

Davina Delor

FORMULES
ET PRIÈRES DE
GUÉRISON

**Le livre des
ailes blanches**



Par l'auteure du best-seller

La magie
de la prière

LEDUC 

Nous avons tous en nous une formidable énergie de guérison. Une capacité à transcender nos difficultés et souffrances. D'où vient-elle ? Comment l'activer ? Soufflé par les anges et inspiré par les enseignements de santé universels, *Le livre des ailes blanches* est un merveilleux recueil de pratiques, prières et rituels pour guérir le corps, l'âme et l'esprit.

Connectez-vous à la grâce des prières et des invocations pour apaiser l'anxiété avec l'archange Michaël, combattre la maladie et avoir une meilleure vue avec Raphaël, chasser la déprime avec Jophiel, renforcer votre créativité avec Gabriel, chasser les doutes et les idées noires avec Uriel, vous protéger des énergies négatives avec Métatron ou encore soigner les animaux avec Ariel.

Découvrez comment vous relier à l'énergie universelle et activer votre capacité à vous soigner, conserver votre énergie vitale, vous libérer de la peur, pratiquer le jeûne mental notamment si vous êtes hypersensible et devenir votre propre thérapeute avec l'arbre de guérison.

Vous apprendrez aussi à protéger votre lieu d'habitation, à connaître les heures guérisseuses et les mots qui soignent, à invoquer et recevoir le pouvoir guérisseur de la flamme violette ou encore à travailler avec les pierres.

**VOUS VOICI CONVIÉ À UN MAGNIFIQUE VOYAGE
AU CŒUR DES SECRETS DE GUÉRISON
DONT VOUS RESSORTIREZ ASSURÉMENT TRANSFORMÉ !**

En cadeau : 10 méditations audios sur des musiques de Logos pour guérir des incertitudes, des pensées négatives, de la morosité, de la peur du changement ou encore des blessures anciennes.

Pionnière du mieux-être corps-esprit et rendue célèbre par son parcours à la télévision, Davina Delor est médium spirituelle et psycho-analyste. Devenue moniale bouddhiste, elle poursuit son chemin d'évolution en transmettant des enseignements fondés sur une ouverture de conscience au-delà des dogmes, dans la pratique bienveillante d'une fraternité spirituelle libre et responsable. Auteure à grand succès, elle inscrit ses publications dans le partage avec le plus grand nombre des valeurs du cœur qui font le bonheur d'exister.

ISBN : 979-10-285-3058-7



19,95 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC

De la même auteure aux éditions Leduc :

Il nous faut tous un jour apprendre à mourir, 2020

La magie de la prière, 2020

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Sylvie Josset

Maquette : Evelyne Nobre

Correction : Béatrice Le Rouzic

Musiques : Logos

Image intérieur : Adobe Image

Design de couverture : Constance Clavel

Image de couverture : Shutterstock

© 2024 éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 – Paris

ISBN : 979-10-285-3058-7

Davina Delor

FORMULES
ET PRIÈRES DE
GUÉRISON

**Le livre des
ailes blanches**

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	11
QU'EST-CE QUE GUÉRIR ?	13
Projet de vie, projet d'âme	13
Guérir au-delà du corps physique	14
Le temps s'étire, sans début ni fin.....	16
La toute-puissance en nous	17
Les bonnes intentions sont insuffisantes	19
LES CLÉS DE LA GUÉRISON	21
L'impact du mental	21
Se responsabiliser	22
La joie d'être vivant	23
♦ <i>3 secrets de guérison essentiels</i>	24
Les énergies primordiales	28
L'amour avec un grand A	28
La foi en l'énergie réparatrice de la vie	29
Vivre et guérir autrement	30
Le pouvoir de la nature	31
♦ <i>Les heures guérisseuses</i>	33

