

Traverser les ombres en toute sécurité

par Sophie Riehl

Sentons-nous protégé en toutes circonstances

Nous nous approchons doucement du solstice d'hiver avec les jours les plus courts de l'année. Ainsi le cycle naturel de la Vie nous invite à le suivre en accueillant les zones d'ombres qui peuvent nous influencer.

Quelles sont-elles ? Nous pouvons reconnaître les ombres extérieures à travers les événements, les situations et les personnes que nous côtoyons. Ce sont les faits et les échanges qui sont basés sur la manipulation, les petitesesses humaines, la toxicité émotionnelle et mentale. Observez votre environnement sur tous les plans de votre vie :

- Celui-ci est-il sain ?
- Ne créez-vous pas inconsciemment des choses troubles ou dérangeantes ?
- Êtes-vous entourés de personnes saines ou toxiques, qui vous élèvent ou vous tirent vers le bas ?
- Votre environnement professionnel est-il épanouissant ?
- Et comment vous sentez-vous dans votre foyer ?
- Êtes-vous influençable ou vous sentez-vous solide ?
- Sachant que nous sommes tous reliés, est-ce que l'inconscient collectif a un impact sur vous ?

En répondant à ces questions, vous pourrez vous situer (sans jugement mais dans l'observation bienveillante) sur l'influence des ombres extérieures. C'est en prenant conscience d'une situation que nous pouvons y remédier et agir dessus.

Ensuite, nous sommes aussi confrontés à nos ombres intérieures, nos mal-être et nos souffrances. Encore une fois, il s'agit d'abord de s'observer :

- Dirigez-vous vos émotions et vos pensées ou avez-vous l'impression de les subir ?
- Vous sentez vous solide intérieurement, dans la reconnaissance de vos qualités ?
- Avez-vous des attitudes, des rituels quotidiens vous permettant de vous sentir ancrés et connectés à la Lumière ?
- Votre référence pour avancer dans votre vie est-elle votre passé ou votre identité divine ?

C'est notre positionnement intérieur qui fait toute la différence. Les ombres ne sont pas à craindre, elles sont l'expression d'une humanité déconnectée qui a oublié qui Elle était et qui s'est identifiée au culte de la personnalité et du pouvoir individuel et égotique.

En ces temps nouveaux de bouleversements et de création d'une nouvelle réalité, nous pouvons adopter des attitudes différentes pour changer notre vie et retrouver notre puissance d'Être. Car il s'agit de cela : s'ajuster aux rythmes naturels de la Vie en s'alignant sur Celle-ci et en pratiquant ses lois universelles basées sur l'Amour et la Lumière divine.

Toute cette sagesse est déjà en nous, ensevelie sous nos cuirasses et ces ombres, dans l'illusion de la déconnexion de la Source. La Vie nous invite aujourd'hui à redevenir des magiciens de l'Esprit, en retrouvant notre divinité intérieure, notre Lumière Source et en l'utilisant (la faisant briller) dans ce monde. Il s'agit donc de faire de l'Amour Intérieur notre priorité et cela est en fait simple :

- Revenir dans l'Amour de nous-même
- Décider d'aimer notre vie et notre incarnation

- Nous laisser aimer, nous soumettre à l'Amour-Source
- Utiliser cette force d'Amour pour transformer notre vie

Il n'est pas besoin de rituels complexes ou de connaissances intellectuelles, l'intention juste et l'innocence sont suffisantes. Nous sommes tous des enfants de la Vie, nous sommes éligibles naturellement au bonheur, à la santé, à la paix et à l'épanouissement. C'est notre reconnaissance en notre véritable identité qui permettra cela :

Nous sommes l'énergie d'Amour en mouvement dans la forme

Nous sommes la conscience et non l'expérience, une expression de l'Esprit dans la matière, le divin dans l'humain. C'est ce point de vue dans le ressenti intérieur qui déclenchera notre transformation et ce retour à la Joie authentique, à la réalisation de l'Être.

