

POURQUOI ET COMMENT S'ENRACINER

*Quand il est question d'enracinement, bien des gens deviennent perplexes : pourquoi s'enraciner alors que nous sommes en pleine transmutation ascensionnelle ? Comment le mouvement peut-il aller à la fois vers « le haut » et vers « le bas », n'y a-t-il pas une contradiction dans les termes ? Or, la plupart des textes de **Bianca Gaïa** nous invitent à réaliser que l'Ascension, ce n'est pas de « quitter la terre pour s'élever vers le ciel », mais bien « incarner notre Essence divine dans la plénitude co-créatrice illimitée ». C'est pourquoi le processus ascensionnel ne peut être possible que lorsque nous assumons pleinement notre divinité **ET** notre humanité, en communion avec la planète toute entière. Nous canalisons de hautes vibrations célestes à travers tout notre Être, y compris notre corps physique, et, pour que celui-ci parvienne à emmagasiner ces puissantes énergies, il importe qu'il soit bien « groundé ».*

Je crois que le plus simple, pour bien comprendre, c'est de se servir d'un exemple éloquent : une rose. Ce qu'il y a de plus beau dans cette plante, ce ne sont ni ses feuilles, ni ses épines, mais bien sa fleur, lorsqu'elle s'épanouit et exhale un parfum onctueux. Toutefois, si on coupe la tige dès qu'apparaît un bouton, il y a peu de chance que la rose puisse sortir de sa coquille... Il faut attendre le bon moment et donner à la plante juste la bonne quantité d'eau et de soleil, voire même de l'engrais et des soins attentionnés. Mais surtout, il faut s'assurer qu'elle soit bien enracinée dans le sol et, au moment de la floraison, il ne faut surtout pas tenter de la transplanter... Vous saisissez l'image?

A mes yeux, l'Ascension, c'est le « fleurissement » de notre Être divin. Nous nous sommes implantés sur cette terre dans un corps physique pour croître et évoluer, nous nous sommes garnis de feuilles (nos talents et nos réussites) et d'épines (notre personnalité, nos défis), mais il importe que nous soyons bien enracinés afin de vraiment pouvoir fleurir, c'est-à-dire rayonner de notre lumière céleste.

La bonne façon de s'enraciner, ne serait-elle pas de s'incarner pleinement, de ressentir à quel point nous sommes connectés à tout ce qui vit et réaliser que nous sommes alimentés par l'énergie de la planète toute entière ? Comme les plantes, nous savons que nous pouvons être influencés par ce qui se passe à l'extérieur de nous : pour elles, la température et l'environnement, pour nous, les situations, les gens et le climat environnant. Mais, au contraire des plantes, c'est nous qui décidons ce que nous faisons avec les informations que nous recevons. C'est nous qui choisissons d'interpréter les événements à notre avantage ou à notre détriment.

S'enraciner, c'est puiser dans la terre toute l'énergie nécessaire pour demeurer fort et ferme vis-à-vis des tempêtes qui peuvent sévir autour de nous, que nous soyons concernés ou non. S'enraciner, ça veut dire se recentrer à chaque fois que ça « brasse » autour de nous en se prenant le temps « d'évacuer » tout ce qui pourrait nous perturber, au fur et à mesure, à travers notre « connexion » privilégiée à la terre, notre fil conducteur de « mise à la terre », notre « ground » ou notre « paratonnerre énergétique », si vous préférez.

*Pour ce faire, il vous suffit d'imaginer que de solides racines poussent sous vos pieds et à partir de **chacun de vos orteils** et que ces racines s'enfoncent profondément dans le sol, juste en dessous de vous. Celles-ci agissent de la même façon que celles des plantes : elles vous permettent de demeurer solidement ancré dans votre corps physique, mais aussi d'aller*

POURQUOI ET COMMENT S'ENRACINER

chercher la « sève » planétaire, la vitalité et les réserves énergétiques pour nourrir et consolider tout votre Être.

Vous voulez savoir si vous êtes bien enraciné actuellement ? Imaginez que quelqu'un vous bouscule sur son passage : s'il y a de fortes chances que vous vous en trouviez déséquilibré, c'est que vous n'êtes pas bien ancré physiquement.

Visualisez maintenant la position d'un joueur de baseball dans l'attente d'un lancer ou encore celle de quelqu'un qui pratique les arts martiaux : les genoux sont toujours un peu fléchis et le bassin légèrement basculé vers l'avant, la colonne vertébrale se trouve ainsi bien alignée et le corps se maintient dans une position stable, parfaitement équilibrée. Essayez de bousculer quelqu'un dans une telle posture : impossible de le faire tomber, ni même de le déplacer !

Il n'est pas nécessaire de vous mettre à pratiquer le yoga ou le judo à partir d'aujourd'hui pour vous enraciner. Cette position d'ancrage peut être adoptée dans tout état stationnaire : dans une file d'attente, en faisant la vaisselle, en parlant au téléphone... Pour vous aider à bien faire circuler l'énergie dans vos jambes, vous pouvez même fléchir les genoux encore davantage, en gardant toujours le bassin bien aligné avec la colonne... jusqu'à ce que vous ressentiez des picotements le long des cuisses ou que vos mollets tremblotent légèrement. C'est bon signe : ça veut dire que la circulation sanguine s'accroît. Prenez deux ou trois respirations profondes (en vous assurant de bien gonfler l'abdomen en même temps que les poumons, pour bien alimenter le « hara ») et vous vous sentirez mieux, partout à l'intérieur de vous.