PARTIE 1 : L'AIDE DES PUISSANCES DIVINES

ANGES, GUIDES OU DIEU : UNE MÊME VIBRATION-SOURCE.....	37
L'irrépressible besoin de nous rapprocher du divin.....	37
Des consciences supérieures chargées d'aider l'humain.....	38
Les grâces de la prière et des invocations	39
LES POUVOIRS SACRÉS DES ANGES	41
Guides et anges : quelle différence ?.....	42
L'existence des anges et la présence des guides	43
Une seule et même Source : le Bien.....	44
Dépasser les limites du visible	46
✦ <i>Se préparer à entrer en contact avec les anges</i>	<i>48</i>
RECEVOIR LA FORCE ET LA PROTECTION DE L'ARCHANGE MICHAËL ...	55
✦ <i>Soigner son anxiété avec l'archange Michaël.....</i>	<i>57</i>
COMBATTRE LA MALADIE AVEC L'ARCHANGE RAPHAËL.....	61
Spécialiste des yeux.....	62
Une retraite avec Raphaël.....	64
✦ <i>Votre pèlerinage intérieur avec Raphaël.....</i>	<i>65</i>
CHASSER L'ENNUI ET LA MÉLANCOLIE AVEC L'ARCHANGE JOPHIEL....	69
Demander, mais aussi agir	70
✦ <i>Méditation pour recevoir la cape de guérison.....</i>	<i>71</i>
STIMULER SA CRÉATIVITÉ ET SA FERTILITÉ AVEC L'ARCHANGE GABRIEL ..	73
✦ <i>Prière-invocation à Gabriel.....</i>	<i>75</i>
ÉLIMINER SES DOUTES ET IDÉES NOIRES AVEC L'ARCHANGE URIEL.....	77
✦ <i>Visualiser une étoile d'or dans un ciel de saphir.....</i>	<i>79</i>
SE PROTÉGER DES ÉNERGIES NÉGATIVES GRÂCE À MÉTATRON	81
✦ <i>Suivre la guidance de Métatron.....</i>	<i>83</i>
SECOURIR LA NATURE ET LES ANIMAUX AVEC L'ARCHANGE ARIEL	87

Entrer en amour avec la nature	88
♦ <i>Au cœur du vivant</i>	90
SOIGNER SON DEUIL AVEC L'ARCHANGE AZRAËL	93
La mort n'est pas une fin	94
La progression sur le chemin	97
♦ <i>Méditer sur la précieuse existence humaine</i>	102
♦ <i>Prière-invocation à Azraël</i>	103

PARTIE 2 : LA TERRE-MÉDECINE

L'ESPRIT DE LA TERRE	107
La Terre chamane	108
Le grand Éveil	109
GUÉRIR DE L'ANCIEN MONDE POUR CRÉER LE NOUVEAU	111
Un élan commun vers la paix et l'amour restaurés	112
Guérir, c'est d'abord se libérer	113
Se libérer de la peur.....	115
Action positive, action soignante.....	116
♦ <i>S'aider avec des choses simples</i>	117
♦ <i>Inspirer l'énergie universelle</i>	118
Activer son propre pouvoir créateur	119
Croire en soi.....	119
S'entraîner à développer son intuition créatrice.....	120
♦ <i>Récolter sa perle de créativité</i>	122
L'énergie féminine en mouvement	125
La femme arc-en-ciel.....	126
Danser sa vie pour guérir de la morosité.....	126
♦ <i>Danser avec les racines de la Terre</i>	128
Vivre et guérir par la musique	130
♦ <i>Expérience musicale</i>	133
L'hypersensibilité n'est pas une maladie	134
♦ <i>Un « scan corporel » pour calmer l'hyperempathie</i>	136
♦ <i>Hypersensibilité résistante ? Le souffle est pacificateur</i>	138

