

# Racines



10 Visions  
pour s'élever



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL  
**SPIRITUALITÉ**

RACINES : DEVELOPPEMENT PERSONNEL - SPIRITUALITE

10 Visions pour s'élever

## Sommaire

<b>Introduction .....</b>	<b>5</b>
<b>Les Racines et l'Amour .....</b>	<b>6</b>
A la recherche du Saint Graal .....	6
Les bienfaits de l'ancrage .....	7
Pratiquer la sylvothérapie .....	8
<b>Et si tu passais un accord magique avec la vie ?.....</b>	<b>10</b>
Etat des lieux : les êtres déboussolés .....	11
Devenir le héros de son histoire .....	12
Le héros, F.O.R. T des quatre éléments.....	12
Comment t'initier à l'héroïsme et révéler ton humanité ?.....	13
Il s'agit de connaître ta raison d'être.....	13
Hauts les cœurs ! deviens le héros de ton histoire ! .....	14
Conclusion .....	15
<b>La communion du vivant jusqu'aux racines de l'âme .....</b>	<b>16</b>
La vie commence en chacun.....	16
Communiquer avec les arbres et les plantes .....	16
Le dérangement des arbres d'une aire d'autoroute en Belgique.....	17
Le lien humain avec le végétal de la planète .....	18
L'équilibre planétaire.....	18
L'intérêt de communier avec le végétal.....	18
<b>Sève-toi ! Des racines à ta prospérité.....</b>	<b>20</b>
Venons-en à l'essentiel pour toi et ta Vie !.....	20
Tu te sens infiniment VIVANT ... VIBRANT ! .....	20
Jusqu'à ton être ! .....	22
<b>Les racines de la personnalité sont illusions .....</b>	<b>24</b>
Derrière les racines de nos conditionnements .....	24
Les vêtements et masques de l'ego .....	25

Les racines inconscientes personnelles.....	25
<b>Sans mémoire, vous êtes sans racines .....</b>	<b>29</b>
Au début était la mémoire .....	29
La mémoire a bâti des civilisations.....	31
On est mal barrés, c'est moi qui vous le dis !.....	33
En guise de conclusion .....	35
<b>Comment construire un enracinement puissant ?.....</b>	<b>36</b>
L'ambiance est à la peur !.....	36
Suivez le guide :.....	36
Cette puissance, est celle de votre propre enracinement.....	37
<b>Comment se connecter à ses racines spirituelles.....</b>	<b>38</b>
3 clés vers la femme et l'homme que vous êtes vraiment.....	38
Que sont nos racines profondes ?.....	39
Développement personnel vs développement spirituel.....	40
Comment sait-on concrètement que l'on est aligné avec ses racines profondes ?...	41
Comment se connecter et s'aligner avec nos racines profondes ?.....	41
1. Connexion aux racines : Pouvoir se désidentifier.....	41
2. Se faire accompagner par un pro.....	42
3. Connaître vos valeurs profondes .....	43
Se connecter à ses racines spirituelles : 2 pièges à éviter .....	44
1. Se laisser arrêter par les difficultés et les obstacles.....	45
2. Rester prisonnier(ère) de la peur du changement et stagner.....	45
Se reconnecter avec ses racines profondes, c'est oser mourir.....	46
<b>Le meilleur moment pour sortir sa kundalini de la racine à la couronne.....</b>	<b>48</b>
Un processus patient.....	48
Prendre son temps pour mieux comprendre.....	48
Rien ne sert de forcer.....	49
Une chaude et puissante énergie.....	49
<b>Revenir aux racines de l'être.....</b>	<b>50</b>

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

1) Les racines jouent un rôle d'ancrage de l'arbre.....	50
2) Les racines permettent également à l'arbre d'absorber des éléments nutritifs (sels minéraux) et de l'eau. ....	51
3) En hiver, les racines des arbres servent de réserve.....	52
En résumé, voici ce que m'apprennent les racines :.....	53

## *Introduction*

Bienvenue dans ce livre qui rassemble 10 articles pour vous élever.

Ces articles ont une particularité : ils sont tous créés autour d'un même thème commun : **les racines**.

Comme celles qui nous relient à tout.

J'espère que vous saurez apprécier toutes les pépites que vous trouverez ici.

Je vous souhaite une bonne lecture et une excellente journée



Yvon CAVELIER

## *Les Racines et l'Amour*

Par Isabelle, du blog [Association O.GAYA](#)

Comment en tant que thérapeute, les racines ou l'enracinement me parle ?

Comment en tant qu'énergéticienne quantique, je guide les gens dans leur ancrage à Mère Gaïa, et pourquoi est-ce si important ?

Plus les années passent, et plus je suis forcée de constater que les gens sont de plus en plus intuitifs et connectés au « ciel ».

Depuis sa naissance, l'être humain cherche l'Amour. Mais quel Amour recherche-t-il vraiment ?

En général, il reçoit de l'Amour Maternel et Paternel de ses parents, et de la joie qu'ils ont à l'accueillir et à l'accompagner sur son chemin d'enfant ou d'adolescent.

Puis, cet enfant grandit et est toujours en quête d'Amour sans trop comprendre pourquoi, et sans trop savoir décrire ce qu'il recherche exactement.

Alors à l'adolescence, il comble en général son besoin d'Amour, cette recherche au travers des relations amoureuses. Plus tard, à la majorité, certaines personnes réalisent que l'Amour de leur conjoint-e n'est pas suffisant.

Ils cherchent autre chose... Mais que cherchent-ils exactement ?

### *A la recherche du Saint Graal*

En général, ces personnes se dirigent très souvent vers le développement personnel. Cherchant leur Graal, dans leurs connexions au ciel. Elles se relient à l'Amour Universel.

Grâce à leur sensibilité, elles se connectent assez rapidement et sont souvent fières et heureuses de ressentir cet Amour Universel venant du « ciel ».

Passent les années et ces personnes, malgré leurs connexions à l'Amour Universel, sont forcées de reconnaître qu'ils leur manque quelque chose...

Les expériences qu'elles croiseront alors sur leur chemin les amènera obligatoirement à la conclusion suivante : elles ont un réel problème d'enracinement, d'ancrage.

Et que rien de leur vécu privilégié avec l'Amour Universel ne leur a permis d'éviter certaines expériences malheureuses dont la déprime, le burn-out, etc.

Mais en quoi nos racines peuvent-elles nous aider ? Qu'est-ce que l'ancrage ? Et, pourquoi est-il vital et nécessaire de nous connecter à Mère Gaïa ?

### *Les bienfaits de l'ancrage*

Avant toute chose il faut comprendre la base du fonctionnement de l'être humain.

J'aime à expliquer de façon simple au thérapeute ou aux gens qui viennent le consulter qu'il faut imaginer que nous soyons « une pile » dans une lampe torche.

Pour que cette lampe torche fonctionne correctement, il faut que le côté « + » (imaginons que ce soit la tête) soit connecté à l'un des côtés de la lampe torche et que son côté « - » (imaginons que ce soit nos pieds et nos racines) soit connecté à l'autre borne de la lampe torche.

Dans ces conditions, la lampe fonctionne parfaitement.

Mais si cette pile a un défaut de connexion avec l'une des deux bornes, elle ne fonctionne que de façon aléatoire...

Imaginez alors une personne qui soit uniquement connectée à l'Amour Universel, « au ciel », à son intuition, mais qui ne prend absolument pas soin de son enracinement ou de son ancrage.

Cela donne une personne à moitié « fonctionnelle ».

Il est donc impératif que le travail d'ancrage et d'enracinement soit fait avec la même importance que la connexion au ciel pour le juste équilibre de la personne.

Mais ces racines lui rapporteront au-delà de ses espérances : elles lui apporteront l'Amour Pur de Mère Gaïa. Seul Amour capable d'envahir la moindre cellule de notre corps et de nous apporter l'état de grâce dans la paix, l'Amour et la sérénité.

À l'intérieur d'un Être, l'association de l'Amour Universel et de l'Amour Pur nous emplit chacune de nos cellules d'un Amour indescriptible.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Mais lorsque nous vivons cette expérience, nous comprenons que nous avons enfin trouvé... et que c'est bien Mère Gaïa qu'il faut soigner et vénérer sans conditions.

Alors, comment faire pour obtenir en toute fluidité son enracinement à mère Gaïa ?

### *Pratiquer la sylvothérapie*

Pour cela il existe de multiples techniques, dont une, très en vogue actuellement qui est la Sylvothérapie.

Vous vous retrouvez dans la nature au pied d'un arbre que vous choisissez et qui résonne en vous, vous vous appuyez contre lui où vous l'enlacez, et vous lui demandez son aide.

Vous allez ensuite visualiser des racines sortant de votre voûte plantaire. Cela peut être des bourgeons, puis des filaments... puis progressivement au plus vous relâchez l'expiration dans votre corps au plus vous la faites courir dans vos jambes, et sous votre voûte plantaire au travers de ces bourgeons et de ces filaments, au plus vos racines vont devenir grandes et fortes et traverser les différentes strates de la terre.

Et après de multiples entraînements, de multiples exercices de méditation à l'ancrage, vous arriverez au centre de la terre et vous y connaîtrez l'Amour Pur de Mère Gaïa.

Récemment, l'un de mes accompagnements d'une méditation au cœur de Mère Gaïa m'a attendri par la justesse des mots employés lors de la conclusion de cette personne que j'accompagnais.

Lorsque je l'ai invitée à quitter ce lieu, cet état d'Amour Pur de Mère Gaïa, le cœur de la terre et tout ce qu'elle y avait vu et vécu, cette personne qui ne croyait qu'en l'Amour Universel m'a répondu : « Non , encore un peu . Je suis bien ici. Je suis chez moi... »

Cette personne avait vécu plus de 45 ans, perchée sur son nuage d'Amour Universel mais n'avait jamais pris la peine de comprendre que ce qu'il lui fallait et ce qui lui manquait dans son juste équilibre, était son ancrage à la Terre, son enracinement et au travers de tout cela l'acceptation de son incarnation.

Car il se cache très souvent, derrière un manque d'ancrage, l'acceptation de notre incarnation et le fait d'être capable de trouver sa place, son équilibre dans cette vie sur cette Terre.



## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Comprendre que l'ancrage fait partie intégrante de notre Être est fondamental. Dans la vie tumultueuse et riche d'expériences que nous vivons de nos jours, cette connexion est primordiale car elle est la garante de notre juste équilibre.

Personnellement, je vous encourage à travailler dans ce sens-là.

Bienveillance Vôtre.

## *Et si tu passais un accord magique avec la vie ?*

Par **Elisandre**, du blog [Le Royaume Amoureux](#)

On ne naît pas humain on le devient !

Tu connais certainement la fameuse formule d'Erasme : « on ne naît pas homme on le devient », dont la déclinaison féminine a été rendue célèbre par « Le Deuxième Sexe » de Simone de Beauvoir. (« on ne naît pas femme on le devient »). Vouloir devenir homme ou femme accompli ne peut se faire que si on ambitionne déjà d'être humain.

Comment devenir humain en dehors des définitions de genre homme/femme ?

