

. Le 2<sup>e</sup> chakra et le 1<sup>er</sup> chakra contiennent des mémoires très difficiles à désincruster. Ces mémoires sont en lien avec les énergies de vie et de mort, de survivance de l'espèce, le clan, la famille, la sexualité, la procréation et l'enfantement.

### **Libération des mémoires liées à la sexualité**

Amour et harmonie je suis.

Je suis la vie qui descend dans vos cœurs. Je suis l'amour de la vie dans chaque instant présent. Je suis l'amour en chacun et chacune de vous et je vous guide vers la libération de vos mémoires.

Dans les ateliers de la Présence Je suis, vous avez pris conscience de vos mémoires blessées, compris comment elles ont créés votre mémoire d'incarnation et pourquoi cette mémoire s'est répétée de vie en vie. Aujourd'hui, en regardant vos êtres de lumière, je peux dire que votre mémoire d'incarnation est presque guérie. Cependant si vous désirez poursuivre la démarche et libérer votre corps physique des mémoires cellulaires qui causent vos inconforts matériels, il vous faudra faire un effort supplémentaire.

Dans le passé nous avons, avec grande prudence, fait monter vos énergies à travers les différents chakras. Cette ascension graduelle vous a permis de communiquer avec nous dans les mondes intérieurs ce qui vous a habilité à percevoir les énergies en mouvement dans vos esprit ainsi que dans vos corps. Et plusieurs de vous sont devenus sensitifs, c'est-à-dire capable de déceler ce mouvement d'énergie dans leurs cellules. Pour vous amener encore plus loin dans votre senti, j'aimerais maintenant faire un petit exercice de respiration consciente avec vous.

La respiration consciente est un outil important dans l'exploration des mémoires cellulaires.

Tout d'abord prenez conscience de votre respiration.

Comment inspirez-vous? Votre inspiration est-elle longue ou courte?

Observez si votre poitrine se soulève en premier ou peut-être est-ce votre abdomen?

Afin de mieux sentir mettez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre.

Respirez normalement et sentez comment vous respirez?

Est-ce votre cage thoracique qui se gonfle en premier ou est-ce votre abdomen?

Pour cet exercice, il est important que l'énergie monte de l'abdomen car c'est dans l'abdomen qu'est emmagasiné le CHI dont vous aurez besoin, plus tard pour faire monter l'énergie de la Kundalini. Cette énergie de la Mère s'est éveillée dans vos corps à mesure que vos chakras se sont ouverts, cependant cette énergie n'a pas commencé à monter chez la majorité de vous. Pour vous protéger, nous ne laisserons monter cette puissante énergie spirituelle que lorsque tous vos chakras se seront purifiés. Cette énergie fait partie d'un grand réseau d'énergies subtiles qui circulent dans ce que certains appellent nadis et d'autres méridiens. Cette énergie cosmique

invisible est en chacun de vous et il faut, au préalable, nettoyer ce réseau de nadis avant que l'énergie de la Mère puisse circuler en sécurité. Je vais utiliser des mots très simples pour vous expliquer le fonctionnement de cette force de vie. Dans votre colonne vertébrale il y a trois canaux principaux qui transportent cette énergie. Le premier canal possède un courant négatif lunaire et transporte l'énergie féminine. Le second possède un courant positif solaire et transporte l'énergie masculine. Le troisième qui est le canal central est le plus important car c'est sur son trajet que se situent les chakras. Avant que ces canaux puissent circuler l'énergie, il est important d'ouvrir les réseaux adjacents. C'est que nous allons commencer à vous apprendre aujourd'hui.

## EXERCICE

Assoyez- vous très droit, les pieds bien enracinés dans l'énergie terrestre.

Mettez vos mains sur votre nombril et inspirez doucement par le nez laissant les poumons puis l'abdomen se remplir d'air..... puis expirer doucement en contractant les muscles de l'abdomen. La respiration doit être douce et longue. Tout bruit respiratoire gêne la concentration car une respiration bruyante empêche l'apaisement complet de l'esprit. Pratiquez à quelques reprises.