PARTIE 3 : DEVENIR SON PROPRE GUÉRISSEUR

À PROPOS DU BONHEUR	141
Le bonheur est un état d'esprit	143
♦ <i>S'entraîner à la bonne humeur</i>	145
Désamorcer un agacement	146
♦ <i>5 jours de jeûne mental</i>	148
NOUS AVONS TOUS EN NOUS LA CAPACITÉ DE SOIGNER	149
Le désir de soigner	149
La force de l'expérience	150
Conserver notre énergie vitale	150
♦ <i>Invoquer la lumière violette de protection</i>	152
La lumière spirituelle	153
♦ <i>Corriger un déséquilibre énergétique</i>	155
♦ <i>Recevoir le pouvoir guérisseur de la flamme violette</i>	156
DEVENIR SON PROPRE THÉRAPEUTE	159
Identifier ses besoins véritables et accepter les efforts	159
♦ <i>L'arbre de guérison</i>	161
REFUSER DE SE LAISSER STRESSER	165
Le vain combat du paraître	166
Le stress serait-il une illusion ?	167
Le yoga du bien dormir	168
♦ <i>Une séance de yoga Nidra</i>	171
LES MOTS ET GESTES BIENFAISANTS	175
Les petites phrases à répétition	177
♦ <i>Mots guérisseurs, en tout temps, en tout lieu</i>	179
Le massage est un langage	181
La puissance bénéfique du toucher	182
LA VOIE SILENCIEUSE	185
Transformer sa vie	186

SOMMAIRE

Méditer n'est pas partir dans un ailleurs.....	187
N'aller nulle part : l'immobilité sans immobilisme.....	188
Revenir à soi.....	189
✦ <i>Les 4 paliers de la pleine conscience</i>	193
✦ <i>Prière chamane</i>	195
PROTÉGER SA MAISON.....	197
La maison-énergie.....	198
Les signes qui ne trompent pas	198
La géobiologie pour rétablir l'harmonie	199
Quelques sources de nuisances à éviter	199
✦ <i>Les gemmes vous aident</i>	201
✦ <i>Faites entrer des ondes positives chez vous.....</i>	202
LES PIERRES QUI SOIGNENT	203
Les diamants de la Terre.....	204
Votre table d'orientation	205
✦ <i>Quelle pierre vous sera le plus bénéfique ?</i>	207
✦ <i>Comment utiliser votre cristal.....</i>	209
QUELQUES GRAINES DE SAGESSE À CULTIVER	211
1. Profiter de la vie.....	211
2. La pensée du jour	212
3. Une expérience quotidienne.....	212
4. Un mot.....	212
5. Une phrase.....	212
6. Une méditation	213
7. Les contes d'Éveil	213
8. Le souffle de l'enfant intérieur.....	213
9. Une bulle de tendresse.....	214
10. Les « mercis-cœurs ».....	215
✦ <i>Irradier l'amour</i>	216
✦ <i>Le souffle de lumière</i>	217

PARTIE 4 : LES GUÉRISSEURS DU TEMPS PRÉSENT

NE DEVIENT PAS CHAMAN QUI VEUT	223
Qu'est-ce que le chamanisme ?.....	223
Libre de toute influence.....	224
Gare au folklore et aux dérives.....	225
Le chamanisme sans substituts.....	226
QUI SONT LES VRAIS THÉRAPEUTES ?	229
Un cheminement personnel s'impose	230
La guérison, qu'est-ce que c'est ?	231
Un pacte entre soi et soi	232
✦ Rencontre avec 5 guérisseurs du nouveau monde.....	233

PARTIE 5 : MÉDITATIONS GUIDÉES SUR LES MUSIQUES DE LOGOS

Rêve d'Éveil.....	240
La flamme de guérison.....	242
La parole perdue.....	245
Les 5 forces.....	247
Le refuge du bonheur.....	249
Créer sa réalité	251
La fleur d'or	254
L'animal de pouvoir	257
La méditation médiumnique.....	261
Guérir de l'ancien monde.....	264
À PROPOS DE L'AUTEURE	267
REMERCIEMENTS	271



AVANT-PROPOS

Quand on arrive comme moi à un moment de la vie où le temps file à une vitesse vertigineuse, il n'est question que de retenir le sens des défis qui font la richesse de ce séjour sur la Terre.

