

Mélanie Berger

# Messages des étoiles

pour l'expansion  
de conscience planétaire



ASSA  
Editions

## Avant-propos

Je tiens tout d'abord à remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la matérialisation de ce livre, notamment mes amis thérapeutes qui m'ont encouragé à l'écrire. Ce sont les premiers à avoir vu mes dessins et à avoir expérimenté la magnifique énergie de ces symboles, validant ainsi mes perceptions. Ce sont aussi eux qui m'ont donné l'impulsion dont j'avais besoin pour oser diffuser ces symboles et écrire les messages qui y sont liés. Pour avoir joué le jeu des expérimentateurs et avoir été un catalyseur, merci.

Merci aux patients venus en consultation et grâce auxquels ces symboles ont commencé à m'apparaître. Grâce la confiance que vous m'avez accordée, vous m'avez permis de faire un incroyable chemin. Ce livre n'aurait peut-être pas été initié sans vous.

Merci à mes parents pour avoir fait de moi ce que je suis aujourd'hui. Assumer la part médium de mon être et le regard que mes proches pouvaient porter à été un challenge dont je suis ressortie grandie.

Pour terminer, un merci d'âme à âme à mes enfants, qui me font cheminer chaque jour. Merci à toi Uriel d'être arrivé dans ma vie et de m'avoir permis de me reconnecter à mon être profond, écoutant le chemin de mon âme et la sagesse de mon cœur. Sans ta naissance, j'aurais reporté l'écriture de ce livre.

Merci à toi Evie pour avoir testé avec moi ces symboles, avec toute ta curiosité, ton pragmatisme et ton intelligence d'enfant cristal. A chaque fois que je doutais, tu me

rappelais l'utilité de ces symboles et l'importance de croire en ses rêves.

Merci à la Vie, à ses synchronicités et aux cadeaux merveilleux qu'elle amène si on prend le temps de les recevoir.

Merci à mes guides, incarnés ou non qui balisent ma route au quotidien.

Mélanie Berger

## Introduction

Depuis l'enfance, j'ai toujours été sensible – voire hypersensible – aux énergies, que cela soit celles des lieux ou celles des gens. Heureusement, j'ai commencé à pratiquer la relaxation jeune pour gérer cette sensibilité, ce qui m'a beaucoup aidé. De plus, sans que je n'aie jamais osé en parler à personne, la mémoire de mes origines est toujours restée fortement présente en moi. Je ne pouvais pas expliquer cette nostalgie de ma vie passée « dans les étoiles » ancrée depuis mon enfance et cette envie fréquente de retourner « sur ma planète ». Seule la nature me permettait de me ressourcer pleinement et de retrouver cette sensation de communion avec l'Univers.

En effet, comme beaucoup d'autres enfants que l'on nomme indigo, j'ai souvent eu la sensation d'être différente, de ne pas trouver ma place et d'avoir atterri durement sur une planète dont je ne comprenais pas le manque d'empathie et la violence de ses habitants. Je m'efforçais de m'intégrer tant bien que mal dans une société dont je ne comprenais pas toujours l'hypocrisie des codes sociaux.

Durant mon adolescence, je me suis intéressée à l'ésotérisme (magie blanche, radiesthésie), mais plus par curiosité que pour un usage réel, notamment par crainte de ne pas maîtriser les énergies utilisées. Comme ma famille et mes amis ne croyaient pas à des notions comme la réincarnation, la guérison spirituelle ou la communication avec des entités non-humaines, j'ai mis mes perceptions extrasensorielles de côté et tenté de me fondre dans la masse, parfois avec difficulté.

Après l'obtention de mon baccalauréat, j'ai fait des études scientifiques, par passion d'une part, mais aussi pour avoir une formation «sérieuse» qui me permette théoriquement de trouver un emploi. Au cours de cette période, j'ai encore plus refoulé mes perceptions intuitives. Je continuais néanmoins de recevoir des informations de mes guides (sous forme d'intuition la plupart du temps) sans en avoir toujours conscience et ne sachant pas en faire réellement bon usage.

Mes études terminées, j'ai ressenti le besoin de réapprendre à canaliser l'énergie que je percevais, afin d'en faire quelque chose de bénéfique. C'était une envie profonde, un appel de mon âme, mais qu'il m'était difficile d'assumer par peur du regard des autres. J'ai alors suivi ma première initiation au reiki Usui, qui s'est malheureusement révélée désastreuse. L'initiation reçue m'avait à nouveau ouvert tout grand les portes de mes perceptions extrasensorielles, sans que l'on m'apprenne à les refermer, laissant ainsi l'entrée à des énergies parfois bien peu plaisantes (entités de bas-astral, âmes errantes, mais je ne savais alors pas les accompagner). J'ai donc à nouveau fermé mes canaux de perceptions extrasensoriels, commençant à me former à des techniques plus cartésiennes comme la kinésiologie ou les thérapies pour les animaux. J'ai demandé à l'Univers de me faire rencontrer les personnes qui sauraient me guider avec amour et respect sur le chemin de l'éveil à Soi. L'attente ne fut pas très longue et environ une année plus tard, je m'initiais à l'aurathérapie tout en suivant parallèlement différents stages de développement personnel sur l'intuition, la communication animale ou la guérison angélique ainsi

que des séances en soins énergétiques afin de m'accompagner sur mon chemin de développement personnel.