Maintenant ajoutez **une intention**. Tout **en inspirant** avec facilité et sans effort, manifestez l'intention d'attirer à vous une énergie céleste qui viendra enrichir votre chi. Imaginez que cette énergie de l'esprit descend du chakra de la **couronne par le devant du corps** passe à travers votre chakra du front, de la gorge, du cœur, du plexus solaire et se dépose dans votre abdomen, **derrière le nombril**. Emmagasiné cette énergie dans cet espace qui contient un centre d'énergie important qui est bien connu des arts martiaux et **expirez** en contractant l'abdomen, Pratiquez à quelques reprises.

Vous êtes maintenant prêts à faire l'exercice en entier.

**Inspirez** en douceur en faisant descendre l'énergie de la couronne à travers les chakras **jusque** dans l'abdomen, au niveau du **nombril**.

Puis **expirez** en contractant l'abdomen et en **poussant l'énergie dans le deuxième chakra**.

**Inspirez** à nouveau et cette fois descendez l'énergie **jusque dans le deuxième chakra**, puis **expirez en poussant l'énergie vers le premier chakra**.

**Inspirez** l'énergie jusque dans le **premier chakra** puis **expirez en poussant l'énergie vers le sacrum** dans le dos tout **en contractant les muscles du périnée et de l'anus**.

Certains ont fait cet exercice dans l'atelier 4 mais plusieurs ne le connaissent pas. Alors pratiquez un peu. Si l'énergie descend bien, il est possible que vous sentiez une chaleur dans les organes génitaux. Ne vous inquiétez pas, c'est l'énergie qui circule et cette région est très sensible à l'énergie.

**Inspirez** l'énergie jusque **dans le sacrum** puis **expirez en contractant** l'abdomen et **les muscles du périnée** et de l'anus en **envoyant l'énergie vers le deuxième chakra dans le dos.**

Répétez une ou deux fois si vous le désirez mais pas plus. Il est important de le faire 2 à 3 fois semaine au début puis à chaque jour.

Aujourd'hui nous n'irons pas plus loin. Le 2<sup>e</sup> chakra et le 1<sup>er</sup> chakra contiennent des mémoires très difficiles à désincruster. Ces mémoires sont en lien avec les énergies de vie et de mort, la survivance de l'espèce, le clan, la famille, la sexualité, la procréation et l'enfantement. Il est fort possible que si vos chakras contiennent encore des mémoires liées à ces mémoires que cet exercice amène des perturbations ou des douleurs dans cette région de votre corps. Généralement ces douleurs sont de nature énergétique et cesseront lorsque vous aurez libéré la mémoire blessée.

Je vous propose de commencer dès maintenant la libération de vos mémoires liées à la sexualité. Prenez donc un moment de réflexion concernant votre sexualité et votre capacité de créer la vie.

Comment vivez-vous votre sexualité?

En avez-vous peur?

Vous satisfait-elle?

Vous a-t-on appris que la sexualité est mauvaise, péché, malsaine, désagréable?

Vos parents vous ont-ils informé où l'avez-vous été par des camarades?

Vos parents démontraient-ils des gestes d'affection mutuelle devant vous?

Étaient-ils rigides ou ouverts?

Vous ont-ils laissé explorer votre corps sans vous punir ou vous menacer de l'enfer?

Comment se sont passées vos premières expériences amoureuses?

Le plaisir sexuel s'est-il manifesté dans l'amour, ou dans la peur qu'on vous découvre et vous punisse?

Avez-vous déjà subi des abus sexuels de la part de personnes autour de vous?

Quelles en ont été les conséquences dans votre vie sexuelle et amoureuse?

Maintenant observez votre corps, l'aimez-vous ce corps de femme ou ce corps d'homme?

L'aimez-vous dans son pouvoir de donner la vie?