J'écris ce livre par amour pour la vie et pour l'incroyable faculté réparatrice de son énergie. Au travers des épreuves, des difficultés, mais aussi des bonheurs et des joies rencontrés, j'ai compris la valeur de l'expérience humaine qui sait, au fil des circonstances, nous enseigner et nous guider au-delà des souffrances. Il y a tant de choses à apprendre, à découvrir et à connaître ! Une vie ne suffit pas pour explorer les infinies possibilités de l'âme incarnée que nous sommes.

Le corps, ce joyau, cette bénédiction, est le pivot central de notre évolution. Sans lui, sans la matière qui le compose, l'énergie vitale qui l'habite ne pourrait exprimer sa fabuleuse puissance de régénération. Chacun de nous dispose de ce

compagnon plus ou moins charmant il est vrai, mais tellement nécessaire à notre progression. Pour autant, qu'il n'y ait pas de confusion : le corps est l'abri temporaire de l'âme le temps de son incarnation, et s'il est le centre de notre monde physique, l'âme est l'univers qui accueille son revêtement.

Cet ouvrage est une invitation à partager le sens précieux de la vie, qui selon moi est l'aventure la plus fabuleuse que l'âme puisse expérimenter au cours de son éternité.

Ce livre vous propose un ensemble de solutions qui donnent accès à l'avancée douce et joyeuse sur les voies de la guérison. À chacun son chemin, à chacun sa formule favorite. Le choix vous appartient.



QU'EST-CE QUE GUÉRIR ?

Par son incarnation, la vie en elle-même est une maladie de passion dont le sens est de parvenir à en guérir. Nous n'avons pas beaucoup de temps, il convient donc de ne pas en perdre. Et si nous inversions notre manière d'envisager la maladie en nous concentrant sur la guérison ? Le pouvoir de vie est partout, dans la nature, dans les éléments, dans notre corps. Nous portons en nous l'énergie bienfaisante qui nous fait exister. À nous de contacter cette énergie lorsqu'elle semble nous délaisser.

PROJET DE VIE, PROJET D'ÂME

Tous nous sommes descendus sur la Terre par désir et par volonté de nous améliorer, car depuis l'espace dont nous venons, nous portons secrètement le projet de retrouver notre nature

lumineuse et parfaite qui est notre origine. Cela étant l'aboutissement de la guérison. Ou, pour le dire plus simplement, nous nous devons de guérir de nous-mêmes.

N'étant inscrit nulle part, le destin n'est qu'un mot, un concept qui doit céder la place à la loi de cause à effet. Une graine de mûrier ne donnera pas un chêne, une mauvaise intention ne produira pas un résultat bénéfique. Nous sommes les fabricants de nos pensées dont les résultats sont heureux ou malheureux selon leur nid d'émurgence qu'est notre esprit.

La guérison dépend bien de nous-mêmes. Il s'agit de le décider et de s'y employer avec persévérance, confiance, et donc une certaine sérénité. Dans la vie, tout est lié et soumis à l'interdépendance. Ce que nous pensons, faisons, exprimons retentit sur l'univers tout entier. À chaque instant, nous sommes traversés par les pensées, les intentions et l'énergie de toutes les actions engagées de par le monde. Souvenez-vous du battement d'ailes d'un seul papillon ressenti aux quatre coins de la Terre...

Guérir au-delà du corps physique

Guérir n'est pas nécessairement retrouver un corps en parfaite santé, il y a des choses à vivre sur lesquelles nous n'avons pas de pouvoir parce que les éléments de souffrance font parfois avancer de manière plus sûre. Et nous sommes là justement pour progresser au travers de toutes sortes d'expériences. L'important est de guérir notre cœur-émotion et notre esprit-ego. C'est le « travail » de chaque incarnation et ce, de vie en vie.