Dans cet article j'explique le difficile mais merveilleux rôle de l'être humain :

L'Homme se tient à la frontière de deux mondes, porte en lui deux natures; il vit entre le monde divin porteur de la vie et un monde porteur de mort et de renaissance (un monde ici-bas où tout se recycle).

Il existe un archétype (force primitive collective) capable de révéler la vraie nature de l'humain : c'est le héros. La voie héroïque est une voie spirituelle occidentale.

Le héros est celui qui devient humain en relevant des défis dans l'action et en se confrontant à la matière. Il passe ainsi un accord magique avec la vie !

Un fossé gigantesque va se creuser entre ceux qui vont choisir « l'humain » et ceux qui abandonneront leur existence à « l'artificiel ». Matière artificielle, idée et valeurs artificielles, attitudes artificielles etc.

Si tu veux savoir ce que tu vas gagner à la première option...

Je t'annonce d'emblée ce que tu vas y gagner :

- une clé du cœur capable de neutraliser les peurs
- un système de résonance entre le meilleur de toi et des autres
- la réalisation de ton vrai désir « en mieux que ce que tu imaginais »

En avoir l'air ne suffit pas pour être « humain ».

Racine étymologique : Humain vient du latin « homo » dérivé du latin « humus » parce que – suivant la légende- le premier homme en fut formé. (Adam le glèbeux/glaiseux).

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

L'Homme est un trait d'union entre le Ciel et la Terre. Tel l'arbre, il a des racines dans la Terre et des racines dans le Ciel. Son rôle est de relier Ciel et Terre. Mère et Père.

La Terre/Mère le porte et le Ciel/Père l'élève.

Les mots de la même racine étymologique sont : humour, humilité, humus/humifère.

### *Etat des lieux : les êtres déboussolés*

Aujourd'hui on peut vivre sans jamais rencontrer un « humain » : se faire livrer ses courses, vivre par téléphones interposés, avoir des amis qu'on n'a jamais vus ?!?

On constate d'une part beaucoup d'« inhumanité » dans les comportements, et d'autre part, de plus en plus de nos contemporains retrouvent des qualités humaines perdues dans le processus de « culture ».

Aujourd'hui les hommes veulent être des femmes, les femmes des hommes.

Les femmes s'appuient sur l'Etat pour être protégées; l'Etat a pris la place des familles et des religions; il contrôle et devient le « mâle dominant ».

Notre époque est un moment pour choisir de devenir humain ou alors renoncer et tomber dans l'inconscience. L'inconscience c'est quand on ne sait même plus ce que l'on a perdu et qu'on est complètement pétrifié dans le monde de la matière.

Double blessure : A l'image des arbres et des forêts détruites par les bulldozers, l'Homme est « coupé »,

- de ses racines terrestres (sa nature humifère),
- et de son âme (sa racine cosmique).

Il est comme ces troncs que l'on voit, alignés sur le bord des routes, ou comme les gorilles et les orang outans, chassés de leur biotope ; l'Homme s'entasse dans les villes, empêtré dans les formes matérielles insensées.

Comment ne pas vivre le chaos intérieur, comment ne pas céder à la peur ?

En découvrant le héros en soi !

Car le héros est celui qui remet inlassablement de l'ordre dans le chaos.

### *Devenir le héros de son histoire*

Le héros dans la mythologie grecque est un demi-dieu; ontologiquement son origine est double: terrestre et céleste. C'est de cette double origine qu'il tire sa Force.

Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux, car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve, se fortifient. » Sénèque

Tu ne peux devenir humain(e) que si tu remplis ton contrat sacré de naissance, ta double filiation . C'est le défi d'homo sapiens aujourd'hui pour faire un saut d'espèce.

Le héros refait le lien entre le monde ordinaire (visible) de la matière et le monde extraordinaire (invisible) de l'Esprit. Chacun de ces mondes a besoin de l'autre.

Le rétablissement de ce lien, est d'ailleurs l'objectif de tout chemin spirituel authentique.

Le héros retrouve Courage (vertu du coeur) et Force de réaliser l'Oeuvre de sa vie.

### *Le héros, F.O.R. T des quatre éléments*

Seuls ceux qui sont suffisamment fous pour penser qu'ils peuvent changer le monde y arrivent... Steve Jobs

Les racines terrestres de l'Homme, telles celles de l'arbre, plongent dans l'ombre de la Terre et ses racines célestes que sont les branches s'élèvent vers la lumière. Les racines du sous-sol se nourrissent des éléments les plus lourds, les plus denses

- à savoir l'eau et les minéraux (roches)
- de l'air et du feu (le soleil).

Les 4 éléments sont les constituants de base de tout ce qui existe.

Redevenir FORT comme le héros, c'est se remettre en relation avec la toute première expression de la vie que sont les éléments, et ce qu'ils représentent symboliquement.

(F) l'idéalisme du feu (pensée)

(O) la sensibilité de l'eau (volonté)

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

(R) la curiosité de l'air (sentiment)

(T) le bon sens pratique de la terre (action)

Quand il est FORT en utilisant les 4 vertus des 4 éléments, alors l'Homme a le pouvoir de s'orienter, de canaliser ces énergies qui le traversent et il déploie son « humanité ».

Il fait alliance avec le Vivant.

### *Comment t'initier à l'héroïsme et révéler ton humanité ?*

As-tu un souhait ?

Le plus déterminant pour chacun d'entre nous est ce qu'il veut réellement, car c'est en fonction de notre aspiration la plus profonde que nous orientons notre vie (lui donnons du sens).

Un souhait ferme te permet de relever un défi. Si tu restes auprès de ce qui te ressemble sans jamais risquer l'étonnement, coincé dans ta zone de confort, tu restes enfermé(e) , tu te durcis, te cristallises, tu te matérialises et tu te coupes des mondes supérieurs qui veulent t'inspirer, t'insuffler des réponses à tes questions existentielles.

Avec un souhait à réaliser tu peux montrer ce qui est respectable en toi, ce dont tu es capable, ce qui est sain. Tu peux réveiller la braise qui couve sous la cendre, allumer ta flamme et ensuite l'offrir au monde.

### *Il s'agit de connaître ta raison d'être*

Un fort désir d'éveil à ta raison d'être est vital pour amorcer cette démarche intérieure.

Quand ce désir n'est pas déjà présent consciemment en toi , c'est essentiel d'avoir une compréhension profonde et authentique des avantages liés à cette orientation dans la vie.

En progressant sur cette quête héroïque, l'intensité du désir croît et à un certain stade cette démarche apparaît généralement comme la chose la plus importante qui soit.

Toute structure qui ne suit pas sa raison d'être s'autodétruit - Esculape

Synergie des forces

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

N'importe quoi que tu veuilles obtenir dans ta vie, il te faut un appui, une stabilité, des racines terrestres; sans appui tu seras faible. Et cet appui tu le trouves dans un souhait, un désir de connaissance de toi et de réalisation.

Il te faut un idéal comme un idéal de Beauté, de Bonté, de Liberté, de Vérité etc. Alors tu recevras l'inspiration qui vient d'un monde supérieur. Sans inspiration des mondes supérieurs, sans créer tes racines célestes tu seras faible pour incarner ta raison d'être

Autrement dit tu dois t'enraciner à la fois dans la Terre et dans le Ciel.

Il faut vouloir la réconciliation entre les mondes visibles et invisibles, s'accorder le droit de se verticaliser et de connaître la raison pour laquelle tu es sur cette Terre, donner un sens FORT à ton existence.

Si toi tu ne t'occupes pas de cela, alors tu es la proie de ceux qui veulent faire de toi leur esclave.

Questions à se poser :

- De quoi se nourrissent tes racines ?
- Qu'est-ce qui t'élève ?

### *Hauts les coeurs ! deviens le héros de ton histoire !*

Pour que naisse notre héros intérieur, nous devons devenir aussi sensibles et ouverts que la femme qui attend son prince charmant.

Les raisons d'être sont multiples :

Il n'y a pas de domaine privilégié pour en devenir e héros ; tu peux être héros de la relation, de la pratique d'un art, d'un sport, et même de l'évolution spirituelle.

Tu peux devenir héros de la sincérité, de la persévérance, de la détermination, héros au cœur empli de nombreuses valeurs et vertus !

Evidemment, tu peux être héros dans l'élaboration de projets éthiques, ou encore héros pour la santé de la nature, du respect des animaux etc.

Bref, tu l'auras compris, tu peux être héros de ce qui t'appelle au fond du cœur !

Ta raison d'être pour continuer à vivre.

### *Conclusion*

Le héros est relié à l'entreprise cosmique ; les dogmes imposés cèdent la place à l'unité réalisée avec la Vie.

Sors de ta zone de confort et rentre dans ta zone de magie !

Le héros est celui qui passe un accord magique avec la vie en réalisant ce pour quoi il existe ! C'est ainsi que l'homme révèle son humanité.

## *La communion du vivant jusqu'aux racines de l'âme*

Par **Didier**, du blog [La Pratique de l'Instant](#)

Peter Wohlleben, dans son livre : « La vie secrète des arbres » nous apprend que les arbres communiquent entre eux grâce à leurs racines.

Avant de vous partager mon expérience sur cette communication racinaire, je vais planter le décor.

### *La vie commence en chacun*

Lors d'une première découverte, j'ai constaté qu'en se laissant traverser par les informations conscientes et inconscientes, la vie en soi que j'appelle « le vivant » trouvait ainsi son chemin. Cet acte est une canalisation des informations de l'inconscient et du supraconscient qui demande de se connecter à lui. Ensuite, plus notre conditionnement de survie contrôlé par l'ego est éclairci, plus le vivant peut prendre sa place et nous offrir ses bienfaits. La barrière se lève, le véhicule de la conscience peut suivre son chemin.

### *Communiquer avec les arbres et les plantes*

Le vivant parle au vivant

Christine, ma compagne et moi allons vérifier l'existence de cette « canalisation de l'information » lors de nos connexions à ce vivant et découvrir une façon de contacter son inconscient à travers le vivant qui anime le corps et l'esprit.

La deuxième découverte fut qu'en liant cette connexion au vivant d'un végétal, une communion subtile pouvait se produire entre les deux.

De ce constat allaient naître plusieurs expériences et constatations, sur cette communion entre « soi » et « soi » et entre « soi », les arbres et les végétaux.

C'est un peu comme brancher deux postes de radio ensemble : l'un communique avec l'autre et chacun s'unit à l'autre.

Le voyage de l'information

Premier constat :

En branchant son vivant (premier poste de radio) au vivant d'un végétal (deuxième poste de radio), que ce soit une plante ou un arbre, l'information est canalisée. En la laissant circuler librement à travers sa chair et son esprit, cette



## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

information évolue et se transforme. Elle se diffuse dans le canal du corps et de l'esprit.

Celle-ci peut être : une sensation, une émotion, une pensée, une image, un mouvement, une mémoire, un silence, un vide, une paix... Naturellement, ces perceptions se suivent dans cette communion entre « vivant et vivant ». Le corps les vit et les perçoit avec précision, ravissement ou libération.

Deuxième constat :

Si la vie traverse chaque partie de notre corps, elle fait de même avec « le corps » d'une plante ou d'un arbre.