Trouvez-vous qu'il est excessif dans ses besoins sexuels ou au contraire froid et insensible?

Vous a-t-on trahi en vous donnant le plaisir sexuel sans vous donner l'amour du cœur?

Quand vous donnez l'amour à l'autre, le faites-vous dans le cœur ou dans le plaisir seulement?

L'acte sexuel est-il pour vous un don amoureux de partage et de joie dans un moment présent de plaisir?

Je lis maintenant dans l'esprit de certaines personnes qui se questionnent : Comment peut-on parler de sexualité dans un tel atelier ? Simplement parce que la sexualité fait partie de vos vies humaines. L'énergie sexuelle n'est ni mauvaise, ni bonne en Soi. Cependant, elle peut devenir bonne ou mauvaise dépendant de la façon dont vous la manifestez. Et bien souvent cette énergie est manifestée de façon dysharmonique dans votre dimension. C'est pourquoi, il est important de

ne pas négliger cet aspect en vous. Et nous, êtres spirituels de la grande dimension galactique, ne vous jugeons pas, ne vous condamnons pas pour cette composante de votre réalité. Ce que nous condamnons n'est pas la sexualité mais ses abus de plus en plus nombreux. Partout dans vos médias la sexualité est présentée sous un jour malsain ce qui pollue l'esprit de votre jeunesse. Pourquoi autant d'abus de cette merveilleuse énergie de vie? Pourquoi autant d'abus sexuels, Pourquoi autant de pornographie? Pourquoi autant de gens s'intéressent-ils à la sexualité à bon marché sans donner leur énergie d'amour à l'autre?

Je ne vous demande pas de dévoiler votre sexualité publiquement. Je vous demande simplement de faire un tour d'horizon intérieur de cet aspect de votre vie afin de voir ce qui reste à corriger. Vos besoins sexuels sont-ils comblés ou refoulés? Et pourquoi sont-ils refoulés, par manque de partenaire? Par manque de désir? Par peur d'avouer certains aspects que vous préférez cacher à vous-même et aux autres? Soyez honnête avec vous-même. Aujourd'hui c'est la journée de l'honnêteté vis-à-vis soi. Ce matin Jésus vous a demandé d'être honnête avec vous pour un autre aspect et je vous demande la même chose pour un aspect bien différent mais tout aussi important.

Sur ces mots, je laisse maître Sérapis poursuivre ce message tout en restant dans les énergies des guides de la Présence je suis afin de porter vos énergies.

### **Mes amis ce moment est privilégié pour vous et pour nous.**

Nous avons rarement eu autant de personnes qui ont fait la majorité des ateliers et dont les partenaires ont aussi participé à plusieurs ateliers. Vous êtes venus parce que vous avez senti l'appel de votre âme. C'est pourquoi, nous avons choisi ce matin, de vous amener dans ces nouvelles énergies. Je connais bien l'énergie de la Mère et je vous guiderai lorsque vous aurez dépassé ces mémoires du premier et du deuxième chakra qui ont permis la survivance de la race humaine et la continuation de la vie sur la terre.

Aujourd'hui je désire vous amener dans le cœur de vie une qui est le 8<sup>e</sup> chakra. Vous êtes allés dans cet espace à quelques reprises déjà et avez compris que ce chakra vous permet d'être présent à la fleur de vie qui est l'essence même de ce que vous êtes. J'aime solliciter l'énergie de ce chakra car il permet, sans trop d'efforts, de faire descendre la lumière dans le troisième oeil et le cœur. Plus la lumière descend vers le bas, plus les chakras sont lourds et chargés d'énergie de peur, de souffrance, de colère, de passion. Aussi afin de préparer votre plexus solaire pour la prochaine étape, je vais vous enseigner comment utiliser l'énergie du 8<sup>e</sup> chakra.

