

# LIBÉRATION

La pratique de la libération est une pratique qui apporte des bienfaits considérables. Il permet de se dégager d'émotions persistantes ou de croyances (formes pensées) en lien avec une personne. Il ne s'agit en aucun cas de rompre des liens d'amour entre deux êtres mais de couper tous les liens de dépendance qui nous empêchent d'être nous. Lorsque nous nous séparons d'une personne par le divorce, la mort, un départ..., il peut persister des liens de dépendance qui ralentissent notre marche et celle de l'autre personne. Lorsque nous aimons une personne, il se peut que des liens nous alourdissent. Nous les rencontrons le plus souvent entre parents et enfants: Que ce soit nous avec nos parents ou nous avec nos enfants. Pour que notre amour ne soit pas un amour marchandage, mais un amour profond, plus à l'écoute de l'autre, il est nécessaire d'être libre.

Autrefois, des rituels permettaient de nous libérer des liens nocifs. A chaque étape de la mise en place de liens nocifs, chaque civilisation avait sa pratique pour couper le cordon. Vers 7 ans, 14 ans, 21 ans... Les Esséniens pratiquaient ainsi, sachant qu'à chaque étape se mettait en place une autonomie nouvelle. La pratique du détachement que je vous propose n'est pas nouvelle. C'est une technique utilisée en psychologie depuis longtemps. Je vous propose de faire la 1<sup>ère</sup> étape chez vous pendant 21 jours (3 semaines) avant une séance. La 2<sup>ème</sup> étape sera faite durant la séance que nous ferons ensemble.

*Cette pratique, vous pouvez la faire en différentes circonstances. Notamment lorsque vous savez que quelqu'un que vous aimez est atteint d'une maladie grave et va partir... ou lorsqu'une personne doit vous quitter et que vous avez de profonds sentiments mais en même temps beaucoup d'attachement pour cette personne ou envers cette personne. Cette pratique vous aidera et aidera aussi par conséquence la personne. Elle vous aidera à être tous les deux libres et vous permettra vraiment d'être ce que vous êtes. Elle permet également qu'une séparation se fasse au mieux lorsqu'elle doit se faire ou que des liens d'amour soient réactivés lorsqu'ils doivent aussi se faire. Sachez simplement que l'on ne peut absolument pas agir sur l'autre personne, que l'on ne peut agir que sur nous, sur nos attachements, sur nos émotions, sur nos tristesses. C'est une loi naturelle et réaliste que la vie nous propose.*

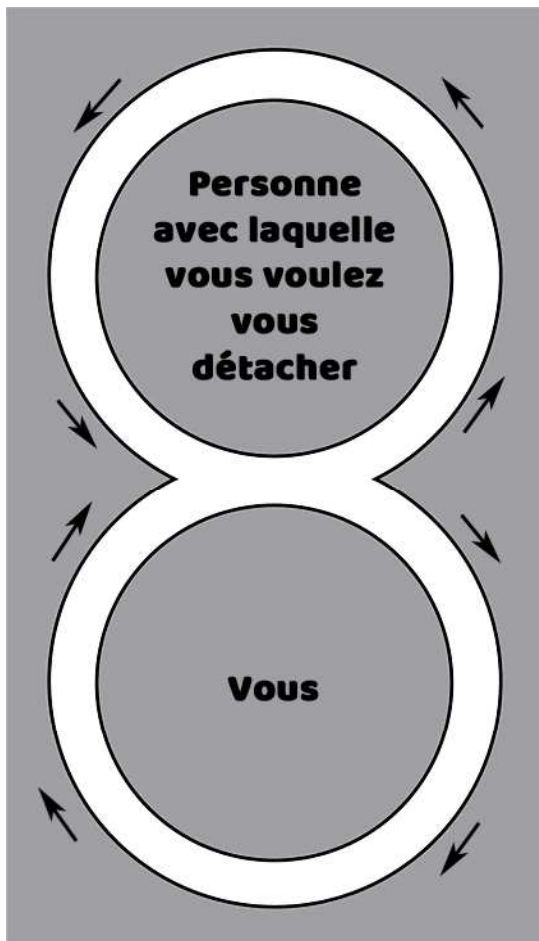
## 1<sup>ère</sup> étape

Durant 3 semaines (21 jours), à un moment de la journée, le matin au levé, en matinée, le midi, l'après midi en soirée, avant de vous coucher ou avant de vous endormir, au moment qui vous convient le mieux, durant 2 minutes vous visualiserez une lemniscate, un 8, soit deux cercles reliés par un point. Deux cercles qui se touchent à un endroit. Ces cercles seront comme des tubes creux dans lesquels circule une lumière. Vous vous visualiserez dans le premier cercle, celui du bas, assis à même le sol et vous visualiserez ou vous imaginerez face à vous, la personne avec laquelle vous allez faire la pratique du détachement. Si vous avez des difficultés à visualiser, dessinez les cercles, imaginez-les, découpez-les dans du carton, installez une corde en 8 par terre dans une pièce... Faites tout ce qui peut vous aider.

Faites partir la lumière de votre cœur et faites-la tourner dans le 8. La lumière va circuler dans le sens horaire (sens des aiguilles d'une montre) autour de vous et dans le sens anti horaire (sens inverse des aiguilles d'une montre) autour de la personne. Cela forme un 8 lumineux. Faites simplement cela au moins 2 minutes par jour pendant 3 semaines. Vous pouvez faire plus de 2 mn ou plus de 21 jours si vous le souhaitez. Vous pouvez vous aider d'une lampe de poche et projeter le faisceau lumineux sur le 8, marcher sur le 8 en imaginant la boule de lumière... Faites tout ce qui peut vous aider.

Veillez à ce que la personne reste bien dans son cercle. Ni l'une, ni l'autre ne doit envahir le cercle l'autre. Si la personne avec laquelle vous voulez vous détacher vous paraît terrifiante, vous pouvez visualiser une vitre, un écran entre vous deux ou prendre un symbole qui puisse actualiser (et remplacer) cette personne à vos yeux ou son prénom/nom sur sa silhouette.

Pendant ces 3 semaines, vous allez seulement être attentif à ce qui se passe, sans jugement. L'autre personne n'a pas besoin de savoir que vous vous détachez avec elle de liens nocifs. C'est vous qui vous détachez, qui vous libérez et non elle. Chacun a son moment pour faire ce type de travail, et le moment de l'un est rarement celui de l'autre. Respectez donc cette autre personne. Il s'agit là de votre propre travail.



Dans le cercle du haut, consacré à la personne avec laquelle vous voulez vous détacher, vous pouvez mettre une photo, son prénom, son nom, son petit nom ("Papa", "Maman", "Grand père", "Grand mère", "Parrain", "marraine", "Tonton X", "Tante Z", etc.), une silhouette qui la symbolise ou un symbole qui la représente.

Dans le cercle du bas qui vous est consacré, vous pouvez mettre une photo, votre prénom ou "moi".

Faire partir de votre cœur un rayon de lumière et la faire tourner dans le sens horaire pour le cercle du bas (qui vous est consacré) et dans le sens anti horaire dans le cercle haut (consacré à la personne avec laquelle vous voulez vous détacher).

Les flèches indiquent le sens de circulation de la lumière.

Sur la page suivante se trouvent des supports visuels que vous pouvez utiliser et adapter.

\* \*  
\*

