats : « *ça va de plus en plus mal !* », « *c'était mieux avant !* », « *on va droit dans le mur !* » ... Si l'on se base sur l'opinion général, le système actuel va mal. Très mal. Et c'est de pire en pire.

Ces commentaires appellent donc à un changement, non ?

Imaginons maintenant que ce système n'est pas sociétal mais informatique.

Quand un système informatique s'emballe, et qu'il semble impossible de le réparer, que pouvons-nous faire ?

Lui balancer un virus !

La machine bug, et peut repartir sur de nouvelles bases.

N'est ce pas exactement ce qui s'est passé ? Le COVID fut le virus qui a fait beuguer le système en cours.

Il a permis à de nombreuses personnes de réaliser les limites de notre organisation, et d'arrêter de croire ou d'attendre en un sauveur extérieur. Ils se sont tournés alors vers un espace encore non exploré : eux-mêmes.

Beaucoup ont osé remettre en question leur mode de vie, leur travail, leurs priorités. Certains ont changé de voie, d'autres ont simplement ralenti, réfléchi, réajusté.

Le COVID fut donc un tour du destin, pour que chacun puisse y déposer son propre libre-arbitre (comment considérer cette situation).

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Prenons maintenant un autre sujet : l'intelligence artificielle.

Là encore, les réactions sont souvent alarmistes : peur de perdre son emploi, de voir disparaître certaines compétences, ou même d'être dépassé par la machine.

Mais avec un peu de recul, un autre point de vue se propose.

Le mot « intelligence » appelle à réflexion. Nous avons construit une grande partie de notre valeur personnelle autour de notre capacité à penser, analyser, comprendre. Nous sommes « fiers » de notre intelligence personnelle. D'ailleurs, chacun se croit plus malin que son voisin.

On a même récompensé cette intelligence : diplômes, jeux de culture générale, de logique...

Nous en sommes arrivés à un stade où cette intelligence nous définit : on s'est identifié à cette intelligence (*Je pense, donc je suis*).

Alors quand cette intelligence devient artificielle, on a l'impression que cette valeur va nous être enlevée.

Le développement de l'IA montre que certaines capacités que nous pensions uniques peuvent être reproduites — parfois même dépassées. Et cela fait peur à notre égo.

Mais l'intelligence n'est pas la sagesse. Car la sagesse, plus profonde, ne passe pas par le mental inférieur.

Vu sous cet angle, l'IA peut devenir une opportunité : non pas pour remplacer l'humain, mais pour le libérer de certaines tâches mentales, et lui permettre de revenir à autre chose — plus profond, plus vivant, plus spirituel.

A condition de rester conscient de son usage, bien entendu. Un outil reste un outil. Car l'IA est un outil fabuleux... si je le considère comme tel. Comme un couteau de cuisine, il peut servir ou nuire selon l'intention qu'on y met.

Un choix de libre-arbitre... A méditer...

LE MANTRA QUI LIBERE DE PRESQUE TOUS LES PROBLEMES

Il est facile d'observer que pour libérer une problématique, il faut en comprendre l'origine, remonter à la source. Si l'on guérit cette origine, à la manière d'un jeu de cartes, toutes les conséquences s'effondrent et le souci conscient disparaît à son tour.

Sur le fond, je suis absolument d'accord avec ce principe. C'est ce que je fais généralement lors de mes séances. Parfois, il faut même faire le chemin inverse : partir du problème et remonter couche après couche jusqu'à sa source. Là encore, je suis en accord.

MAIS...

J'ai pu observer deux éléments particuliers.

Le premier est cette drôle de manie de « prendre des notes ». Garder une trace de la séance. Je ne suis pas contre, mais quel intérêt ? Pour se souvenir ? Mais le but d'une libération n'est-il pas précisément d'oublier nos difficultés ?

Le second est le temps et l'énergie que prennent les démarches pour remonter à l'origine. Bien souvent, cela nous ramène à des mémoires karmiques, transgénérationnelles, passées... Comme si notre quotidien n'était pas déjà assez compliqué, il faut y ajouter notre histoire... Après réflexion, cela me paraît plus contre-productif que réellement libérateur.