Sur le plan vibratoire, l'alignement des chakras et de la colonne vertébrale favorise aussi l'enracinement énergétique. Le dernier chakra étant ouvert et circulant non pas vers l'avant mais « vers le bas », le fait que ce centre soit en ligné perpendiculairement au sol nous permet de demeurer en connexion énergétique constante avec le ciel et la terre, puisque, de cette manière, l'énergie circule aisément de haut en bas et du bas vers le haut, à travers tous les centres vitaux.

Une fois bien aligné et enraciné, votre corps tout entier, tant sur le plan physique que subtil, devient un puissant canal d'énergie, captant toutes les ondes purificatrices bénéfiques disponibles sur le plan céleste ou terrestre, afin d'harmoniser tout votre Être, de recharger constamment vos « batteries » et même, vous permettre de donner, de « transmettre » cette énergie sans jamais vous vider... C'est ce que veut dire RAYONNER : émaner de cette puissante énergie de transmutation par tous les pores de votre peau, pour votre plus grand bénéfice... et celui de la planète toute entière – qui reçoit ces ondes lumineuses purificatrices à travers vous, de par la qualité de votre enracinement énergétique.

Comprenez-vous maintenant l'importance d'être bien incarné ? Votre corps physique sert de véhicule à votre Essence divine et il ne peut emmagasiner qu'un niveau d'énergie « supportable » par rapport à ses possibilités de canalisation et d'ancrage. Plus vous serez enraciné, plus l'énergie circulera librement à l'intérieur de vous, un peu comme le fil électrique muni d'une tige de « mise à la terre » (ground) peut accepter davantage de voltage qu'un simple fil à « deux branches »...

POURQUOI ET COMMENT S'ENRACINER

Tout est dans l'équilibre : imaginez une table à deux pattes, versus une table à trois pattes, laquelle sera la plus stable ? Comme les humains marchent seulement sur « deux jambes », pour s'équilibrer, il est bénéfique de se munir de « racines énergétiques », ou encore, de se créer une « troisième patte » en visualisant un prolongement énergétique de sa colonne vertébrale qui s'étire jusque dans le sol...

L'important, c'est de sentir que l'énergie d'amour, de lumière et de guérison pénètre dans tout notre corps et s'ancre solidement dans toutes nos cellules... pour ensuite s'enraciner jusque dans les profondeurs de la Terre. Ainsi, nous faisons UN avec la planète toute entière, favorisant la circulation de l'énergie purificatrice et incarnant concrètement les vibrations ascensionnelles auxquelles nous aspirons tous.

Pour vous aider à vous enraciner, voici un petit exercice de visualisation tout simple qui vous permettra de vous connecter à la Terre nourricière dont vous êtes issus :

« JE SUIS UN ARBRE »

Version audio MP3 Cliquez ici

(fichier de 3,2 Mo)

Installé confortablement dans une position qui me permet de respirer librement et de bien aligner ma colonne vertébrale, j'imagine que je suis un arbre grand et majestueux. Mon corps se dresse, droit et solide, tel le tronc de cet arbre que rien ne viendra déranger.

De puissantes racines poussent sous mes pieds et à partir de chacun de mes orteils. Bien ancrées dans le sol, j'imagine que ces racines s'enfoncent profondément dans la terre et se subdivisent en plusieurs ramifications. Celles-ci se répandent très loin autour de moi pour m'ancrer et puiser dans le sol les énergies dont j'ai besoin afin de régénérer tout mon Être. Mes racines font maintenant UN avec la Terre, mère nourricière qui m'abreuve d'une sève revitalisante, sereine et bienfaisante.

Remontant le long de mes jambes à travers mes veines et mes artères, cette sève vivifiante circule partout dans mon métabolisme. Elle nettoie et purifie chacun de mes organes, libérant ainsi toutes les toxines et les blocages qui s'y trouvaient. L'énergie de guérison parcourt toutes les parties de mon corps, du bas vers le haut, s'intensifiant dans ma poitrine et au niveau de mon cœur. J'accueille cette douce chaleur qui m'enrobe, me reconforte et m'apaise en toute tranquillité.

Mes bras, tels les branches de l'arbre, s'ouvrent pour laisser s'épanouir mes sentiments et mes émotions, comme autant de feuilles doucement ballottées par le vent. Dans ma tête, je laisse fleurir des pensées de joie, de reconnaissance et d'allégresse envers cette vie nouvelle qui coule en moi. Mon esprit se vide de toutes pensées négatives pour simplement accueillir cette sève magique qui donne maintenant naissance à des bulles d'amour envers moi-même et l'univers qui vit en moi.

Je sens la lumière du soleil caresser ma peau, illuminant mon Être tout entier qui vibre désormais au rythme des saisons. Je suis moi-même lumière, mes cheveux étant comme des

POURQUOI ET COMMENT S'ENRACINER

milliers d'antennes, de semences captant l'énergie du cosmos. Intérieurement, je sais que ces semences feront naître à chaque instant les fruits d'un bonheur inestimable et ce, pour le reste de ma vie.

Je respire profondément, me sentant comblé et débordant d'énergie. Tout doucement, je reprends contact avec la réalité qui m'entoure, sachant que, désormais, mes racines énergétiques me permettent de demeurer bien enraciné et de rayonner d'amour envers tout ce qui vit. Ainsi soit-il !

Message de *Bianca Gaïa*, canalisé par *Diane LeBlanc*, le 16 novembre 2005,
disponible aussi sur www.biancagaia.com.

Vous êtes invité à faire circuler ce message à condition d'en respecter l'intégralité, y compris ces quelques lignes. Pour vous inscrire/ désinscrire de notre liste d'envoi, vous informer sur nos services personnalisés ou tout simplement communiquer
avec *Diane* :

par téléphone **(450) 752-0224** ou par courriel dleblanc@biancagaia.com