Ces exercices que nous vous proposons ont l'air de rien, ils sont simples, faciles et prennent peu de temps. **Et n'oubliez pas que c'est la répétition qui ouvre le chemin pour l'énergie.** Une fois par ci par là n'apporteras pas les résultats escomptés. Cependant si vous savez vous discipliner et faire ces exercices régulièrement vous aurez la surprise de sentir l'énergie se mettre à circuler à travers les réseaux subtils des nadis, énergiser vos organes, débloquer les nœuds cosmiques et vous préparer pour l'ouverture du petit et du grand cycle cosmique qui plus tard vous amènera à la montée de l'énergie de la Mère. Le 8<sup>e</sup> chakra est un lieu béni pour vos énergies actuelles. Il est comme une lampe qui éclaire vos mémoires, comme un soleil qui vous montre le chemin, comme une vie qui palpète dans l'esprit et la matière à la fois.

## EXERCICE

Suite au repas, vos corps sont lourds et votre esprit à de la difficulté à se concentrer. Je vais vous montrer un exercice afin de faciliter le fonctionnement harmonieux de vos organes

Centrez- vous sur l'énergie du 8<sup>e</sup> chakra et descendez cette énergie dans vos estomacs chargés de nourriture..... Maintenant, faites la même chose mais mettez l'intention que votre estomac en recevant l'énergie du 8<sup>e</sup> chakra donnera l'ordre à vos cellules de digérer avec facilité les aliments qui s'y trouvent. Faites- le à nouveau. Prenez l'énergie du 8<sup>e</sup> chakra, descendez cette énergie jusqu'à votre estomac et donner à votre estomac l'ordre de digérer avec facilité les aliments qui s'y trouvent.

Faites maintenant la même chose avec l'intention de faciliter le fonctionnement de votre foie en lui donnant l'ordre de purifier le sang de ses toxines. Si vous sentez que votre intention ou votre foi n'est pas assez puissante, recommencez. Ayez la foi que votre intention peut commander à vos cellules et reprogrammer votre système nerveux autonome qui fait encore bien des siennes dans votre organisme matériel. Descendez maintenant l'énergie du 8<sup>e</sup> chakra dans votre cœur en ayant l'intention que votre cœur batte à l'unisson avec le mouvement de la vie du 8<sup>e</sup> chakra, inspir et expir.

Remarquez que vous venez de créer un triangle entre 3 organes. Reliez ces trois organes par de la lumière verte en partant du cœur vers le foie puis l'estomac. Aujourd'hui c'est votre estomac qui avait besoin d'énergie. Vous pouvez faire cet exercice très simple avec chacun des organes, des os et des muscles de votre corps. Par exemple, si vous êtes grippé, fatigué reliez le cœur avec le foie et la rate et faites circuler l'énergie dans vos champs éthériques. Il est temps que vous utilisiez plus souvent l'énergie du 8<sup>e</sup> chakra et le pouvoir de l'intention pour guérir votre corps.

Maintenant, j'aimerais que vous preniez un temps de partage en petits groupes. Le sujet à discuter est le suivant :

Croyez-vous que vous avez le pouvoir de donner l'ordre à vos cellules de se guérir?

Avez-vous foi en votre pouvoir ou croyez vous ne pas pouvoir y arriver?

Quelles sont vos peurs, vos croyances face à votre pouvoir de guérison?

Y-a-t-il un manque de foi en vous ou un manque de foi dans vos organes?

Quelles sont les croyances que vous avez acquises et qui vous limitent?

Pourquoi n'utilisez-vous pas le pouvoir de l'intention plus souvent dans vos vies?

Et si vous l'avez fait avec succès à quelques reprises, parlez de votre expérience avec les autres.

Bon partage et rappelez-vous que vos perceptions face à vos croyances, votre foi en vous-même et au pouvoir de votre intention peuvent changer.

***Message donné lors d'une journée atelier de la Présence je suis animé par Louise Racette et Mariette Robidas. Vous pouvez transmettre ce message à vos amis et connaissances en respectant son intégrité et en mentionnant sa provenance.***