Lorsque nous parvenons à nous défaire de nos tendances à la colère, à l'égoïsme et à la frustration, nous nous délivrons des poisons qu'elles distillent. Il faut savoir qu'à la colère et ses violences correspondent des maladies de foie et des transports au cerveau ; à l'égoïsme et à l'orgueil, à l'arrogance et à la vanité, des maladies de cœur ; aux chagrins incompris, à la culpabilité, à la victimisation, des maladies pulmonaires ; aux regrets éternels, à la honte ravalée et aux pensées cachées, des maladies des reins. Les cellules corporelles n'ont de cesse de se rendre conformes à nos états d'être. Nous sommes les créateurs de notre bien ou mal vivre.

Projetée dans la matérialité que l'on appelle la naissance, l'âme se trouve sous l'emprise des sens qui construisent l'individualité de l'être créé. Pour les besoins d'une expérience nouvelle, aucun souvenir des vies antérieures sur la Terre, du temps passé dans l'astral ou ailleurs ne subsiste. Le froid saisit le petit corps du nouveau-né, les bruits résonnent dans son cœur comme le martèlement des tambours. Rien de tellement réjouissant pour lui malgré les manifestations de félicité d'un entourage émerveillé, quand cela est le cas, car plus souvent qu'on ne le pense survient le vide de l'abandon. Qu'y a-t-il à savoir, qu'y a-t-il à comprendre de tant d'inégalités ? La plus belle et la plus utile connaissance reste la révélation de notre projet d'âme. C'est aussi la plus difficile à atteindre. Le corps est ce véhicule alloué par la vie pour permettre nombre d'expériences inscrites au registre de l'évolution dans les limites de l'incarnation. Mais avant tout, nous sommes une âme éternellement présente qui vient habiter un corps temporairement.

Le temps s'étire, sans début ni fin

Nous ne savons que peu de choses sur l'immensité du cosmos qui abrite la vie, des mondes par milliers et tant d'expressions différentes pour la manifester. Face à l'infini, nous sommes l'un des éclats de sa lumière chargés de la possibilité de la faire encore et toujours davantage briller. Aujourd'hui et éternellement, nous sommes le Tout dans l'Un, sans début ni fin.

La notion de l'avant, du pendant, de l'après n'existe que dans la dimension terrestre où tout n'est que poids et mesures, dualité et confrontation à une réalité autocréée.

De l'espace invisible et présent nous venons, et nous y retournerons immanquablement. Nous sommes un champ d'informations qui vibrent dans l'espace à la fréquence de l'expérience que nous avons à vivre. J'ai compris cela en vivant l'expérience suivante.

HISTOIRE VÉCUE

À l'époque, je donnais des cours de yoga dans un joli petit centre de la banlieue parisienne. N'ayant pas de vestiaire personnel, il m'avait été indiqué d'occuper un espace réservé aux soins de beauté. Installée dans un fauteuil en osier blanc, je faisais face à un caisson de bronzage. Chaque jour, c'est devant cet objet que je méditais. J'avais appris à garder les yeux grands ouverts sans pour autant attacher ma conscience là où ils se posaient. C'est dans ces conditions qu'un jour, en pleine concentration méditative, le couvercle du caisson que je fixais disparut subitement

pour faire place à des milliards de points scintillant dans l'espace à une vitesse impressionnante. Je ressentais en même temps que je voyais la possibilité de traverser ce qu'auparavant je ne faisais que contempler. Et tout à coup, j'entrai dans le mouvement vibrant des milliards de points : plus de caisson, plus de méditation et plus de moi non plus ; j'étais devenue le vent, les étoiles, l'espace ; je n'existais plus comme avant. Puis, quelque chose, un bruit peut-être, ramena ma conscience à ma réalité temporelle. L'heure de donner mon cours venait de sonner.