Alors que faire ? La réponse se trouve peut-être dans un autre chemin que la recherche permanente des causes de nos difficultés. Plutôt que d'analyser nos soucis, et si on les laissait simplement tomber ! Ne plus les nourrir, ne plus les laisser gouverner nos émotions et notre vie.

Après quelques essais, j'ai trouvé un mantra incroyable pour résoudre pratiquement tous nos types de problèmes. Je suis heureux de te le partager. Ce mantra, c'est cette simple injonction :

J'm'en fous !

Et oui... Quelqu'un cherche à me prendre la tête ? J'm'en fous !

Mon patron me demande de m'investir encore plus ? J'm'en fous !

Mon/ma conjoint(e) me fait des reproches ? J'm'en fous !

Les politiciens sont tous des marionnettes qui cherchent à contrôler notre esprit, guidés par des extraterrestres ? D'accord, mais à mon niveau personnel, J'm'en fous !

Je vois des comportements autour de moi qui ne me plaisent pas ? J'm'en fous !

Mon enfance a été difficile et laisse des traces ? J'm'en fous !

Car seul mon présent et ma manière de réagir aujourd'hui ont une réelle valeur.

Utilise ce mantra partout où tu commences à te prendre la tête : questions existentielles, critiques des autres, infos anxiogènes... demande-toi si ça vaut vraiment le coup. Sinon... ***Tu t'en fous !***

Bien sûr, cette formule ne réglera pas TOUS tes soucis, mais honnêtement, est-ce que tous tes problèmes méritent vraiment que tu y épuiques tant de temps et d'énergie ? Ou ne peux-tu juste pas les lâcher et passer à la suite ? Essaie, et tu verras par toi-même comment la magie opère.

Tu seras également surpris de voir à quel point tu tiens à tes problèmes ... surtout ceux qui concernent le monde, les autres ou la société. Ton Ego viendra te rappeler sans cesse que « *c'est important de se tenir informé, de respecter les règles sociales, de chercher la reconnaissance, et blabla et blabla...* ». Oui... mais non ! tout cela ne te concerne pas directement. Alors laisse tomber !

Et si tu te demandes : « *mais alors, si je m'en fous de tout, rien n'a d'importance ?* », Bien sûr que si ! La seule chose qui mérite vraiment que tu t'y intéresses, c'est *TOI*, et ce qui te met en joie AUJOURD'HUI.

Mais pour pouvoir juste t'autoriser à y penser, lâche le reste.

Car tant que tu voudras te libérer de tes problèmes, l'Univers, fidèle à son principe, t'enverra encore des problèmes à libérer... C'est sans fin.

UN DERNIER CADEAU

J'aimerais vraiment te dire :

« Arrête de te prendre la tête ! Laisse tomber tes problèmes et reviens à la vraie vie ».

Ce serait merveilleux, et je suis persuadé que tu y arriveras un jour. Mais l'égo est un ami TRES insistant.

Tant que tu n'acceptes pas les choses telles qu'elles sont, ton mental aura besoin de matière à libérer. Parce qu'une part de toi dira toujours *« c'est bien joli toutes ces belles paroles, mais j'aimerais quand-même me libérer de mon karma, de mes mémoires, et de tout ce que mon être a accumulé comme traumatisme... »*.

Je l'entends, je le comprends. Je l'ai vécu, et je le vis encore.

Alors je te propose un rituel simple, mais particulièrement efficace.

Parce que *TU* es l'acteur principale de ta vie, que *TU* portes en toi tout ton libre-arbitre, que *TU* peux et a toute la légitimité pour te libérer *TOI-MÊME*, par *TOI-MÊME*, pour *TOI-MÊME*.

Il te suffit de t'installer pour être tranquille et non dérangé pendant une bonne demi-heure.

Puis lis simplement à haute voix les phrases qui vont suivre.

C'est tout.

Mais qu'est-ce que c'est efficace.

Tu vas peut-être pleurer, bailler, éructer, avoir des sensations dans le ventre, dans le corps... Peut-être que tu ne ressentiras rien de spécial, mais crois moi, ça fonctionne vraiment.