En connectant son vivant au vivant d'une partie d'un végétal, certaines informations peuvent être canalisées. En changeant de partie, les informations changent aussi.

Ainsi, ma compagne et moi, nous nous sommes aperçus qu'il était possible de vivre par le « canal » de notre vivant des informations différentes suivant la partie de l'arbre ou de la plante sur laquelle nous connectons notre vivant.

Le décor est planté, je peux maintenant vous partager mon expérience.

### *Le dérangement des arbres d'une aire d'autoroute en Belgique*

Christine et moi faisons une halte sur une aire d'autoroute en Belgique. Tandis que nous nous approchions des arbres, je fis remarquer à ma compagne :

« Les arbres ne sont pas bien ! »

« Est-ce à cause de la cabine électrique là-bas ? » me demande-t-elle.

Je me branchai alors sur l'énergie de la cabine et sur les arbres, rien ne se passa dans mon canal.

« Non cela n'a pas l'air d'être ça » dis-je à Christine.

Comme dit, je savais par Peter Wohlleben que les arbres communiquent entre eux par leurs racines. Je décidai donc de me brancher sur les racines, le sol et la vibration des voitures sur l'autoroute. À cet instant j'entendis les arbres me dire « la vibration du passage des voitures dérange notre communication ».

Peu après, nous avons ressenti ma compagne et moi avec ravissement, une paix, un calme rayonner des arbres.

Troisième constat :

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Nous avons constaté des dizaines et dizaines de fois qu'à partir du moment où nous canalisons une forme de malaise vécue par le végétal, celui-ci, dans l'instant, allait mieux.

### *Le lien humain avec le végétal de la planète*

J'ai pris l'habitude de ne pas faire une vérité des expériences que je pouvais avoir. Aussi j'aime bien les préciser dans d'autres endroits, avec d'autres végétaux.

Quelque temps plus tard, je me trouvais à Fribourg, en Suisse, sur une route pavée. Je choisis donc un arbre et lui demandai :

« Est-ce que le passage des voitures dérange ta communication racinaire avec tes congénères ? »

Quel fut mon étonnement quand non seulement j'entendis « oui » et que je perçus mon énergie descendre très profondément dans le sol. Cet étonnement fut accru lorsque je sentis mon enveloppe énergétique et plusieurs arbres littéralement « s'allumer » dans une intercommunication. Je commençai alors à entrevoir l'équilibre « bio-écologique » entre les êtres vivants.

### *L'équilibre planétaire*

Depuis, je me balade, je connecte, je questionne, je vérifie, je laisse être et passer à travers mon canal. Je forme également des gens à cette communion.

J'ai découvert ainsi des résonances entre les planètes et des forêts, des résonances entre une forêt de ma région et une forêt d'une autre région ou d'un autre pays.

Je ne suis pas sûr aujourd'hui que les arbres ne communiquent qu'à travers leurs racines. Ce dont je suis sûr, c'est que cette communication est très subtile et intelligente, et qu'elle est en lien direct avec l'intelligence du vivant qui porte toute forme.

Dans la plupart de mes expériences que vous pouvez découvrir en partie en suivant ce lien, j'ai remarqué combien l'humain était inclus implicitement et sans qu'il le sache, dans cette communion.

### *L'intérêt de communier avec le végétal*

Tous les végétaux avec lesquels j'ai communiqué par canalisation ont témoigné à cette suite, une régénération. Tous, m'ont renvoyé ensuite beaucoup plus que

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

ce que ma canalisation avait pu leur apporter ce qui prouverait que le végétal est doté de gratitude.

Outre le fait qu'elle m'apporte du bonheur et du plaisir, je crois que cette communion peut embellir notre vie sur terre et affiner notre compréhension de celle-ci. J'ai conscience que dans notre voyage, dont fait partie « le refus d'être un animal » qui a construit notre civilisation citadine, nous nous sommes à la fois éloignés de la nature et de notre nature. De même, j'ai conscience que notre passage dans la Dualité nous ferme à l'unité consciente. Ces deux passages font partie de notre voyage qui n'est pas sans retour.

La nature est très proche de l'unité qu'elle vit dans sa survie même. Les arbres ne se détruisent pas entre eux comme peut le faire l'être humain.

Nous avons beaucoup à apprendre sur ce qui lie et réunit toutes les formes de vie sur terre qu'elles soient proches de notre espèce ou fort éloignées. Chacune contribue à l'équilibre écologique, l'humain a une part entière dans cet équilibre.

Pourrions-nous y découvrir les racines de la vie ? C'est bien possible.

Pour finir, un petit jeu « enracinant »

- Regardez attentivement les troncs sur cette photo.
- Laissez passer toutes vos idées lors de cette observation – n'en gardez aucune en tête.
- Laissez passer toutes les émotions – n'en gardez aucune en tête.
- Soyez avec le vivant qui vous traverse maintenant.
- Que reste-t-il ?
  - De la force ?
  - Du mystère ?
  - De la joie ?
- Laissez venir un qualificatif – oubliez-le.
- Soyez avec le vivant qui vous traverse maintenant.
- Laissez-le circuler en vous... dans votre esprit... dans votre chair...

Merci de partager votre expérience.

## *Sève-toi ! Des racines à ta prospérité...*

Par **Aline**, du blog [ExpanSeve](#)

Des racines, S suffisant ?!

### *Venons-en à l'essentiel pour toi et ta Vie !*

Car, si l'arbre (se) meurt [ en l'occurrence, Toi ! ],

Les racines ne servent plus ou pas à grand chose !

Sinon à pourrir... et redonner Vie

Il y a AUTRE CHOSE : ta Sève !

C'est la Vie en toi !

C'est ton jus à toi !!

Ton énergie vive ...

Qui permet de te ressentir pour :

- Sortir de ta misère,
- Elever tes intentions,
- Vivre la Vie, la vraie !!
- Expanser ton bonheur et business ...

Autrement dit,

### *Tu te sens infiniment VIVANT... VIBRANT!*

Et plus !!

Tu as soudain une foule d'idées merveilleuses pour ton couple, tes enfants, tes affaires.

Te voilà, débordant d'Energie, de Joie, d'enVies, d'Amour... en veux-tu en voilà !!

...Pour tes proches, tes clients, tes partenaires et prospects, mêmes les plus froids

Avec la Sève en toi, TU ENTREPRENDS !

ET, «la vie», celle qu'on crit, qui est dure, ch - - - - se dissout dans l'instant,

et réapparaît subitement en génie d'enVie !

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Tes envies te parlent-elles ?

À te donner plein d'entrain, de joie et rires, de ressenti magique ! ...

Les écoutes-tu ?

Ou te laisses-tu prendre par tes manques et frustrations ? Qui t'enlisent au lieu de t'émerveiller...

J'en reviens aux racines !

Pour dénicher cette Sève qui t'amène à cette Vie-là, belle, facile et joueuse,

Il s'agit de descendre en soi,

Comme jeter un sceau au fond d'un puits,

...Aller la puiser... au plus profond de soi,

Telle cette eau précieuse, en plein été ou désert, fraîche et pure ...

Ta Sève t'enivrera, 100% garanti !

Et c'est très très bon pour la santé,

Ça devrait même être remboursé

Car elle nous permet des prouesses ...

Mais, les gens ont souvent peur,

De dénicher dans leurs racines,

De troubles profondeurs,

Des choses pas sympas, (de leur histoire, de leurs aïeux, ou d'autres temps...)

Qui feraient encore ravage,

Tu sais, les blessures tapies, les secrets cachés, les ombres maléfiques,

Brrrrrr...

C'est sûr, ça ne donne pas envie du tout.

Besoin de courage !?

Mon truc à moi :

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Branche-toi sur ta banque de données positives !!

Hé ! Hé ! Ça change tout

Tu la re-trouveras dans tes bons souvenirs d'enfance, tes passions d'antan, tes désirs ardents inassouvis,

Bref, tout ce qui te réjouit et te revigore ! ...

Relève aussi le nez,

Parce que le sol est bien trop souvent gris,

Et hume l'air en te posant les bonnes questions :

«Qu'est-ce qui me met en joie ? M'attire à piaffer d'impatience ?...

Qu'est-ce qui m'émeut tant ? Me fait fondre ? Me fascine ?

Et pour qui ou pour quoi, je ferai tout, ce qui est en mon pouvoir ?

A quoi j'aspire tellement ?»

Tu trouveras ainsi tes motivations profondes,

Au plus profond de tes racines,

***Jusqu'à ton être!***

Tu verras par toi-même que,

De ces racines,

Celles qui te soutiennent,

Et renforcent ton estime,

De ton coeur et de tes tripes,

En émergera ta Sève,

Tu la reconnaitras assurément par ta bonne humeur,

Par cette vague d'aisance et d'amour en toi,

Par la beauté à nouveau vue à tes alentours,

Par les trésors décelés et reconnus en chacun-e,

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Par du «bon temps» re-venu en tes terres ...

Cette Sève,

Est à la fois, tout ce qui t'anime, te porte et te guide...

Sitôt que l'ennui, le stress, la procrastination te «taquinent»,

Sève-toi, vite !

Reviens rapidement à tes racines enjouées,

Qui finiront par éclairer et sublimer les parties sombres enfouies.

Dès maintenant, de cette extraordinaire Vie en toi, PROFITE !

De ta sphère privée au TRAVAIL & BUSINESS PLAISIR, de ta prospérité à celle de ton entreprise !

Ecoute ta Sève ! Et, suis-la/là !

Depuis tes racines, tout bon t'arrivera...

## *Les racines de la personnalité sont illusions*

Par **Didier**, du blog [La Pratique de L'instant](#)

Krishnamurti a évoqué l'importance de visiter toutes les couches de son cerveau. Par là, j'ai compris qu'il s'agissait de réaliser le conditionnement à travers lequel toute notre biochimie affectait les moteurs de nos réactions, « ré-agissements », attitudes et comportements.

Mais qu'est-ce que cela veut dire, exactement ?

Pourquoi s'apercevoir de son conditionnement et à quelle fin ?

### *Derrière les racines de nos conditionnements*

La vie ou le souffle de vie nous traverse tous. Il existe avant et après l'apparition existentielle de notre corps et esprit. Il porte aussi la manifestation de notre forme.

Que serait notre forme sans le souffle ?

S'agit-il d'une croyance ou d'une réalité que notre intellect ne peut expliquer ?

Pourtant, par notre identification nous nous prenons pour la forme, c'est-à-dire à ce qui est reconnaissable à notre esprit et nous ne nous connectons pas à ce qui la porte, la met en mouvement et la fait vivre réellement.

Nous croyons même que ce qui anime notre vie, ce sont nos parents, notre histoire, nos valeurs, nos idées, nos croyances, nos objectifs, nos... nos... nos...

Comment existerait notre forme si la vie n'avait pas animé nos parents ?

Est-ce que le souffle de vie nous appartient ?

Un moins un égal zéro. Zéro n'est pas « nul ». Le point zéro, c'est le point de départ au-delà de toute racine. Mais pas facile de parler de lui puisqu'aucun mot ne peut le définir et que nous l'apprécions sans le savoir par ses manifestés : les sensations – les émotions – les croyances – les pensées – les valeurs – le bien et le mal – les considérations – les désirs – les besoins – les obligations – le vide – Dieu – Diable – la Spiritualité...