Cette expérience m'a éblouie, rendue heureuse et joyeuse. Je venais de comprendre le manque de vérité de la matière qui, sous ses apparences, fait croire à une réalité purement temporaire. Trompeuses sont les images qui se présentent devant nous en voulant nous faire croire que l'on peut s'y fier. Faux, archi faux ! C'est au-delà des apparences que se trouve la vérité.

LA TOUTE-PUISSANCE EN NOUS

Revenons sur Terre. S'il suffisait de dire ou de penser « Je suis bien » pour l'être, cela se saurait ! Et pourtant, la science démontre à présent qu'en utilisant l'infini potentiel de notre cerveau, nous avons toutes les chances de créer les conditions favorables à notre bien-être.

La psycho-neuro-immunologie, qui étudie les relations biologiques entre la conscience, le cerveau et le système immuni-

taire, révèle des interactions entre les fonctions vitales corporelles et l'esprit qui les anime. Autrement dit, toutes les informations en provenance des centres émotionnels du cerveau impactent non seulement les défenses naturelles de l'organisme, mais aussi les systèmes nerveux, cardiovasculaire, sanguin. Aucune information ne se perd dans le corps, toutes se transmettent de manière agissante selon les schémas dont elles sont porteuses.

De tous les systèmes vitaux, celui dont on parle le plus est le défenseur de l'immunité, dont les capacités à combattre les attaquants, tels que les bactéries et les virus, permettent également d'enrayer une progression cellulaire anarchique. C'est pourquoi les recherches scientifiques privilégient souvent l'étude du système immunitaire, cause d'une plus grande vulnérabilité face aux maladies lorsqu'il est déficient. Mais rien de cela ne peut exister sans l'âme porteuse de la vie.

Le but de l'existence est de progresser dans la compréhension du sens de la vie, qui, quoi qu'elle manifeste, tend essentiellement vers le bien. Cela commence par une évolution intérieure. Un mental paisible, non sujet aux variations émotionnelles intempestives, assure un cœur en paix et une harmonie générale étendue aux confins des cellules corporelles. Et si la santé vient à être troublée, les soins appropriés seront soutenus et renforcés par une humeur calme, confiante et sereine. Facile à dire, beaucoup moins à vivre !

Cependant, outre le fait d'être physique et mentale, la santé relève aussi de la profondeur que l'on dit « spirituelle » de l'être. Cet aspect, encore trop timidement évoqué par crainte de se

voir regardé avec méfiance ou condescendance, est pourtant la base du bien-être. Alors que les symptômes constituent des indicateurs, les causes se cachent dans les mémoires du vécu de chacun. La manière dont nous faisons face aux éléments perturbateurs, aux conditions difficiles présentées par la vie, aux relations conflictuelles et, surtout, la façon dont nous réagissons déclenche des mécanismes d'autoprotection, de défense, qui peuvent se révéler destructeurs pour soi-même. En effet, lorsque nous avons peur, cette émotion fait tout pour s'autoalimenter, elle puise dans nos réserves immunitaires et brûle nos chances de nous préserver. Il est question ici des peurs récurrentes et incontrôlées. Petit à petit, à force d'y penser, d'y revenir et d'en parler, les peurs deviennent réalité. Ce n'est pas du tout ce que nous voulons.

LES BONNES INTENTIONS SONT INSUFFISANTES

À l'heure où les prédicateurs de tous bords émergent sur le Web en essayant une parole positive et créatrice, force est de constater que les bonnes volontés ne suffisent pas. Ainsi infiltrée, l'illusion spirituelle dispose de peu de chances d'apporter un réel bien-être. Les belles paroles ont beau se diffuser sur toutes les ondes, elles remportent une victoire bien trop éphémère pour parvenir à enrayer les souffrances existentielles les plus prégnantes.