Tu peux refaire ce rituel autant de fois que nécessaire, l'adapter, le modifier, le simplifier... bref, te l'approprier. Tu peux le partager si ça résonne, je ne cherche pas à en garder l'exclusivité.

Quand tu l'auras fait plusieurs fois (si cela est en accord avec tes ressentis), et que tu estimeras qu'il a terminé son travail, tu pourras conditionner tout ce protocole dans un mot clé, que tu pourras utiliser comme un raccourci.

Je te laisse avec ce dernier cadeau, et te souhaite de trouver TA lumière, pour la rayonner et la partager à ton tour dans TON authenticité, au plus grand nombre.

A très bientôt !

RITUEL DE SOUVERAINETÉ DE L'ÊTRE

Allume une bougie avec la conscience qu'elle guide les présences concernées par ce rituel vers toi, et te connecte à toutes les parts de ton Être.

Installe-toi confortablement, pieds sur le sol, dos droit mais non tendu. Prend trois grandes inspirations, suivies d'un souffle qui t'ancre dans l'instant présent. Si besoin, ajoute quelques respirations supplémentaires.

Dis à haute voix (c'est important) chaque phrase. Fais un temps de pause entre chaque thématique, pour que les principes s'intègrent. Ce temps peut être d'une seconde à quelques minutes.

--- Ouverture

Je suis [Prénom]. Je suis la conscience vivante qui s'exprime à travers ce corps, cet esprit et cette expérience d'incarnation.

Je me connecte à mon Moi Supérieur, à ma Conscience la plus élevée.

Je demande à être pleinement présent, centré et aligné.

J'invite les Forces de la Lumière et tous les Esprits bienveillants de l'Univers concernés, pour un nettoyage complet de mon corps physique, de mes corps énergétiques, de mon être et de mon âme.

Je demande aux Êtres de Lumière de toutes les hiérarchies, à mes Guides, aux Consciences bienveillantes de la Nature et de l'Univers d'unir leurs forces pour procéder au nettoyage et à la purification complète de mon corps physique, de mes corps énergétiques, de mon aura et de tous les plans de mon être.

Je demande que ce travail soit bénéfique à mes lignées familiales, ancestrales, à mes proches, à mon entourage et à tout être qui le souhaite.

--- Préparation énergétique et protection

Je demande que tous mes corps existentiels, mes chakras, mes méridiens, mes nadis et mon aura soient parfaitement alignés, purifiés, équilibrés et chargés. Qu'il en soit de même pour tout système me constituant qui nécessite une telle opération.

Je demande que mon taux vibratoire et celui du lieu où je me trouve soient parfaitement ajustés pour ce processus de libération.

Je demande qu'une protection consciente, stable et bienveillante soit mise en place autour de moi.

--- Libération des entités et influences extérieures

Je demande que toutes les âmes errantes, de toute nature, présentes en moi, autour de moi, dans ce lieu et dans un rayon de dix kilomètres, dans l'air, l'eau, la terre, les minéraux, les plantes, les objets et toutes choses, soient maintenant prises en charge par les Êtres de Lumière et les Consciences venant des plans de clarté. Qu'elles soient accompagnées vers leurs plans d'origine. Si cela n'est pas possible immédiatement, qu'elles soient guéries et placées sur des plans d'attente appropriés.

Je demande que tous les êtres et tout ce qui a été affecté par elles soient infusés par l'énergie de la Flamme de Transmutation afin d'être libérés de toutes traces, mémoires, parasites et influences négatives.

Je demande que toutes les entités négatives, humaines ou non humaines, internes ou externes, toutes les formes de basse vibration, égrégores, entités magiques nuisibles, larves, parasites, résidus, kystes éthériques, fragments d'âmes de personnes décédées, présents dans mon corps physique, mes corps énergétiques et mon aura soient maintenant totalement dissous, transmutés ou désintégrés. Si certaines ne peuvent être transmutes, qu'elles soient éloignées du plan terrestre vers des dimensions appropriées où elles ne pourront plus nuire.