Chacun, par ses mots expose un côté de la vie. Ils aident à repérer certains de ses reflets sans pouvoir la définir.

La forme est facile à étudier, ce qui l'anime, beaucoup plus difficile.



Quoi que !

### *Les vêtements et masques de l'ego*

La vie m'a donné sur ma route des outils pour vous accompagner à suivre en conscience les associations mentales et émotionnelles des traits de votre ego, c'est-à-dire les caractéristiques de vos façons d'être.

J'ai appelé un de ces outils le « Qui-fait-quoi psycho-émotionnel ». C'est un « kärcher » hyper efficace pour débloquer les informations inconscientes motrices pour nos vies. Il demande malgré tout de pouvoir verbaliser les réponses à travers son vivant et non son mental, l'acte est simple mais ce qui est simple est difficile. Il demande de ne pas réfléchir, mais de laisser venir à son esprit présent les informations activées dans l'instant. Réfléchir empêche de penser, nous dit Marc Lavoie. C'est bien vu. J'ajoute qu'empêcher les perceptions de traverser son « esprit présent », empêche de penser et pousse à réfléchir pour trouver une solution à ne pas ressentir ce qui se manifeste à « son esprit présent ».

Dans le vivant que j'évoque, il y a deux paliers : l'inconscient et l'universel.

L'un est vécu comme « personnel », l'autre est impersonnel. Les deux sont en nous. Le personnel est mû par l'intention de survivre, se protéger et se faire exister en résistant aux dangers qu'il vit consciemment et inconsciemment. Cet inconscient est versé sur des fausses vérités que j'aide à « dévéritiser » via des accompagnements, des stages et la formation en ligne « Surfez votre vie ». Pour cela, il est juste de ramener les chaînes de perceptions-référentes à la conscience. C'est une forme d'opération psychique pour laisser apparaître les moteurs de la survie afin d'entrouvrir la porte de la conscience. Pour donner une métaphore en rapport au sujet, cela équivaut à s'apercevoir que la terre accueille les racines, et que la terre est un élément en relation avec d'autres. Dans cette relation il y a un équilibre qui est régi par l'unité.

Qu'est-ce qui porte tous ces éléments ? Qu'est-ce que l'unité ?

Voudrais-tu le percevoir, cher lecteur, chère lectrice ?

Sache déjà que ce n'est pas une vue intellectuelle.

### *Les racines inconscientes personnelles*

Premier exemple d'un « qui-fait-quoi-psycho-émotionnel »

Avec, appelons-le « Meuhrice », le voyage part de sa sensibilité à se sentir agressé.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Le « Qui-fait-quoi » s'oriente sur ce trait de l'ego. Il consiste à poser une question, laisser raisonner la réponse dans son vivant pour laisser son intellect le verbaliser dans l'existentiel de l'instant. Ensuite la réponse devient la question et ainsi de suite, le tunnel des associations peut alors être visité.

- Qui se sent agressé ?
  - Celui qui ne se sent pas reconnu.
- Qui ne se sent pas reconnu ?
  - Celui qui se sent rejeté par sa mère, son frère et son père.
- Qui est celui qui se sent rejeté par sa mère, son frère et son père ?
  - Celui qui se retrouve devant un mûr impassible.
- Qui est celui qui se retrouve devant un mûr impassible ?
  - Celui qui ne se sent pas à sa place dans son monde.

Attention de ne pas trop tirer de conclusions à votre lecture. C'est un article et non un livre, je ne peux donc pas ici, vous exposer tous les tenants et aboutissants. J'utilise des exemples, pour mettre en exergue des mécanismes de nos inconscients afin de vous aider à, peut-être, mieux les saisir et entrevoir quelles "racines" émotionnelles et mentales, notre structure de survie inconsciente utilise. Me lire est une chose, le voir en soi en vivant l'impact de la charge, en est une autre.

Dans cet exemple, nous pouvons constater que ce qui rejaille de l'inconscient guidé par la structure de survie et agit sur le comportement et la vie extérieure, n'est pas la raison intellectualisée, mais le ressenti, vécu comme vérité. C'est un fait accompli, même si la raison intellectuelle veut raconter et croire le contraire. Par l'identification à la survie, les informations vécues comme « vraies » vont attirer naturellement les situations en adéquation avec tous les éléments inconscients. Ils peuvent être très contradictoires et leurs communications créer des fausses vérités au cœur de son inconscient. Ces vérités soutiennent la survie, la survie c'est faire en sorte de rester en vie la seconde qui suit.

Dans cet article : « Vous avez perçu que survivre n'est pas vivre », vous trouverez un peu plus d'éclairage sur la structure de survie. D'autres seront bientôt publiés.

Deuxième exemple sur le « Qui-fait-quoi » et la résonance

Avec une personne que j'appellerai « Confusion », nous notons dans son intériorité que s'il existe, l'autre va l'attaquer.

Voici une partie de la séance :

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

- Qui croit que s'il existe et qu'il laisse cette existence apparaître, l'autre va l'attaquer ?
  - Celui qui cache sa terreur.
- La pensée qui va avec est : « Je vais me faire détruire »
- Je pousse « Confusion » à se laisser traverser par les perceptions.

Par le système de résonance, nous arrivons à « Dévorer par un chien »

Dans la chaîne d'association, nous avons identifié cette suite :

Le « Moi-Je » de « Confusion » s'identifie à celui qui vit dans un « je ne sais pas », qui le plonge dans un « celui qui sent une menace » autour de lui et qui construit « celui qui ne sait pas » d'où le danger peut arriver et qui crée dans l'attitude une tétanisation permanente pour le plonger dans une impossibilité de trouver les moyens de se défendre, ce qui active une impression de vulnérabilité d'où émane le souvenir d'une course et d'une poursuite où il va être rattrapé, cela résonne avec la septième génération dans laquelle une personne va commettre une erreur et va le payer cher.

Dans les découvertes que j'ai pu faire, la mémoire, et donc le générationnel aussi ne sont pas « responsables » de nos expériences de vie. Pourquoi ? Parce que c'est notre survie via notre cerveau qui, au cours de nos expériences va chercher dans la mémoire, que nous pourrions aussi nommer « matrice », les références qui lui permettront de « vivre la seconde qui suit », c'est-à-dire : survivre.

Troisième exemple d'un « qui-fait-quoi psycho-émotionnel »

- Qui est celui qui veut prouver qu'il est intelligent ?
  - Celui qui se sent pris pour un con.

La pensée qui l'accompagne est : « Je n'ai pas le droit de montrer que je sais ».

- Qui n'a pas le droit de montrer qu'il sait ?
  - Celui qui se sent puissant et qui voit des personnes faibles autour de lui.
- Qui est celui qui voit des personnes faibles autour de lui.
  - Celui qui pleure de sentir leur souffrance.
- Qui est celui qui pleure de sentir leur souffrance ?
  - Celui qui a de la compassion pour eux.
- Qui a de la compassion pour eux ?
  - Celui qui se sent habité.
- Qui se sent habité ?
  - Celui qui a le cœur ouvert.
- Qui a le cœur ouvert ?
  - Celui qui sent tout l'univers l'habiter.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Les traits de l'ego se répondent et se complètent. L'un amène l'autre. Avec cette personne que j'accompagne, nous avons aussi le trait de l'ego : « Qui est celui qui ne supporte pas l'idée d'être idiot ? »

[À ce lien](#), je vous partage plusieurs accompagnements.

Parfois l'inconscient s'estompe et s'ouvre totalement sur un espace « sans habitant » et où la personnalité se dissout dans le tout. Comme j'ai écrit plus haut : « C'est une forme d'opération psychique pour laisser apparaître les moteurs de la survie afin d'entrouvrir la porte à la terre qui accueille les racines. » On pourrait même dire : "au-delà de la terre de nos racines."

Ce qui régit tout est invisible à nos yeux et perceptible à notre cœur.

## *Sans mémoire, vous êtes sans racines*

Par André, du blog [MemoriClub](#)

En fait, sans la mémoire, vous ne seriez rien. Rien du tout. Enfin si: un gros tas de viande sans pensée, sans intelligence, sans conscience, animé par une force vitale minimale de survie. Une sorte de méduse terrestre, quoi. Mais voilà...

### *Au début était la mémoire*

Cela doit bien faire 40 ans que je parle de la mémoire à tout ce qui bouge. Même à mon chat. Et ça doit être intéressant, car, je vous assure, il me fixe avec attention quand je lui explique comment la mémoire a permis à l'Homme de développer son intelligence et le langage puis, au fil des âges, de bâtir des civilisations.

Si vous êtes encore là après une phrase pareille (41 mots, sans respirer) vous avez du mérite... Ce qui vous qualifie d'emblée pour m'accompagner dans l'histoire que je vais vous raconter. Vous semblez être, en effet, de nature curieuse.

Alors, suivez-moi dans une non moins curieuse histoire de mémoire et de racines. Figurez-vous que nous allons partir à la recherche de vos racines. Et des miennes par la même occasion. Mais, je vous préviens, elle ne sont pas où vous croyez. Allez, embarquement...

De la chasse au mammouth à l'addiction au smartphone

Autrefois, il y avait l'homme préhistorique. Aujourd'hui, il y a vous et moi. Le premier chassait le mammouth avant même d'avoir inventé le langage. Et vous, vous mangez du poulet de batterie qui n'a même pas la force de tenir debout. Et vous passez des plombes sur votre smartphone.

Quel progrès, hein ?

Malgré cet écart, nous sommes tous issus de ces hominidés d'il y a plus de 200.000 ans. Mais depuis 200.000 ans av. J.-C., il s'est passé quoi ? Si j'en crois les paléontologues, une lente évolution physique : le corps qui se redresse, le cerveau qui grossit, l'apparition d'un appareil phonatoire... Si j'en crois les préhistoriens, une évolution sociétale : la communication langagière, la coopération, la maîtrise du feu, l'invention des outils, la sédentarisation...

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

D'accord, je survole. Mais en gros, c'est ça. Ils nous racontent, au fond, la même histoire. Nos racines seraient là. Nos ancêtres ont fait preuve d'intelligence et d'adaptabilité. Ils ont voyagé, ont conquis le monde. Ils ont inventé le langage, des outils, l'agriculture... Ce faisant, ils se sont établis, ils ont fait société. Et ils ont aussi maîtrisé le feu, la métallurgie, le tissage, la poterie, la roue, les armes...

Et tout ça jusqu'à nos jours avec l'invention du patinage artistique, des couches pour bébé, de la machine à hot-dogs, du vaccin antivariolique et de la grève des transports.

Trop simple !

Vous ne voyez-vous pas qu'ils ont tous oublié quelque chose ? La même chose ?

Ils ont oublié la mémoire. Car rien de tout cela n'aurait été possible sans la mémoire.

La mémoire est à l'homme ce que le bifidus est au yaourt

Sans bifidus ou ferments lactiques, vous feriez tintin pour le yaourt. Sans la mémoire, la forme de vie lointaine dont nous venons aurait dû aussi faire tintin pour l'intelligence et le langage. Et ça aurait été la même chose pour les outils, les techniques, la maîtrise du feu, etc.

