

La technique d'enracinement :

En mai 1998, mes guides spirituels m'avaient informé que les vibrations de la planète avaient changé, et qu'il fallait aussi changer notre façon de s'enraciner pour pouvoir intégrer de plus grandes quantités de lumière. C'est pourquoi, nous devons maintenant nous enraciner avec les deux chakras de la base et non par les pieds.

- Installez-vous dans une position confortable, assise, debout ou même couchée. Prenez quelques bonnes respirations profondes par le bas-ventre (le hara) en le gonflant à chaque inspiration et en le relâchant à chaque expiration.
- Centrez votre attention sur votre chakra de la base e contractant votre périnée (avec les muscles du plancher pelvien (ceux que vous contractez pour retenir une envie d'uriner) à l'inspiration et relâchez le périnée à l'expiration.
- Apportez cette énergie du chakra de la base (le premier chakra) jusqu'à vos ovaires (le deuxième chakra). Visualisez un triangle d'énergie qui unit votre chakra de la base aux ovaires (ou si vous préférez, à la zone au creux des hanches).
- Pour bien vous aider à créer ce triangle, mettez vos deux index et vos pouces ensemble avec vos mains. Posez ce triangle vers le bas de votre ventre. Appuyez vos index de chaque côté de l'os pubien et appuyez avec vos pouces sur vos ovaires à l'intérieur des hanches.

Quand le premier et le deuxième chakra sont connectés de cette façon, il se crée une force énergétique puissante qui équilibre les autres chakras et nous permet d'enraciner, de transformer et d'intégrer la lumière plus rapidement et plus facilement. Quand nous plaçons nos mains de cette façon, nous nous connectons avec les principaux points d'énergie de cette région du corps ce qui amplifie encore l'énergie. Avec cette puissante connexion d'enracinement, les énergies comme la colère, l'anxiété, la peur, la tristesse et même l'amour et la joie peuvent être transformés et être purifiés.

- Quand une émotion vous envahit :
 - Sentez-la et accueillez-la
 - Apportez-la à votre cœur
 - Envoyez de l'amour à la personne ou à la situation en question.

- Bénissez-la
 - Puis amenez-la vers les deux chakras de la base (dans le triangle du premier et deuxième chakra) pour que l'émotion puisse y être transformée et relâchée.
- Pour vous aider à transformer des énergies plus tenaces ou stagnantes, déposez votre main gauche sur votre plexus solaire ou sur le chakra du cœur et placez votre main droite au milieu du deuxième chakra, sous le nombril.

Quand nous nous laissons aller dans le courant des forces universelles qui descendent vers nous, nous sommes en harmonie avec le courant descendant des deux chakras de la base. La pratique de l'enracinement nous permet de nous sentir plus stable et plus solide. Cela nous permet aussi de nous défaire des émotions dès qu'elles sont transformées, de nous libérer de l'énergie des autres et de faire sortir les blocages d'énergie à l'extérieur de notre corps et de nos champs auriques.

Pendant votre période d'enracinement, si vous sentez une énergie ou une vibration trop forte ou intense au dessus du plexus solaire, rappelez votre attention aux deux chakras de la base et augmentez la puissance de votre enracinement. Cela transformera et fera descendre cette énergie trop forte. Vous n'avez pas besoin de forcer l'énergie à descendre, ni à la diriger. Avec un bon enracinement, cela se fait tout seul.

Votre méditation ne devrait jamais être une corvée ou être trop sérieuse. Soyez dans une énergie légère et enjouée tout en restant centré. Enracinez-vous tous les jours. Il est même préférable de commencer votre journée et de la terminer en vous enracinant bien. Vous pouvez vous enraciner n'importe où à l'intérieur (dans la salle de bain, dans la douche ou au travail) comme à l'extérieur (adossé à un arbre ou simplement dans la lumière du jour). Il est préférable de s'installer dans une position assise avec le dos bien droit, mais vous pouvez toujours utiliser la position qui vous semble la plus confortable.

Pour débiter, quinze minutes de méditation sont suffisantes. Enracinez-vous toujours avant de commencer votre séance de méditation. Que vous méditez ou pas, l'enracinement est nécessaire pour atteindre un niveau de conscience plus élevé. La pratique de l'enracinement est le travail de toute une vie pour arriver à rester stable et en meilleure santé.