Depuis un certain temps, une lutte s'est engagée contre la prolifération apparente des virus et leurs méfaits dévasta-

teurs. Approuvée par les uns, décriée par les autres, une guerre émotionnelle fait rage. De ce combat féroce autant qu'étrange résulte un appauvrissement des forces de résistance physique et psychique. Désirant à l'unanimité accéder au bonheur de vivre en bonne santé, le monde se contredit lourdement en cédant à la confusion qu'engendrent la peur et la colère. Autant d'émotions négatives qui diminuent nos ressources vitales. Le remède n'est plus dans les prêches ni les bonnes intentions, mais dans une action claire et déterminée, librement associée à la liberté de penser et d'agir par soi-même.



LES CLÉS DE LA GUÉRISON

Il est une question essentielle que chacun devrait se poser : pourquoi, alors qu'ils sont confrontés aux mêmes symptômes, certains parviennent à guérir et d'autres pas ? Quels phénomènes psycho-physiques servent de déclencheurs à l'apparition d'une maladie et quels autres prédisposent au soulagement voire à la guérison ?

L'IMPACT DU MENTAL

Prenant en compte l'aspect psychologique de la personne, on observe qu'il est toujours question d'implication personnelle relevant d'un état d'esprit dans l'évolution d'une maladie. Les récentes découvertes scientifiques confirment l'impact d'un mental résolument positif, ou au contraire négatif, sur l'état de santé d'un patient. La manière dont une personne accueille ou

rejette la maladie venue l'affliger est déterminante quant à la progression vers la guérison ou la stagnation de son état. Il est désormais entendu qu'à la suite d'un choc émotionnel ou de perturbations mentales résultant de conflits intérieurs profonds non résolus des risques plus élevés de fragilisation du système immunitaire peuvent apparaître, ouvrant ainsi plus largement la porte aux malaises et aux maladies. Les variations brutales ou constantes du comportement psychique déstabilisent l'organisation ordonnée de la santé, c'est à n'en pas douter.

SE RESPONSABILISER

Nous sommes les meilleurs garants de notre santé lorsque nous devenons responsables de nous-mêmes. Que l'on se sente soignant dans l'âme, engagé par vocation au service des autres, ou en recherche d'équilibre personnel, nous devons dans les deux cas commencer par apprendre à agir sur notre propre terrain d'évolution. Là est toute la cohérence de la mission de vie de chacun. La responsabilité personnelle est de ce fait la première clé de la santé. L'entretien quotidien d'une saine relation avec nos propres cellules marque le début et la continuité harmonieuse de notre assurance-santé.

Il s'agit d'un langage secret émis par l'inconscient, stimulé par la tutelle de la volonté d'être, qui concourt à notre bien-être lorsque le mental s'apaise pour laisser s'exprimer l'énergie guérisseuse de la vie. En accord avec le principe créatif et bienfaisant dont chaque cellule est pourvue, il en résulte un

courant de confiance dans les échanges au sein de l'organisme. Nos cellules enregistrent les informations positives et bénéfiques à la vie que leur transmettent nos états d'être.

LA JOIE D'ÊTRE VIVANT

La volonté de vivre bien en soi-même réclame de se sentir imprégné de la joie d'être vivant et de s'employer à tout faire pour rester dans l'installation des conditions les plus propices à cet état. La pratique régulière des exercices proposés dans ce livre assure les meilleurs résultats, et la persévérance est source de récompense.

Certains protocoles vous plairont plus que d'autres et, bien sûr, c'est votre choix qui compte. Sachez qu'ils font partie des secrets ancestraux et modernes de guérisseuses, la créativité féminine en ce domaine n'ayant pas de limites.

L'énergie joyeuse de la vie propose à tout instant une multitude de procédés qui permettent de se sentir en plein accord avec soi-même. Faites votre sélection et choisissez ce qui vous semble correspondre le mieux à votre personnalité, à vos affinités. Laissez-vous guider par vos intuitions, sans analyse mentale, bien inutile dans cette démarche. En vous engageant sur la voie de la reconnaissance de l'énergie bénéfique de la vie toujours présente en vous, votre cœur sera en joie et vous répondrez à l'appel de votre âme.