Or, votre intelligence traite des informations, vous permet d'apprendre et de prévoir, d'anticiper, de vous adapter. Dans la préhistoire, c'était déjà pareil. C'est elle qui a permis l'évolution.

Comment nos ancêtres auraient-ils pu, sans la mémoire, se rappeler comment faire du feu ? Comment auraient-ils pu éviter des animaux dangereux sans avoir le souvenir de leur dangerosité ? Et comment auraient-ils pu apprendre quoi que ce soit sans rétention des informations ? Comment auraient-ils pu les traiter ?

Et vous, aujourd'hui, sans la mémoire vous feriez comment ?

Et le langage ? Il est arrivé un moment où l'homme préhistorique a pu se faire comprendre des autres. Sans doute, au début, par des onomatopées. Mais, pour que leur compréhension perdure, il fallait nécessairement mémoriser leurs significations.

Et ne parlons même pas de la double articulation. On appelle ainsi, en gros, la capacité à combiner consonnes et voyelles pour créer une infinité de mots. Sans mémoire, quel aurait été l'avenir de cette capacité ?

On a beau prendre l'affaire par tous les bouts, on tombe toujours sur la même évidence. Absolument rien de cette évolution de plus de 200,000 ans n'aurait été possible sans la mémoire. La seule hypothèse viable c'est que la mémoire était déjà là.

D'ailleurs, dans votre cerveau, les zones cérébrales cruciales pour votre mémoire viennent tout droit de la préhistoire. Je vous rassure, c'est pareil dans le mien. Je veux parler notamment du rhinencéphale. C'est la zone de l'olfaction et de la mémoire. Cette dernière, par laquelle tout est arrivé.

### *La mémoire a bâti des civilisations*

Au début était la mémoire (bis)

Il est difficile de dater l'« apparition » de la mémoire. C'était sans doute bien avant 200.000 ans, sous des formes simplifiées. On peut ainsi imaginer une mémoire de reconnaissance, une mémoire de survie. Reconnaître un endroit favorable à la chasse, retrouver une source devait être vital à l'époque. L'avantage évolutif est indéniable. Beaucoup d'êtres vivants n'ont d'ailleurs pas d'autre mémoire que celle-là.

Mais tout change à partir de l'invention du langage. Cette trouvaille est, si j'ose dire, le produit de la mémoire et de l'évolution physique. Cette dernière a modifié les capacités phonatoires et permis l'articulation. La première a permis la mémorisation du sens. De là sont venus les échanges, la coopération, la transmission du savoir.

Au fil des temps, la mémoire a permis d'agir carrément sur le monde. L'Homme n'est plus un cueilleur-chasseur qui passe sans laisser quasiment de traces. La sédentarisation, l'agriculture, l'élevage et la mémorisation des savoir-faire signent le début de cette modification.

Pour une argumentation plus conséquente, voyez mon article consacré à la mémorisation de l'homme préhistorique avant et après l'invention du langage.

Récemment, monsieur Sapiens a pris pour épouse madame Néandertal...

Ou inversement. Toujours est-il que, petit à petit, la mémoire a mené leur postérité tout droit à la modernité. Leur postérité, c'est nous. Grâce à la mémoire, donc, nous avons désormais la machine à laver, la psychanalyse, l'énergie nucléaire, les Macdonald's, le vélo, le bœuf bourguignon, les Jeux olympiques, le concours de laxatifs (ça existe), les ordures ménagères et le prix Goncourt.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Encore un raccourci, j'en conviens.

Du silex au silicium

Mais les raccourcis ont ceci d'utile qu'ils montrent le chemin parcouru. En le regardant, vous vous dites fatalement qu'il y a nécessairement un point commun entre la pointe de flèche en silex et la souris de votre ordinateur. Tout cela, en effet, est le produit de l'industrie humaine. Qui a demandé de l'observation, de la réflexion, des échanges, de l'intelligence. Lesquelles ont demandé de la mémoire... Et voilà, on en revient toujours à ça.

Notre point commun ultime avec nos ancêtres est donc bien là. L'homme contemporain ne plonge pas ses racines que dans la génétique. Celle-ci ne commande d'ailleurs pas le fonctionnement de votre cerveau. Elle ne détermine que l'architecture générale et les fonctions automatiques.

En fait, vous avez dû le meubler vous-même, votre cerveau. Le style du mobilier, la déco, le contenu de vos bibliothèques, l'organisation, le classement des informations, c'est vous. Avec le concours gracieux de votre mémoire.

Mariage mixte

Alors les racines génétiques... Oui, bon, quand même : nous venons bien de Sapiens, avec un zeste de Néandertal décelable dans nos chromosomes. D'accord. Les premiers mariages mixtes ont eu lieu dans la préhistoire. Sapiens et Néandertal étaient génétiquement compatibles. Et donc vous voilà, et me voilà.

Mais on s'en fout. Si Sapiens et Néandertal avaient été des larves sans mémoire et donc sans intelligence, nous ne serions pas là pour en parler. Si nous pouvons échanger là-dessus ce n'est pas grâce à nos chromosomes. Mais parce que la mémoire nous a accompagné depuis le début de notre évolution. Les chromosomes, eux, nous ont juste fourni un véhicule corporel amélioré au fil du temps.

Au fait, vous saviez que Zeus avait niqué sa tante, vous ?

Bon, c'est entendu, nous sommes issus de Sapiens mâtiné de Néandertal. Mais eux-mêmes sont des branches du genre Homo dont l'origine se perd entre 200.000 et 300.000 ans avant notre ère selon les chercheurs. Aucun généalogiste ne pourra retrouver vos racines sur ce plan là. En revanche, si vous sortez de la génétique pure c'est différent.

En effet, ce qui nous a fait ce que nous sommes n'est pas tant notre évolution physique.



## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Évidemment, le physique est notre substrat. Mais ce que nous sommes tient plutôt à notre activité cognitive. C'est donc sur ce plan que nous devons rechercher nos racines.

Au début de nos activités cognitives était la mémoire. Nous sommes donc tous des fils et des filles de la mémoire. Sans doute pas sur le plan génétique. Mais, ontologiquement parlant, si.

Les anciens Grecs l'avaient bien compris. Ils avaient fait de la mémoire une déesse nommée Mnémosyne. Elle était la tante du jeune Zeus. Je ne vais pas m'appesantir sur les mœurs sexuelles de sa famille, mais il se trouve que ce freluquet lui a fait 9 filles : les Muses.

On ne saurait mieux dire que la mémoire est première, avant l'Histoire, la rhétorique, l'astronomie, etc. Sans oublier que Mnémosyne avait déjà aussi inventé le langage. Encore une façon de dire que la mémoire est antérieure au langage.

Ce que nous dit le mythe, c'est bien l'antériorité de la mémoire sur les opérations cognitives.

En tout cas, la mémoire a fait très fort puisque sans elle il n'y aurait pas eu de civilisation. Donc merci la mémoire ? Eh bien, je n'ai pas l'impression qu'on soient très conscients de ce qu'on lui doit..

### *On est mal barrés, c'est moi qui vous le dis !*

Déjà, nous sommes maltraitants

On ne se préoccupe de notre mémoire que si elle nous fait défaut. Ou quand on a la trouille de la maladie d'Alzheimer. C'est vrai qu'avec elle c'est mal parti. On s'attend à une augmentation de 100 % des cas quand la population française aura seulement augmenté de 10 %, c'est dire.

Et les jeunes sont touchés aussi. Le plus jeune a été diagnostiqué à 20 ans !

Mais il n'y a pas que ça. Aujourd'hui, 50 % de la population se plaint de problèmes de mémoire. Dès la retraite, beaucoup se plaignent de troubles de leur mémoire. Il faut dire qu'elle est moins sollicitée au sortir de la vie active. Or, les rapports humains favorisent la mémorisation. L'isolement lui est néfaste. La retraite est donc souvent facteur de perte de ses réseaux sociaux « en dur ».

Ajoutez la dépression, l'anxiété et les stress dont les statistiques sont toujours montantes. Or, ce sont les ennemis mortels de la mémoire. Et pas qu'un peu.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

L'alimentation carencée, les gras "trans" aussi. Le sommeil de mauvaise qualité idem. Et le travail posté (les « trois huit ») perturbe la mémoire plus qu'on ne l'imagine.

On trouve dans le rhinencéphale une structure qu'on appelle l'hippocampe. C'est l'antichambre de la mémoire. D'abord, tout ce qu'on mémorise passe par là. Ensuite, tout ce dont on se souvient passe par là aussi pour accéder à la conscience.

Mais, de plus, l'hippocampe « rallume » toutes les nuits les circuits qui ont servi à mémoriser quelque chose la veille. C'est ainsi que les informations sont intégrées et consolidées en mémoire. C'est cette opération cruciale qui est justement perturbée par les décalages horaires de l'endormissement.

Alors si, en plus, nous devenons mous du bulbe...

Regardez nos mémoires externes : agenda, calepins, téléphones, ordinateur. Est-ce bon pour la mémoire ? Non. L'acte de mémoriser est une opération active qui repose sur une intention de mémoriser même inconsciente. Sans elle il n'y aurait pas de mémorisation.

Or cette intention se perd. Pourquoi chercher à mémoriser quand vous pouvez tout demander à monsieur ou madame Google ? Quand tout est inscrit dans votre téléphone ou votre calepin ? Que cela va-t-il donner d'ici quelques siècles ? Notre espèce ne va-t-elle pas perdre son avantage évolutif si sa mémoire se ratatine ?

Oui, je sais, vous n'y croyez pas trop. Le danger n'est pas encore majeur. Mais un jour... Aujourd'hui déjà, de plus en plus de jeunes ont peur de la maladie d'Alzheimer. Pas seulement pour leurs parents, mais pour eux.

C'est que le tableau clinique de la maladie d'Alzheimer à son point culminant est très parlant. Il nous montre ce que l'on devient lorsque la mémoire est abolie.

À ce stade vous avez perdu tous vos acquis. Vous ne reconnaissez plus personne, ni le moindre objet. Vous ne savez plus à quoi ça sert. Vous ne savez plus vous habiller ni manger. Il faut qu'on vous fourre la nourriture dans la bouche pour solliciter vos derniers réflexes alimentaires. Ne parlons même pas de l'incontinence permanente.

Vous n'êtes plus rien. Pourtant, votre corps physique est encore là.

J'y vois la confirmation que vos racines ne sont pas physiques.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Pour autant, je n'ai rien contre le généalogiste qui recherche vos racines bourguignonnes... Mais vos vraies racines ne sont pas là. Pas plus que les racines du yaourt ne seraient dans les ancêtres de la vache bretonne qui a fourni le lait.

Vos vraies racines plongent dans la mémoire. Ne les cherchez pas ailleurs.

### *En guise de conclusion*

Cet article un peu foutraque ne correspond pas à ce que vous êtes habitués à lire dans ce blog. En fait, il est né de deux choses.