--- Libération des mémoires négatives et influences occultes

Je demande que toutes les mémoires bloquantes liées à des personnes, des entités, des actes de magie, des événements passés, des conflits non résolus et des mémoires ancestrales soient maintenant effacées, ainsi que toutes les émotions négatives associées.

Je demande que tous les actes de magie noire, projections négatives, malédictions, envoûtements, pactes, rituels, retours karmiques, influences conscientes ou inconscientes dirigés contre moi ou mes proches soient maintenant détruits, désactivés ou transmutés.

Je demande la guérison et l'intégration de toutes les parcelles de mon âme associées à ces libérations et reconnections.

--- Dissolution des empreintes karmiques

Je demande que tous les pactes, serments, vœux, contrats et signatures qui ne sont pas justes et bons pour mon évolution d'âme, dans cette vie et toutes les autres, dans toutes les dimensions, me liant à des personnes ou des entités, soient rompus et annulés définitivement.

Je demande que toutes les causes, conséquences et futurs probables issus de ces engagements soient effacés et remplacés par des programmes en harmonie avec mon être profond.

Je demande que toutes les mémoires négatives, dettes, conséquences, retours, limitations et conditionnements karmiques qui peuvent être libérés, coupés ou transmutés maintenant le soient.

Je demande la libération et la transmutation de tous les miasmes, cristallisations énergétiques, traces et empreintes laissées par des expériences passées dans mes corps physique, émotionnel, mental et subtil.

Je demande que ces mémoires soient reconnues, comprises, et intégrées.

Je demande que toute empreinte devenue inutile, obsolète ou limitante soit transmutée.

Je demande la guérison et l'intégration de toutes les parcelles de mon âme associées à ces libérations et reconnections.

--- Guérison des lignées familiales

Je demande que toutes les mémoires intergénérationnelles négatives, limitations, conditionnements, secrets, et toutes transmissions de toutes sortes et origines qui ne servent pas ou plus l'évolution de mon être soient dissoutes, levées ou transmutes.

Je demande que toutes les mémoires de cet ordre, conscientes ou inconscientes, en lien avec ma lignée maternelle soient dissoutes, levées ou transmutes.

Je demande que toutes les mémoires de cet ordre, conscientes ou inconscientes, en lien avec ma lignée paternelle soient dissoutes, levées ou transmutes.

Je demande la libération des empreintes héritées, conscientes ou inconscientes, qui ne correspondent plus à mon évolution actuelle.

Je reconnais leur existence sans m'y identifier. Je choisis de ne plus les porter comme identité.

Je demande aux Représentants lumineux et sages de mes lignées maternelle et paternelle de s'assurer de cette libération, et de permettre la reconnection aux fondations héréditaires et familiales qui me permettront de me sentir accompagné, entier et accompli.

Je demande la guérison et l'intégration de toutes les parcelles de mon âme associées à ces libérations et reconnections.

--- Libération des liens toxiques

Je demande que tous les liens négatifs me reliant à des personnes, entités, énergies nocives, souffrances du passé ou attachements matériels soient maintenant coupés et dissous.

Je choisis de ne conserver que les liens fondés sur l'amour, la paix et le respect.

--- Transformation des mécanismes d'autosabotage

Je reconnais l'existence en moi de mécanismes d'autosabotage conscients ou inconscients. Je comprends qu'ils ont été mis en place comme des stratégies de protection ou d'adaptation. Je remercie ces parts pour leur intention de me protéger.

Je choisis maintenant de les faire évoluer vers des stratégies plus justes, plus adultes et plus alignées avec ma réalité actuelle.

Je demande que tous les schémas d'échec répété, de procrastination, de peur de réussir, de peur d'être vu, de peur de manquer ou de peur de dépasser mon environnement d'origine soient libérés.

Je choisis de ne plus confondre sécurité et limitation.

--- Réconciliation avec l'abondance

Je libère les croyances qui associent l'abondance à la culpabilité, au danger, à l'élitisme ou à la perte d'amour.

Je choisis de développer une relation saine avec l'argent, les ressources et les opportunités.