Notre pouvoir réside en Qui Nous Sommes dans ce que nous faisons. Notre rayonnement et notre alignement sont la base d'une vie saine, épanouie et sécurisée. Quand l'Amour redevient notre priorité vibratoire, nous sommes naturellement protégés par la plus grande force de Vie car c'est un bouclier naturel face à tout ce qui n'est pas dans cette fréquence élevée.

(Je propose une vidéo gratuite avec une méditation guidée pour vibrer ce bouclier naturel et le maintenir dans notre quotidien ICI).

Bien sûr cela nous demande des efforts dans notre quotidien car nous sommes des êtres d'habitudes, nous ne changeons pas notre façon de fonctionner du jour au lendemain. Notre implication affective dans le processus est nécessaire ainsi qu'une discipline (devenir un disciple de la Vie) juste pour quitter nos conditionnements. Mais une fois que de nouvelles habitudes saines sont mises en place, l'effort disparaît pour laisser place à une attitude naturelle juste issue d'une connexion pure à la Source.

Ainsi, dans ce cycle naturel où nous traversons les jours les plus courts de l'année, nous pouvons faire ce travail intérieur de transmutation de nos ombres. Nous pouvons nous y confronter sans peur, sans réserve car nous savons qu'elles ne sont qu'une expression souffrante de l'illusion de la séparation d'avec la Source Unique de l'Amour Divin. Nous pouvons les transmuter en rayonnant la Force de Lumière Authentique qui réside en nous.

Nous sommes accompagnés en cette période unique par les fraternités galactiques qui sont dans l'expression de l'Amour Christique. Nous pouvons solliciter leur aide et leur accompagnement bienveillant pour nous purifier et ressusciter en nous cette vibration Christique (Solaire).

Dans une position confortable et une bonne détente corporelle, portez votre attention sur votre chakra du cœur et faites-y naître une belle bulle de lumière rose. Vous la faites grandir jusqu'à ce qu'elle vous entoure totalement. Vous respirez cette magnifique Lumière qui représente l'Amour/Tendresse/Compassion. Ensuite vous vous placez dans votre verticalité en imaginant de profondes racines de Lumière sous vos pieds et en allant vous connecter profondément à notre planète. Vous laissez toute sa Conscience/Amour venir en vous par ces racines lumineuses et vous nourrir. Puis vous visualisez que vous vous retrouvez dans une magnifique colonne de Lumière Dorée issue du grand soleil central. Vous êtes infusé de l'Amour Solaire qui s'écoule dans votre chakra coronal avant de s'installer dans tout votre être.

Dans ce bel alignement, avec la sincérité du cœur sacré, vous demandez à la fraternité galactique christique de venir dans votre espace intérieur pour vous aider à retrouver et à rayonner cet Amour Cristallin dans tout votre être, qu'Il s'installe au cœur de vos cellules. Vous le laissez se diffuser pour vous en remplir totalement, pour qu'il baigne tout votre aura et rayonne même au-delà. Vous pouvez aussi demander à cette fraternité d'Amour Solaire de vous enseigner

vibratoirement les Lois de l'UN, de vous guider pour vous élever vers la Sagesse Cosmique.

Baignant dans cette Lumière Christique, imaginez-vous dans votre quotidien totalement protégé et inspiré, quelques soient les circonstances extérieures. Vous êtes dans un bouclier naturel qui a le pouvoir de transmuter les ombres, de vous les faire traverser en toute sécurité.

Lorsque vous sentez que c'est le moment de quitter cette méditation, concentrez-vous sur la densité de votre corps physique, sur votre respiration. Puis en douceur, ramenez votre attention vers votre environnement extérieur.

Refaites régulièrement cette pratique, suivant votre intuition, jusqu'au solstice d'hiver. Puis ce jour-là, célébrez le retour de la Lumière dans le cycle naturel de la Vie.



(Si vous souhaitez aller plus loin dans cette pratique et

bénéficiaire de l'énergie de groupe, le soin collectif StarCare que j'ai canalisé ce mois-ci portait sur cet exercice. Nous sommes allés nous ressourcer en intra-terre puis nos frères et sœurs de la fraternité galactique christique nous ont rejoint pour nous infuser de leur vibration divine. Ce soin est aussi puissant en replay, vous pouvez vous le procurer ICI).