D'abord, je suis toujours étonné, parfois agacé, du peu de cas que nous faisons de notre mémoire. Sauf quand elle est défaillante évidemment. Mais fait-on ce qu'il faut pour la maintenir en bon état ? Pas du tout. Chacun s'occupe mieux de sa bagnole que de sa mémoire.

Ensuite Yvon Cavelier, une vague connaissance, a proposé aux blogueurs intéressés de plancher sur le sujet "Racines" pour en faire un livre. Ayant déjà écrit et dit en conférence que sans la mémoire, l'Homme n'aurait jamais bâti de civilisations, je me suis senti concerné.

Les racines au sens génétique du terme, ne sont pour moi que les racines du tas de viande que nous devenons quand nous perdons la mémoire et tous les acquis qu'elle autorise.

Je voulais donc vous convaincre que nos vraies racines sont ontologiques et qu'elles plongent dans la mémoire et pas ailleurs. Peut-être allez-vous maintenant vous intéresser à elle.

La discussion est ouverte. Que vous soyez d'accord ou pas d'accord, merci de laisser un commentaire !

En fait, sans la mémoire, vous ne seriez rien. Rien du tout. Enfin si : un gros tas de viande sans pensée, sans intelligence, sans conscience, animé par une force vitale minimale de survie. Une sorte de méduse terrestre, quoi. Mais voilà....

## *Comment construire un enracinement puissant ?*

Par Alain, du blog [Sophrologie Pratique](#)

### *L'ambiance est à la peur!*

Les médias nous vendent de la panique parce que nous sommes clients de la panique. Nous sommes « câblés » pour accorder davantage d'attention à la progression d'un danger, plutôt qu'aux éléments rassurants d'une situation.

Ça remonte à l'époque des cavernes et des fauves qui rôdent autour.

Alors comment échapper au scénario ?

Réponse : en étant réellement totalement présent à ce que je vis.

Et comment je fais pour l'être ?

Simplissime !

Je dois m'appuyer sur un ancrage puissant et sans faille ...

Alors comment construire un enracinement puissant ?

### *Suivez le guide:*

Mettez-vous debout, confortablement installé sur vos deux pieds alignés sur la largeur de vos épaules. Les bras le long du corps.

Fermez les yeux et observez votre respiration. Elle va s'installer dans un rythme lent et profond, c'est une respiration ventrale.

Vous êtes dans une position appelée « orthostatique », position de l'homme debout, en équilibre entre le ciel et la terre.

Portez votre attention sur votre écran mental et faites y venir l'image de vos racines (imaginez, pensez à).

Tout d'abord celles qui partent de la plante de vos pieds et qui s'enfoncent profondément dans le sol. Elles sont à l'image de celles d'un arbre. Pensez aux arbres que vous connaissez et à leur racines. Puis imaginez qu'elles se ramifient, deviennent de plus en plus petites et profondes. Elles ont accès aux nourritures terrestres, à l'eau et aux nutriments.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Maintenant pensez à ces autres racines, celles qui s'élèvent vers le ciel. Encore ici à la manière dont les arbres projettent leurs antennes que sont leurs branchages.

Imaginez-vous comme ces arbres que vous connaissez.

Vivez cela et imaginez, ressentez l'énergie qui monte du sol en utilisant vos racines. C'est l'énergie de notre Terre Mère. De même, vos racines depuis le sommet de votre crâne, captent l'énergie du cosmos, de l'Univers.

Pensez, ressentez que ces deux énergies entre lentement dans votre corps, se mélangent subtilement et vous remplissent d'une énergie vivante, vibrante, calme et puissante.

### *Cette puissance, est celle de votre propre enracinement*

Avant de reprendre le cours de votre journée, il vous reste à pérenniser votre ancrage. Rien de plus simple grâce à la faculté du mental qui se nomme Volonté. Le vouloir est une capacité que nous avons. Je vous conseille d'y associer un petit geste réflexe, afin que ce seul geste vous remette immédiatement dans cette disposition d'esprit dans laquelle vous êtes en ce moment. Par exemple vous pouvez serré (doucement) votre ou vos poings en vous disant à vous même : à chaque fois que je fais ce geste, je retrouve instantanément l'état de grande puissance d'ancrage dans lequel je suis en ce moment.

Et voilà, c'est fait ! Il vous reste à reprendre le cours de votre journée. Inspirez profondément, sentez votre corps retrouver toutes ses capacités, ouvrez lentement vos yeux, prenez tout votre temps et laissez venir un sourire sur votre visage en même temps que vous ouvrez les yeux. Un sourire à la vie...

Vous pouvez enregistrer cette pratique pour vous-même si c'est plus facile pour vous de suivre votre propre voix.

## *Comment se connecter à ses racines spirituelles*

Par Frédéric, du blog [Féminité Sacrée](#)

### *3 clés vers la femme et l'homme que vous êtes vraiment.*

Êtes-vous en quête de sens ?

Êtes-vous en quête de votre féminité ? De votre masculinité ?

Vous sentez-vous relié(e) avec vos racines et en accord avec vous-même ?

Ou bien avez-vous la sensation que quelque chose ne tourne pas rond ?

Certaines personnes pensent que se poser ce genre de questions est inutile et voué à vous faire perdre du temps. Ils se trompent, car c'est loin d'être le cas.

Être connecté(e) à son Être profond et ainsi avoir une vie alignée et conforme à ses aspirations profondes est très puissant pour se sentir épanoui(e).

Ce qui vous fait perdre votre temps, c'est justement de courir frénétiquement à la recherche de sources de satisfaction extérieure (shopping, loisirs, road-trip, ami(e)s...).

Cette course est assez éphémère et ne vous garantit pas de trouver la paix.

En effet, parce que la clé est à l'intérieur de vous-même. C'est là que se trouve la porte d'entrée de votre paradis éternel.

La connexion avec le cœur de vous-même, le SOI est la réponse à votre quête.

Pour cela, il vous faut faire la connaissance avec " l'autre vous-même ", votre aspect divin et sacré.

C'est cela la connaissance du SOI.

Cette connaissance du Soi est différente de la connaissance de soi qui est en réalité une connaissance de moi-ego.

Rassurez-vous ! Dans cet article, vous trouverez toutes les réponses pour vous permettre de vous mettre en marche sur la voie de la "connaissance du Soi" et vous connecter à vos racines profondes, c'est-à-dire vos racines spirituelles :

Que sont nos racines profondes ?

Comment se connecter et s'aligner avec nos racines profondes ?

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Les 3 clés pour exprimer la femme ou l'homme que vous êtes vraiment.

Les 2 pièges à éviter.

### *Que sont nos racines profondes ?*

Avant de commencer à cheminer sur cette voie et vous aligner à vos racines spirituelles, il est nécessaire de comprendre de quoi il s'agit.

Afin de mieux appréhender ce que c'est d'être aligné au Soi, observons l'exemple de Marie :

Marie a 38 ans, elle est en couple et elle s'est lancée dans une carrière dans la finance. Elle a 2 enfants, un âgé de 3 ans et l'autre de 20 mois. Le couple est recomposé, son compagnon a un enfant de 6 ans. Ensemble, ils ont de très bons revenus. Lorsque leur emploi du temps le leur permet, ils partent en vacances au ski et en Provence. Marie se dit connectée à sa féminité. Elle sait qu'elle a tout pour être épanouie. Apparemment, il n'y a rien qui assombrit ce beau ciel bleu azur.

Et pourtant...

Elle ressent au fond d'elle-même un mal-être. Quelque chose l'interroge sur le sens de sa vie.

En vacances, me dit-elle, son compagnon et elle ont pris la décision de changer leurs vies. Mais de retour à la maison, ils se sont laissés à nouveau happer par le quotidien.

Et la crise intérieure se fait sentir de plus belle...

C'est parce que Marie et son compagnon ne sont pas alignés avec leurs racines profondes. Leur Soi.

L'alignement aux racines profondes du Soi est l'une des principales étapes du développement spirituel.

Cette étape vous permet de vous sentir en cohérence parfaite dans les décisions et les choix de vie auxquels vous répondez. C'est ainsi que vous vous alignez à votre mission de vie, à la création d'une œuvre pour l'évolution de l'Humain.

Ça n'est pas à notre sens du développement personnel, mais plutôt du développement de l'impersonnel. Le "moi, je" se dissout pour laisser place à ce qui vous anime, ce qui vous nourrit, l'âme de votre être profond.

### *Développement personnel vs développement spirituel*

Dans le développement personnel, vous êtes amenés entre autres, à essayer de vous connaître pour éventuellement prendre les meilleures décisions pour vous. Or se connaître passe aussi par la connaissance de l'inconscient.

Comment pensez-vous pouvoir vous connaître, si la majeure partie de vous dont vous n'avez pas accès et qui vous agit, est inconsciente ?

Les neurosciences et la psychologie nous l'indiquent : nos choix sont prédéterminés par nos prédispositions inconscientes. Nous croyons prendre des décisions en conscience, mais ce n'est pas le cas !

L'inconscient est vaste.

Cette partie consciente de vous-même, le petit "je" s'est identifié à qui vous croyez être consciemment.

Dans le processus initiatique de développement spirituel, vous apprenez à faire de votre inconscient un allié d'évolution. Vous vous reliez à ce qui est authentique en vous-même.

Il s'agit de développer ses qualités d'auteur(e), compositeur(trice), réalisateur(trice) du scénario de votre vie.

Ainsi, en accord avec vous-même, vous trouvez votre juste place. Vous vous réalisez et accédez au bonheur. Car vous ne pouvez exprimer que ce que vous êtes au plus profond.

À chaque fois que vous ne serez pas aligné avec ça, vous ressentirez un mal-être comme Marie.

En étant aligné, les conflits internes disparaissent, les conflits homme-femme se résolvent, il n'y a plus de choix, mais des évidences et les synchronicités vous les confirment.

Vous, ou plutôt ce à quoi vous vous êtes identifié se soumet au Soi.

Toutes les parties de vous mêmes, vos différents egos : l'ego intellectuel, l'ego émotionnel, l'ego sexuel, l'ego matériel sont au service du chef d'orchestre : le Maître Intérieur, le Moi réel.

Vous êtes alors qui vous êtes et plus ce que les autres veulent que vous soyez.

Vous ne vous interrogez plus sur tout ce que vous vivez.



### *Comment sait-on concrètement que l'on est aligné avec ses racines profondes ?*

Vous le saurez quand toute votre vie deviendra fluide et harmonieuse.

Quand vous vous sentirez vibrer et que cela vous nourrira.

Quand vous ne serez plus identifié à un corps physique, mais que votre corps d'énergie vibrera et sera nourri par ce qu'on appelle la force sexuelle. Cette force constitue et relie toutes choses et tout être dans l'unité du Tout. Car c'est l'énergie vitale à l'état brut.

Quand votre vie coulera de source, qu'elle et vous danserez ensemble dans la joie du cœur.

Quand votre mental sera vidé de toutes vos croyances et pensées limitantes.

Quand vous ne ressentirez plus de souffrance ni d'inconfort.

Car jusqu'ici, ce sont nos egos qui souffrent, pas notre être profond, encore moins ce que certains appellent l'âme. Comment l'âme peut-elle souffrir ?