Je reconnais que l'abondance commence par la stabilité intérieure.

Je reconnais ma capacité naturelle à créer de la valeur.

--- Responsabilisation et pardon

Je reconnais ma part de responsabilité dans ces créations.

Je les reconnais comme des expériences d'apprentissage.

Je les bénis avec amour.

Je me pardonne sincèrement.

Je pardonne à tous les êtres concernés.

Je demande que toutes les causes et conséquences soient dissoutes, annulées ou transmutées pour le plus grand équilibre de mon être, de l'évolution de mon âme, et de tout impact direct ou indirect envers autrui.

--- Harmonisation des structures énergétiques

Je demande que chacun de mes corps énergétiques soit contrôlé, vérifié, restructuré, recentré, équilibré et harmonisé.

Je demande que toutes les brèches, déchirures, fuites, blessures et programmes erronés soient réparés et corrigés.

Je demande qu'il en soit de même pour mes plans et tous mes systèmes énergétiques.

Je demande que tous les fragments d'âmes concernés soient récupérés, transmutés et retournés à leurs propriétaires légitimes.

Je demande que tout mon être soit maintenant harmonisé et guéri.

--- Régulation des canaux énergétiques

Je demande l'ouverture, la régulation et l'harmonisation de tous mes chakras.

Je demande l'ouverture, la régulation et l'harmonisation de tous mes méridiens.

Je demande l'ouverture, la régulation et l'harmonisation de tous mes nadis.

Je demande l'ouverture, la régulation et l'harmonisation de tous mes plexus.

Je demande l'ouverture, la régulation et l'harmonisation de tous les autres systèmes qui me constituent.

--- Nettoyage des glandes

Je demande le nettoyage, la purification, la guérison, la réparation et la régulation de tous mes organes, de toutes mes glandes, de tous mes systèmes internes.

Je demande le nettoyage et la réactivation de mon épiphyse.

Je demande le nettoyage et la réactivation de mon hypothalamus.

Je demande le nettoyage et la réactivation de mon hypophyse.

Je demande le nettoyage et la réactivation de ma thyroïde.

Je demande le nettoyage et la réactivation de mes glandes parathyroïdes.

Je demande le nettoyage et la réactivation de mon thymus.

Je demande le nettoyage et la réactivation des îlots de mon pancréas.

Je demande le nettoyage et la réactivation de mes glandes surrénales.

Je demande le nettoyage et la réactivation de mes glandes sexuelles.

--- Équilibrage des polarités

Je demande que mes polarités yin et yang soient parfaitement alignées, purifiées, équilibrées et chargées.

Je demande que mes polarités masculine et féminine soient parfaitement alignées, purifiées, équilibrées et chargées.

Je demande que mes polarités cosmique et tellurique soient parfaitement alignées, purifiées, équilibrées et chargées.

Je demande l'harmonisation et l'équilibre des 5 éléments alchimiques et de leurs symboliques associées en moi.

Je demande l'harmonisation et l'équilibre des 5 éléments chinois et de leurs symboliques associées en moi.

--- Nettoyage des implants et pollutions

Je demande que tous les implants limitatifs, visibles ou invisibles, conscients ou inconscients, présents dans mon corps physique, mes corps énergétiques et mon aura soient retirés maintenant.

Je demande que leurs mécanismes soient désactivés, dissous et transmutés.

Je demande la destruction, la neutralisation ou la transmutation de tous les éléments incompatibles, polluants ou déséquilibrants contenus ou inclus dans les vaccins que j'ai reçus.

Je demande la destruction, la neutralisation ou la transmutation de tous les éléments incompatibles, polluants ou déséquilibrants contenus ou inclus dans tout traitement médical que j'ai reçus.

Je demande que tous les polluants, formes-pensées, émotions négatives et objets éthériques présents dans mon corps physique, mes corps énergétiques et mon aura soient maintenant totalement dissous, transmutés ou désintégrés.

--- Détoxification du corps physique

Je demande que mon corps reconnaisse, neutralise et élimine naturellement tous les résidus chimiques, pesticides, additifs et substances indésirables issus de mon alimentation, de ma respiration et de tout système d'absorption.

