



Prendre contact avec son enfant intérieur

Comme le disait et l'écrivait Krishnamurti, notamment dans son livre "Cette lumière en nous" : "Nous cherchons toujours à jeter un pont entre ce qui est et ce qui devrait-être ; et par là donnons naissance à un état de contradiction et de conflit où se perdent toutes les énergies".

Après les accompagnements énergétiques ou le stage Basique Praticien Shamballa MDH®, certain-e-s d'entre vous me font part de la résurgence d'émotions peu harmonieuses de l'enfance. Cela se traduit parfois par des réactions teintées de rancœur, voire d'agressivité, ou des pensées discordantes, notamment à l'égard de la famille d'origine : parents, fratrie ; et des ami-e-s de longue date.

C'est comme si les discordances d'ordre relationnel, les anciennes rancœurs, revenaient sur le devant de la scène. Nous avons tendance à mettre ressentiments et traumatismes liés à l'enfance au fond d'une marmite, que nous cachons soigneusement dans les limbes de notre inconscient, après avoir posé un couvercle étanche dessus. Sans se rendre compte qu'avec les années, le contenu de la marmite est en putréfaction dans un coin de notre cœur, et que cela nous empoisonne et pollue notre vie et nos relations.

Les nettoyages et activations énergétiques, agissent de façon multidimensionnelle. Les énergies ont fait sauter le couvercle de la vieille marmite, et regarder ce qui bout à l'intérieur peut sembler douloureux. C'est une étape sur le chemin qui mène à la co-naissance de Soi. Il est temps d'en finir avec certaines illusions sur soi ou sur les autres, de pardonner et de se pardonner pour se débarrasser de cette vieille marmite qui pèse plus lourd que nous ne l'imaginons sur notre vie, après avoir transmuté son contenu.

En plus des nombreux outils de guérison mis à votre disposition durant les stages, je vous propose de prendre contact avec votre enfant intérieur. Ce petit garçon ou cette petite fille qui vit en nous et dont la joie et le pouvoir créatif sont éteints par toutes les attentes sur la famille parfaite, les amours parfaites, les relations parfaites... C'est cet enfant intérieur qui s'exprime de façon incontrôlable, lorsque nos émotions nous submergent. C'est le moment de l'aider à lâcher prise avec toutes les illusions déçues, les peurs de manque d'amour ou d'abandon, l'idée que pour se faire aimer il conviendrait d'accepter ce qui ne nous plaît pas et les mauvais traitements.

Contrairement à ce qu'imaginent de nombreuses personnes, lâcher prise, ne veut pas dire enfermer dans une marmite et laisser mijoter jusqu'à ce que le pourrissement gangrène nos divers corps : émotionnel, mental, éthérique, physique.

Je vous invite à reprendre contact avec votre enfant intérieur, à le laisser exprimer ses émotions, à l'écouter, au travers d'une méditation. Puis si vous avez suivi les formations, à lui proposer un accompagnement énergétique Shamballa MDH ou Reiki. Autrement une accolade emplie d'Amour Inconditionnel ou un message de Compassion.

La première fois que j'ai repris volontairement contact avec mon enfant intérieur, je venais de passer le 1er niveau Reiki, et après avoir versé un étang de larmes sur plusieurs auto-séances, j'ai eu rapidement la sensation de déposer un énorme fardeau. Forcément au fil des ans, la marmite était chargée d'énergies pestilentielles ! Mais maintenant que ces lourdes énergies sont transmutes, j'aime à renouveler ce contact de temps à autre.

Méditation "Ecouter votre enfant intérieur"

1. Installez-vous confortablement (assis, couché). Vous pouvez mettre votre musique de détente préférée et faire brûler de l'encens si cela favorise votre relaxation. Et surtout, imposez le silence à votre téléphone !
2. Fermez les yeux, respirez profondément et amplement (gonflez le ventre puis les poumons en inspirant et expirez lentement en contractant l'abdomen jusqu'à la toute dernière particule d'air, recommencez au moins 3 fois)
3. Si vous le souhaitez, invoquez Mère Marie, Damara, Lorpuris, les Êtres de Lumière et d'Amour avec qui vous êtes en relation habituellement.
4. Une fois la détente installée, annoncez à votre enfant intérieur que vous prenez contact avec lui, en l'appelant doucement 3 fois : « Enfant intérieur de (votre prénom et votre nom) ».
5. A ce stade, il est possible qu'une visualisation vous parvienne. Dans ce cas, regardez le petit enfant que vous avez été : comment est-il ? Quelles émotions exprime l'expression sur son visage ? Sinon ce n'est pas important, continuez la méditation.
6. Demandez-lui ce qui se passe, de vous communiquer toutes les informations qu'il estime importantes. Ensuite, questionnez-le sur ce dont il a besoin : présence, écoute, tendresse... Les réponses peuvent arriver sous diverses formes : sensations corporelles, images, ressentis. Pour celles et ceux qui ont suivi les formations, si vous le ressentez ainsi, proposez lui un accompagnement énergétique Reiki ou Shamballa MDH®.
7. L'adulte que vous êtes offre à l'enfant ce dont il a besoin : accolade, message d'Amour, soin énergétique
8. Prenez congé en disant 3 fois : « Je prends congé de toi, enfant intérieur de (votre prénom et votre nom) ».
9. Tout en soufflant vigoureusement entre vos deux mains, frottez les paumes l'une contre l'autre 3 fois.
10. Tout de suite après ce contact, notez ce que vous avez vécu, cela vous évitera d'occulter ce qui peut sembler sans importance dans l'immédiat et s'avérer primordial par la suite.

Le plus important est d'écouter l'enfant qui a mal en vous. Les émotions, la souffrance intérieure sont alors soulagées. L'enfant blessé, frustré en vous s'exprime, écoutez-le ! Cette méditation stimule l'intuition et les processus de guérison multidimensionnelle. En soutien à tous les blocages en lien avec les deux premiers chakras, elle est particulièrement efficace. Vous pouvez l'utiliser à chaque fois que vous en ressentez le besoin.



Aquarienne
Reliances & Santé Multidimensionnelles
<http://www.aquarienne.net>

Patricia Dieghi
Maître Reiki Indépendante, Lignée Usui
Enseignante certifiée Shamballa MDH®

Formations, activations
Méditations guidées
Soins & accompagnements énergétiques

06 26 82 83 64 Sur rendez-vous