Être aligné(e) avec soi-même, c'est avoir acquis l'habitude d'écouter son Soi. Et avoir pris l'habitude de ne plus s'écouter mentalement. C'est arrêter ce dialogue intérieur.

L'écoute du Soi passe par ressentir ce qui est juste pour soi.

Mais là encore, il vous faut développer la compétence du discernement entre ce qui vient de votre inconscient, les peurs irrationnelles, les pensées, les mémoires traumatiques... et ce qui vient du Moi réel.

Ceci est affaire d'expérience. Vous faites des essais et des erreurs, de nouveaux apprentissages en gardant une ouverture d'esprit et une capacité à toujours apprendre.

### *Comment se connecter et s'aligner avec nos racines profondes ?*

Pour cela, il existe 3 clés qui permettent de s'aligner à ses racines profondes et ainsi exprimer l'homme et la femme que vous êtes vraiment.

#### *1. Connexion aux racines : Pouvoir se désidentifier.*

La première clé pour s'aligner et se reconnecter à ses racines, c'est la désidentification.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Cela consiste à retirer toutes les définitions et les étiquettes que l'on vous a collées et que vous vous êtes données depuis toujours.

Répondez à cette question :

Qui dites-vous que vous êtes ?

Pour ma part, je dirai que je suis psychologue, je suis timide, je suis un homme...

Ensuite, changez le verbe « être », par le verbe « avoir » ou « faire » ou encore, « se sentir »...

Je suis psychologue, devient : j'ai le diplôme de psychologue. Ce n'est pas ce que je suis ! Car je suis bien d'autres choses.

Je suis timide, devient : j'ai de la timidité, je me sens timide ou encore, j'ai une difficulté à m'exposer et à m'exprimer en public.

Ok, donc si j'ai, je peux très bien ne plus l'avoir ou apprendre à développer une compétence.

Par contre, il va m'être difficile de changer ce que je suis...

Je suis un homme, devient : j'ai un corps d'homme aujourd'hui.

Être un homme ou une femme n'est pas non plus ce que vous êtes, car vous avez aussi une partie féminine et masculine que vous pouvez laisser s'exprimer.

Enfin, allez jusqu'à prendre conscience que vous n'êtes pas ce qui est après le "Je suis"...

"Un caméléon pour connaître sa nature profonde se pose sur le vide", me disait un Maître spirituel

...et laissez venir ce qui vient de vos racines profondes.

Au final, vous serez amené à apprivoiser la peur de ne pas être aimé. Celle-ci vous empêche de véritablement exprimer vos désirs profonds.

### *2. Se faire accompagner par un pro.*

Un atout majeur pour s'aligner à nos racines.

La seconde clé vers l'alignement spirituel est l'accompagnement par un professionnel éclairé.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Il peut être difficile d'avoir le recul nécessaire pour faire la lumière sur ses propres blocages et clarifier sa situation au mieux.

En raison justement du manque de désidentification à ce que vous pensez ou croyez être. Des schémas de répétitions, véritables programmes que votre cerveau exécute à la lettre de manière automatique.

Si vous remarquez que vous restez toujours bloqué(e) au même point dans votre crise existentielle, vous devriez sans doute envisager de faire appel à un "coach" en développement spirituel.

En effet, ce type d'accompagnement, de coaching en quelque sorte, suit une trame initiatique respectueuse de l'être. L'accompagnant est quelqu'un qui est déjà passé par une initiation.

Il s'est connecté à ses racines et continue de cheminer sur une voie d'évolution spirituelle en étant lui-même accompagné par un mentor ou un maître.

Il ne vous dira pas directement ce que vous devez faire. En revanche, il vous prescrira des actes psychomagiques (sortes d'action symboliques fortes), des exercices, des outils de développement spirituel, des actions précises à mettre en place.

Il vous aidera à court-circuiter votre mental. Il mettra à l'épreuve vos egos pour que vous appreniez à les dominer et à reprendre un contrôle véritable sur votre vie en vous alignant sur votre être profond.

Vous parviendrez ainsi à vous reconnecter peu à peu à vos ressources et à l'énergie vitale créatrice que l'on appelle aussi force sexuelle.

Vous pourrez ainsi être plus réceptif à vos propres réponses. Ce qui vous permettra de mettre en oeuvre des actions justes dans votre vie.

Vous ressentez le besoin d'être accompagnée dans cette voie, de progresser dans la découverte de votre mission de vie et dans sa réalisation ?

Alors, saisissez l'opportunité qui vous est offerte d'assister à la formation en ligne gratuite : les 5 secrets pour vous réaliser en tant que femme sacrée.

### *3. Connaître vos valeurs profondes*

Sans moteur, le conducteur d'une voiture ne peut avancer.

Le conducteur, c'est vous. Le moteur ce sont vos valeurs.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Connaître ses valeurs est indispensable, car toutes les actions que nous entreprenons qui ne sont pas conformes à nos valeurs peuvent générer un mal-être.

Pour connaître vos valeurs, répondez à la question suivante :

Qu'est-ce qui est vraiment important dans votre vie ?

Attention à ne pas confondre les véritables valeurs avec les moyens permettant d'y parvenir. Par exemple, la "famille" n'est pas une valeur, c'est un moyen.

Il est aussi important de distinguer les valeurs qui émanent de l'ego et celles qui proviennent de votre être profond.

Les valeurs de l'ego sont celles que vous avez apprises de la société, vos parents, votre famille, vos professeurs, vos pairs... Elles sont basées sur des références extérieures et vous conduisent à faire ou être ce que les autres attendent de vous. Ou ce que vous pensez que les autres attendent de vous.

Dans ce cas, vous êtes le conducteur ou la conductrice d'un train avec l'illusion de pouvoir choisir votre destination mais vous ne faites que suivre des rails et des aiguillages déjà mis en place.

Vos valeurs essentielles émanent directement du cœur de vous-même. Oser les vivre peut vous amener à être en contradiction avec ce que l'on vous a enseigné consciemment et/ou inconsciemment. Cependant, les suivre vous aligne avec vous-même.

Vous souhaitez creuser plus loin ce sujet ?

Si cela vous semble approprié, vous pouvez télécharger ce guide pour vous aider à déterminer vos valeurs essentielles.

La voie pour se connecter à ses racines spirituelles est avant tout un état d'être.

### *Se connecter à ses racines spirituelles : 2 pièges à éviter*

Se connecter à ses racines spirituelles est indispensable pour vivre une vie en accord avec soi-même. Une vie libre et en paix. Mais pour y arriver, vous devez être conscient(e) des obstacles qui peuvent se trouver sur votre chemin initiatique.

### *1. Se laisser arrêter par les difficultés et les obstacles.*

Ce qu'il y a de pire pour un aveugle dans le désert, c'est qu'il ne rencontre pas d'obstacle !

L'erreur, l'obstacle, a une fonction évolutive.

Alors lorsque vous rencontrez des obstacles dans votre vie, c'est certainement que vous êtes en train d'apprendre quelque chose qui peut vous aider à définir une nouvelle direction.

Oser vivre une vie alignée, c'est ne pas opter pour la facilité. Car votre inconscient obéit par défaut au principe de facilité. Ce faisant, il a tendance à vous maintenir dans votre zone de confort... inconfortable.

Avouez que cela est paradoxal, non ?

Cette « zone de confort » génère de l'inconfort et de la souffrance pour les egos. Mais pour votre cerveau, cela est moins mauvais que l'inconfort de sortir de cette zone.

Car oui, si vous partez à la recherche de vos racines profondes, vous ressentirez de l'inconfort qu'il vous faudra vaincre. Il vous faudra vous abandonner dans cet inconfort.

### *2. Rester prisonnier(ère) de la peur du changement et stagner.*

La plus grande peur n'est-elle pas celle de mourir ?

Cesser notre demande d'être aimé et faire le deuil de l'amour des autres, faire le deuil de la demande de reconnaissance...

Votre inconscient agit comme un gardien et "pour votre bien", il met tout en œuvre pour préserver votre intégrité physique, psychique et émotionnelle.

C'est un bon point, me direz-vous ?

Cependant, cela à ses limites. Et cette peur peut être très bloquante.

Voici un remède pour cela : sur ce chemin initiatique de connexion avec vos racines spirituelles, vous avez le droit de ressentir de la peur, mais pas de manquer de courage !

Osez mourir en quelque sorte.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Mourir pour renaître à Soi sans savoir ce que cela sera. Oser sauter dans l'inconnu.

Sur le chemin Initiatique, c'est ce que traduit l'arcane VIII du Tarot de Marseille, L'Hermite (avec un H, muet) ! Ce personnage avance à reculons. Sans savoir où il va, il y va.

Remarquez qu'une partie de sa "canne", son bâton, est plantée dans le sol jaune : il est aligné avec ses racines profondes, desquelles il tire sa force sexuelle (le bâton étant le symbole de l'énergie sexuelle).

La difficulté symbolisée par cet arcane est de ne pas oser mourir.

C'est le numéro 9. Après 9 mois, il y a en quelque sorte un processus de mort-naissance qui se joue. C'est la mort à un état intra-utérin si confortable pour naître à l'inconnu d'une nouvelle vie.

Avez vous déjà vu un papillon qui est une ancienne chenille avec des ailes ?

Non, bien sûr.

Pour se transformer en papillon, la chenille doit mourir à son ancien état.

*Se reconnecter avec ses racines profondes, c'est oser mourir...*

La guêpe qui voulu se faire passer pour un papillon

À ce sujet, voici ce qu'enseigne un conte soufi.

Un jour, une guêpe voulut se faire passer pour un papillon.

Elle survola une assemblée de papillons dans un arbre à papillons, véritable réservoir à nectar. Les gardiens de cet arbre lui firent barrage.

– Acceptez-moi dans votre communauté. Ne voyez-vous pas que je suis des vôtres? J'ai toujours été un papillon et je le resterai ! Vous ne me connaissez pas, car je viens du village voisin !

Un papillon lui dit : si tu es vraiment un papillon, vole près de cette lumière brillante là-bas et dis-moi ce que tu ressens.

La guêpe ne se fit pas prier et s'en alla voir cette lumière.

Elle se présenta à nouveau au papillon pour donner sa réponse.

– Alors ? Lui demanda le papillon.

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

– Oui, je me suis approché de cette lumière, c'est merveilleux ! c'est chaud et harmonieux, une énergie de paix et d'Amour infini émane de cette lumière. Quelle Merveille ! rétorqua la guêpe.

– Tu n'es pas un papillon ! Si tu étais des nôtres, tu ne serais jamais revenu. Les papillons, lorsqu'ils trouvent la flamme, symbole du feu divin, se désintègrent en lui. Va-t'en ! Tu es une guêpe ! La lumière de la flamme n'évoque rien pour toi !

Et vous ? Où en êtes-vous dans votre cheminement ? Vous êtes-vous connecté à vos racines spirituelles ?

## *Le meilleur moment pour sortir sa kundalini de la racine à la couronne*

Par Isabelle, du blog [Maîtriser sa Kundalini](#)

Je ne cesserai jamais de vous dire qu'avant de vouloir stimuler et sortir votre Kundalini, il est nécessaire d'effectuer un réel cheminement intérieur.