EN PRATIQUE

3 secrets de guérison essentiels

1. Purifier le corps à l'aide d'une eau énergétisée

- ◆ **Dans une bouteille en verre**, versez un litre d'eau prélevé à la source ou dans un distributeur d'eau filtrée.
- ◆ **Entourez la bouteille de vos mains** comme on caresse un visage bien aimé. Par ce geste, laissez s'exprimer la douceur de votre cœur. Quelques instants, adressez toute la tendresse dont vous êtes capable à l'élément aquatique de vie à qui vous demandez de vous aider.
- ◆ **Soyez attentif au sentiment de gratitude** qui se concentre dans la paume de vos mains, produisant une chaleur apaisante qui s'infiltré jusqu'à rejoindre l'eau dans la bouteille.
- ◆ **Détendez-vous** et percevez l'impact rassurant de cette action agissant également sur vous.
- ◆ **Informez la conscience de l'eau de votre intention de nettoyer les impuretés** résiduelles stagnant dans votre corps et, de ce fait, nuisibles à votre santé. Pensez que le nettoyage s'accomplit auprès de tout ce qui pourrait polluer l'eau que vous êtes en train de sanctifier.

- ◆ **L'ultime geste est en votre esprit qui visualise un ange magnifique** aux ailes largement déployées ; son corps de lumière blanche étincelante diffuse des rayons de guérison qui vont s'absorber dans les milliards de particules liquides.
- ◆ **Vous disposez à présent d'un litre d'eau énergétisée** que vous pourrez boire à petites gorgées tout au long de la journée, ou utiliser pour baigner vos mains, humecter votre front, votre cou, votre nuque, le creux de vos coudes, le tour de vos poignets. C'est ainsi que vous témoignez subtilement de votre action de purification des négativités mentales et émotionnelles. Et, surtout, souvenez-vous : votre pensée est créatrice et tous les pouvoirs sont en vous !

2. Assainir un lieu ou un objet avec de l'encens consacré

L'air qui nous entoure est saturé d'énergies produites par la teneur des pensées, sentiments et émotions des êtres qui traversent ce même espace. La fumée d'encens a pour vertu de nettoyer, dégager et libérer les négativités. De plus, lorsque vous faites brûler de l'encens, vous disposez d'une facilité à élever votre conscience grâce au nettoyage des obstructions mentales, qui vous empêchent de le faire ordinairement. Reste cependant à être conscient de ce qu'il se passe sans omettre de générer une pure motivation.

Lorsque vous voulez assainir un lieu ou un objet, prenez le temps de consacrer votre encens. Une consécration est

une bénédiction renforcée par le pouvoir de l'intention. Par exemple, si vous souhaitez libérer votre espace vital de toute imprégnation négative, voici un petit rituel correspondant à l'évocation de l'énergie-source :

- **Allumez l'encens en prononçant les mots suivants :**
« Lumière universelle du feu de vie, j'invoque la puissance de ton origine sacrée pour dissoudre les éléments perturbateurs qui peuvent se trouver installés en ce lieu ou imprégnés en cet objet, et les transformer en fumée libératrice. Que la Lumière soit dans tous les endroits où cet encens passera. »
- **Lorsque vous avez terminé, n'oubliez pas de remercier** les énergies supérieures à l'ego qui vous assistent dans ce parcours d'élévation intérieure.

3. Initier les énergies de guérison grâce aux cristaux

Les cristaux, témoins et passeurs vivants des bienfaits que la Terre porte en son sein, peuvent être utilisés pour rééquilibrer et régénérer les corps et les espaces (voir aussi le chapitre « Les pierres qui soignent » p. 209). Ils activent les énergies de guérison en tous domaines, mais il est nécessaire de bien se concentrer sur la précision du message que l'on veut leur transmettre car ils intègrent cette intention comme une information capitale jusqu'à sa réalisation.