Je demande que mon organisme élimine naturellement les métaux lourds et substances toxiques accumulés au fil du temps.

Je demande que ce processus se fasse sans surcharge, sans déséquilibre, et dans le respect total de mon système nerveux et de mes organes.

--- Régénération cellulaire

Je demande la purification de mon sang, de mes cellules, de l'eau, et de tous les liquides contenus dans mon corps.

Je demande le nettoyage et la purification de toutes les énergies incompatibles contenues dans les cristaux constituant mon corps.

Je demande la guérison et l'harmonisation de ma flore interne et de toutes les structures subtiles qui composent mon organisme.

Je demande une épigénétique positive : la désactivation des gènes limitants et l'activation des gènes favorisant mon évolution physique, émotionnelle et spirituelle.

Je demande la purification et la régénération de mon ADN, et l'ouverture des brins dont l'activation est appropriée pour moi à cet instant.

Je demande que tout ce que mon corps ne reconnaît pas comme bénéfique, quelle qu'en soit l'origine, soit neutralisé, transmuté ou intégré sans nuisance.

Je demande l'activation de mon potentiel naturel de guérison et le déploiement optimal de mon système immunitaire.

Je reconnais et laisse s'exprimer l'intelligence naturelle de mon corps et sa capacité à se réguler.

--- Développement des capacités extrasensorielles

Je demande la guérison, réparation, et harmonisation de tous mes canaux de perception extrasensoriels ainsi que de toutes mes capacités connues ou inconnues, conscientes ou inconscientes.

Je demande que mes capacités s'expriment uniquement dans le respect, la lucidité et l'équilibre.

--- Accueil des flux naturels

Je demande que toute énergie reçue s'adapte parfaitement à mon rythme biologique, émotionnel, mental et spirituel.

Je demande que toute énergie excessive, instable ou inappropriée soit automatiquement régulée, filtrée, transmutée ou harmonisée.

Je demande à accueillir avec justesse, discernement et équilibre les fréquences des portails énergétiques naturels, des cycles saisonniers, des passages solaires, des cycles cosmiques et des seuils vibratoires qui s'ouvrent dans le temps et l'espace.

Je demande à accueillir les énergies lunaires uniquement dans ce qu'elles ont de bénéfique, stable et équilibrant pour mon être, en respect de leur cycle.

Je demande que les énergies de la Lune n'affectent pas mon sommeil, mon système nerveux, ni mon équilibre intérieur.

Je demande que ces énergies lunaires soutiennent la régénération, la paix intérieure, l'intégration et le repos.

--- Harmonisation avec la Nouvelle Terre

Je demande que mon énergie, ma fréquence et ma vibration s'accordent naturellement et harmonieusement à la vibration actuelle de la Terre dans son propre processus d'évolution.

Je demande que cet ajustement se fasse dans le respect total de mes corps, de mon système nerveux, de mon rythme biologique, émotionnel et psychique.

Je demande que cette harmonisation me permette de rester ancré, stable, lucide et aligné, tout en évoluant avec la conscience collective de la Terre.

Je demande que toute dissonance entre ma vibration et celle de la Terre soit doucement régulée, intégrée et transmutée dans l'équilibre.

Je choisis d'évoluer avec la Terre, sans résistance, sans fusion forcée, dans une coopération consciente et respectueuse.

--- Réception des énergies universelles

Je demande à recevoir pleinement les énergies telluriques.

Je demande à recevoir pleinement les énergies cosmiques.

Je demande à recevoir pleinement les énergies spirituelles.

Je demande à recevoir pleinement les énergies divines.

--- Libération des conditionnements

Je choisis de m'émerveiller à nouveau avec le regard simple, ouvert et sincère de l'enfant qui découvre la vie pour la première fois.

Je demande à retrouver la capacité d'étonnement, de présence et de reconnaissance du vivant, sans attente, sans projection, sans peur.

Je demande à être libéré de toute peur inutile ou irrationnelle.

Je demande à être libéré de tout jugement envers moi-même et envers les autres.