Pourquoi ? Car sortir sa kundalini doit être l'un des plus beaux moments de votre vie.

Pour cela, il faut vous en donner les moyens.

### *Un processus patient*

Prenons l'exemple de quelqu'un qui prépare son mariage. Cette personne va veiller à prendre le temps de réfléchir, préparer et savoir ce qu'elle souhaite exactement et de quelle façon.

Pour cela, elle se donnera les moyens de tout mettre en place pour que cela soit le plus beau jour de sa vie.

Pour atteindre son objectif, elle s'accordera du temps, y mettra de l'énergie positive et un budget financier à la hauteur de ses rêves afin que ce jour soit le plus magnifique et le plus joyeux possible.

J'aime faire cette comparaison pour faire prendre conscience de ce que peut être l'accueil sa première montée de Kundalini.

### *Prendre son temps pour mieux comprendre*

Je recommande de prendre son temps pour cheminer spirituellement.

Je conseille de s'accorder des soins, stages ou séminaires pour comprendre son incarnation et d'où viennent nos peurs, nos blocages ou nos programmations ou croyances erronées.

J'encourage de prendre son temps et de s'apporter toutes les attentions nécessaires pour se libérer de nos blocages, peurs, liens ou autres quels qu'en soient l'origine et le niveau vibratoire.

Ce cheminement entraînant automatiquement une prise de conscience importante et une sensibilité dans nos ressentis, nous préparant ainsi à mieux comprendre ce que nous allons vivre.



## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

Ce travail de transmutation permet également de libérer les passages bloqués aux niveaux des Chakras et donc de faciliter la montée de Kundalini en douceur.

Car comme vous le savez déjà, la Kundalini naît au cœur du Chakra Racine, puis elle remonte et passe à travers tous les autres chakras pour sortir par le Chakra Couronne.

### *Rien ne sert de forcer*

A ce jour, j 'ai pu constater que toute personne voulant stimuler et sortir sa Kundalini de force, sans aucune conscience ni aucune libération préalable, vivait automatiquement cette sortie de Kundalini dans la douleur, accompagnée de cris déchirants, voire de souffrances profondes.

Or, la première montée de Kundalini doit être tout autre chose :

### *Une chaude et puissante énergie*

Nous devons ressentir cette puissante et chaude énergie remonter en nous, nous ouvrant nos chakras les uns après les autres, nous libérant encore au passage de quelques blocages résiduels et nous offrant de nouvelles perceptions riches et intenses.

Accueillir cette énergie sacrée avoisine l'extase d'un bien-être profond qui est en nous, pour pouvoir par la suite mieux la comprendre et l'utiliser : voilà ce qu'est une montée de Kundalini réussie.

Il existe des tests qui permettent de savoir à quel stade vous êtes dans la reconnexion à votre kundalini.

La plupart du temps, lorsque les gens sont prêts, ils ressentent toujours certains des symptômes dont je vous ai parlés dans un précédent article.

Fiez-vous à votre instinct et non à votre ego et par sécurité, demandez l'avis d'un professionnel confirmé avant de vous engager dans un stage de kundalini.

## *Revenir aux racines de l'être*

Par **Cindy**, du blog [Nomadity](#)

Cela fait longtemps que je n'ai plus participé à un évènement interblogueurs. Quand j'ai vu le mail d'Yvon « Qu'est-ce que vous pouvez enseigner aux personnes qui vous suivent en rapport avec les racines ? », j'ai tout de suite eu l'envie de participer.

Pourquoi ?

Déjà parce que j'adore les arbres et que c'est la première association qui me vient quand j'entends le mot « racine ».

Ensuite, parce que les racines représentent pour moi les fondations, la famille, l'histoire. Et je viens justement d'écrire un livre sur mon histoire personnelle « Écoute... La vie te parle ».

Et finalement parce que c'est encore une belle synchronicité : je m'intéresse fortement à l'arbre de vie ces dernières semaines. Je prépare une interview avec une personne qui connaît très bien le sujet.

Et toi quelles sont tes premières idées quand tu penses au mot « racine » ?

« Nous avons tous été des arbres, des roses et des animaux. Nous sommes encore des arbres en ce moment même. Regardez-vous profondément et vous verrez l'arbre, le nuage, la rose, l'écureuil en vous. Vous ne pouvez pas les enlever de vous-même. » Thich Nhat Hahn

A quoi servent les racines ? Quels sont les liens entre celles des arbres et nous ?

### *1) Les racines jouent un rôle d'ancrage de l'arbre.*

Elles lui permettent de se fixer au sol. Si l'arbre a de bonnes racines, il résistera plus facilement au vent.

J'ai la conviction que c'est pareil pour nous. Une question que je reçois régulièrement est « Comment tu fais pour prendre les choses avec autant de recul ? »

Je vais te dévoiler l'un de mes secrets. Il me semble plus facile de prendre du recul quand on est bien ancré et que l'on connaît nos racines. Ce qui constitue celles-ci c'est ma mission de vie, ma vision, mes valeurs, mes convictions

profondes. Si je sais qui je suis, pour quoi je suis là, je peux aller n'importe où et vivre n'importe quel événement, j'aurai acquis une stabilité inébranlable.

Il existe de nombreux outils pour apprendre à te connaître. Pour commencer, j'aime proposer à mes clients l'ikigai que l'on pourrait traduire par « vie qui a du sens » ou « raison de se lever le matin ». En étant dans ton ikigai, tu vis ta mission, ta vocation, ta profession et ta passion. C'est donc une approche qui se positionne au croisement de tes différents intérêts. On part de quatre questions :

Qu'est-ce que j'aime faire ?

Dans quoi suis-je doué ? Quelles sont mes compétences ?

Quelles sont les activités pour lesquelles je suis payé ?

De quoi le monde a-t-il besoin ?

Répondre à ces questions va déjà t'apporter plus de clarté. Si tu as l'occasion de te faire accompagner par un coach ou de participer à une formation sur le sujet, cela permet d'aller plus en profondeur et de découvrir des liens.

## *2) Les racines permettent également à l'arbre d'absorber des éléments nutritifs (sels minéraux) et de l'eau.*

Et toi de quoi tu te nourris ?

La nourriture de notre corps est évidemment importante, mais il y a aussi tout ce que tu ingères au niveau de tes pensées et de tes émotions. Est-ce que tu regardes ce qui ne va pas, ce qui te manque, les informations à télévision ? Ou est-ce que tu regardes ce que tu as déjà, la beauté dans ta vie, l'apprentissage derrière chaque événement ?

Un autre secret pour vivre de façon sereine, c'est de pratiquer la gratitude.

Dès que mon mental commence à me rappeler ce qui me manque, je prends quelques secondes pour regarder autour de moi et remercier intérieurement tout ce que je vois. Le matin en me réveillant, je remercie la vie. Le soir avant de me coucher, je remercie pour tout ce qui s'est passé dans la journée y compris les événements qui peuvent paraître négatif.

Il n'y a pas d'évènement positif ou négatif. Un évènement, c'est neutre. C'est l'interprétation que j'y mets qui lui donne une valeur. Au lieu de lui mettre une valeur, je préfère lui donner un sens. Si quelque chose me touche, c'est que cela révèle quelque chose de moi. J'ai la conviction profonde que tout dans

notre vie a un sens. Personnellement, je suis reconnaissante pour tout ce que je vis et surtout les défis. Si tout va toujours comme tu veux dans ta vie, tu n'évolues pas, tu ne peux pas agrandir ta perception et te réaliser pleinement.

Prenons un évènement tout simple. Je commande les premières copies de mon livre qui vient de sortir car j'ai une causerie dans une librairie. Je reçois deux colis de livres mais il me manque douze livres. Le temps avance et je ne reçois pas le reste de ma commande. Je peux râler sur le transporteur qui les a perdus ou choisir de chercher le sens. Qu'est-ce qui fait que je m'inquiète pour des livres ? Quel message la vie veut-elle m'envoyer ? Ces livres ne sont jamais arrivés car cela me permet de prendre conscience que je n'ai pas encore terminé mon travail sur la peur du manque et la vie m'invite à lâcher prise.

Prenons un autre exemple, j'ai mal aux genoux. Je peux me positionner en victime ou je peux chercher le sens. Le genou représente pour moi la flexibilité, la souplesse, l'humilité. Je peux alors me poser les questions : A propos de quoi suis-je inflexible ? Avec qui (ou quoi) est-ce que je manque de souplesse ? Ou à qui je me soumets ? Quand est-ce que je manque d'humilité ? En répondant à ces questions, je vais très certainement découvrir des choses qui me permettront d'avancer plus efficacement que si j'étais restée à me plaindre.

Tous ces évènements sont des cadeaux et je peux donc les remercier pour les apprentissages qu'ils m'apportent. Cela fonctionne aussi si tu as un accident, tu es malade, un proche décède, ta maison est inondée, tu es emprisonné injustement, tu te fais licencier... Tous les évènements ont un sens et lorsque tu reconnais celui-ci, la charge émotionnelle diminue très fortement.

### *3) En hiver, les racines des arbres servent de réserve.*

Des nutriments sont stockés pour permettre un redémarrage rapide au printemps.

Et toi comment tu te prépares pour réaliser tes grands projets de l'année ?

L'hiver est un moment d'introspection. J'ai l'habitude de prendre une ou deux semaines de repos pour revenir à l'intérieur de moi, me réaligner, faire un bilan, définir mes objectifs pour l'année. C'est un moment pour recharger tes batteries et rêver ton futur.

Est-ce que tu te fixes des bonnes résolutions pour les abandonner deux semaines plus tard ? Ou oses-tu prendre un temps de repos et d'introspection

## *RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien*

pour savoir ce qui est vraiment important pour toi, revenir à la racine de ton être ?

Prends-tu le temps de regarder la lumière en toi et de te remercier pour tout ce que tu as accompli ?

Prends-tu le temps de mettre par écrit tes objectifs et ta vision de l'année ?

### *En résumé, voici ce que m'apprennent les racines :*

Je suis plus sereine et plus résiliente si je suis ancrée et que je me connais en profondeur.

Je suis plus joyeuse et épanouie si je suis attentive à ma nourriture (dans tous les sens du terme) et que je fais le choix de la gratitude et du sens.

Je réalise mes aspirations profondes si je prends un temps de repos pour me réaligner.

Et toi que t'apprennent les racines ?

**IMPORTANT : LICENCE A RESPECTER**

Le simple fait de posséder ce livre vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous le souhaitez, en version numérique uniquement.

Vous pouvez l'offrir en téléchargement sur votre blog ou sur votre site, l'offrir aux abonnés de votre newsletter, l'offrir en bonus cadeau avec un autre produit ou l'inclure dans un package, à condition de ne pas en modifier le contenu et de ne pas demander d'argent en échange.

Vous n'êtes pas autorisé à le vendre, ni à l'intégrer dans des offres punies par la loi dans votre pays (chaîne de lettres, système pyramidal, etc.)

Tous les articles présents dans ce livre sont la propriété de leurs auteurs respectifs.

Tous droits réservés

Copyright © 2020 – <http://copywriting-pratique.com>