Je demande à être libéré de toute dépendance au regard des autres. Je reconnais ma valeur, mon chemin et mon existence comme légitimes en eux-mêmes, sans attente de reconnaissance extérieure.

Je demande la libération de tous les conditionnements conscients et inconscients qui limitent ma liberté de pensée, de choix et d'expression.

Je choisis de retrouver ma capacité de discernement, d'autonomie et de clarté intérieure.

Je me libère des programmations collectives, culturelles, familiales, religieuses et émotionnelles qui ne servent plus mon évolution.

Je choisis d'avancer dans la confiance, la lucidité et la simplicité.

--- Guidance et orientation de vie

Je demande à mes guides et aux Consciences de lumière bienveillantes de placer sur mon chemin des rencontres et des signes clairs, évidents et compréhensibles, que je puisse reconnaître sans confusion ni interprétation forcée.

Je demande que ces signes et rencontres me permettent de me libérer progressivement de mes douleurs physiques, émotionnelles et mentales, de toute maladie, problématique, ou traumatisme que je porte en moi.

Je demande qu'ils me guident vers des choix justes, alignés avec mon chemin de vie et l'évolution de mon âme.

--- Ancrage dans la liberté intérieure

Je demande à demeurer dans l'amour.

Je demande à faire des choix justes, alignés avec mon intégrité.

Je demande à demeurer libre de toute influence de contrôle nuisible.

Je reconnais et laisse s'exprimer mon pouvoir de conscience, de choix et de transformation.

--- Protection et accompagnement continu

Je demande à être inondé de lumière, de clarté et de stabilité intérieure chaque jour et chaque nuit.

Je demande une protection constante contre toute pensée, émotion ou influence négative.

Je demande que toute attaque, projection ou influence négative soit automatiquement transmutée.

J'autorise mes Guides et les Consciences de lumière à m'accompagner dans mon processus de guérison et d'alignement.

--- Rayonnement

J'offre cette libération et cette guérison à ma famille, à mes ancêtres, à mes descendants, à mes proches, à mon entourage et à toute personne qui le souhaite.

Je demande à rayonner naturellement autour de moi, dans mon plein potentiel, aussi loin que cela est approprié.

Que ce rayonnement apporte calme, stabilité et clarté aux lieux, aux êtres incarnés et non incarnés.

Que ce rayonnement ne force rien, mais offre simplement une présence équilibrante, compatissante et inspirante.

Que les vibrations associées permettent au vivant incarné et non incarné d'élever sa propre fréquence, pour son plus grand bien et celui de tous.

--- *Clôture*

Je remercie toutes les Consciences bienveillantes qui m'ont accompagné et ont contribué à ce travail.

Je remercie toutes les Consciences bienveillantes qui m'accompagnent au quotidien.

Je reconnais que ce processus est accompli, intégré et en cours d'harmonisation.

Je confie l'intégration de ce travail à mon Moi Supérieur.

Gratitude.

--- *Conditionnement du rituel*

Je demande que l'intégralité de ce processus soit incluse dans le code [*Protocole Liberté*].

Que l'intégralité du processus soit mise en place à chaque fois que je prononce ce terme en conscience.

LES LUMIERES QUI M'ONT INSPIRÉES POUR ÉCRIRE CE LIVRET :

Ce livret s'inscrit dans un cheminement personnel nourri par différentes lectures, rencontres et sources d'inspiration.

Parmi elles, les livres de Samuel Stemmer, notamment *Jamais le soleil ne voit l'ombre* et *Gagner la guerre ou gagner la paix* (éditions L'Univers).

Les contenus de Lucile Houssin, connue sous le nom de Lulumineuse, ainsi que ses partages accessibles en ligne (www.lulumineuse.com).

Les interventions de Patrick Burensteinas, notamment à travers ses conférences.

Les enseignements d'Eckhart Tolle, en particulier dans *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent* (éditions J'ai Lu).

Les nombreux ouvrages d'Omraam Mikhaël Aïvanhov.

Les canalisations de Dominique-Claire Germain.

Et bien entendu, les influences d'amis, confrères, rencontres, échanges, expériences de vie...