L'apprentissage de l'aurathérapie a été un fort déclencheur pour moi, m'ouvrant à nouveau à mes perceptions médiumniques. J'aimais guérir et travailler en énergétique avec les guides de lumière. Cela me permettait de me connecter à la Source et de retrouver cet amour et cette bienveillance divines qui me manquaient tant. J'ai de suite pratiqué cette technique en consultation individuelle, aimant beaucoup cette approche qui me correspondait. J'ai ensuite refait les différents niveaux de reiki Usui ainsi que de nombreux autres stages dans le domaine de l'énergétique, toujours avide de découvrir diverses techniques et d'apprendre à me connaître.

Le besoin d'approfondir les approches alternatives sur tous les êtres vivants et le bonheur que cela me procurait étaient tels que j'ai cumulé les stages et les formations durant quelques années, faisant ce que je nomme du « tourisme thérapeutique » afin de trouver ce qui me convenait le mieux et d'avoir un maximum d'outils (même si je ne les utilisais pas tous). Cette démarche me permettait surtout de me reconnecter à moi-même et de suivre mon chemin personnel concernant mon développement spirituel.

Au cours de ma pratique thérapeutique comme énergéticienne, je recevais des informations de différents guides pour accompagner les personnes ou pour moi-même. Au début, ces derniers étaient essentiellement des animaux-guides, des archanges, et des maîtres ascensionnés. Puis, au fur et à mesure de mon ouverture de conscience, de nouveaux êtres se sont présentés, en soin ou dans mon

quotidien, comme les esprits de la nature ou des entités extraterrestres venant de différentes planètes. C'est en 2011 que les premiers symboles ont commencé à m'apparaître en clairvoyance, lors de soins ou de méditations.

J'ai d'abord pensé que ces dessins étaient le fruit de mon imagination. Mais ceux-ci me venaient en tête de plus en plus souvent. Dès lors, pour calmer mon mental, j'ai commencé à dessiner ces symboles dans un petit carnet que je gardais toujours avec moi. Peu importe, s'ils étaient réels ou non, ils ne me trottaient ainsi plus dans la tête.

A partir de 2012, les choses se sont enchaînées et il m'a été demandé à diverses reprises – avec insistance mais bienveillance de la part de ces guides – de matérialiser les symboles reçus et de transmettre les enseignements qui y sont liés, afin d'accompagner l'humanité en devenir et d'aider ceux qui le souhaite à progresser sur le chemin de l'universalité. Le message que je recevais avec ces dessins demeurait toujours le même : il fallait utiliser et transmettre ces symboles. Il fallait les matérialiser (sous-entendu, les mettre concrètement dans la matière) pour permettre leur diffusion. N'ayant aucune expérience en dessin, j'ai alors cherché une personne qui puisse dessiner ces symboles d'après mes croquis. Comme je ne trouvais personne, j'ai été obligée de m'y atteler moi-même. C'est ainsi que j'ai commencé à faire ces dessins en canalisation. Les messages propres à chacun de ces symboles me sont parvenus dans un deuxième temps et c'est ainsi que j'ai commencé l'écriture de ce livre.

Je ne reconnaissais pas l'énergie de ces nouveaux guides qui ne correspondaient en rien à ce que j'avais déjà expéri-

menté ou lu dans des livres ésotériques. Malgré mes réticences, j'ai découvert petit à petit ces guides stellaires, porteurs d'une merveilleuse énergie. Un guide en particulier s'est présenté à moi sous le nom de Gala'at. Ce dernier m'a alors accompagné au quotidien et continue encore parfois de le faire, m'offrant divers enseignements et me poussant sur le chemin de la transmission vibratoire.

L'ensemble des messages ont été écrits en canalisation. Dans la mesure du possible, j'ai tenté de retranscrire les messages tels qu'ils m'ont été transmis. C'est pourquoi certains mots ou la syntaxe certaines phrases peuvent être particuliers. La transmission étant essentiellement vibratoire, il est parfois difficile de mettre des mots – incroyablement limités dans notre langage humain – sur des ressentis dépassant largement notre vocabulaire.

J'espère néanmoins que ces textes seront une source d'inspiration pour tout ceux qui liront ce livre. Si vous ne croyez pas à tout cela, lisez alors simplement cet ouvrage comme un roman de science-fiction ou un roman initiatique. S'il peut susciter en vous de la réflexion ou de l'interrogation, le travail aura alors été fait.

Il n'est pas utile non-plus de comprendre chaque mot intellectuellement. Ces transmissions émettent une vibration reconnue par votre corps, de manière consciente ou non, et amorcent un profond changement intérieur.

Les graines ont été semées. C'est à vous maintenant de les cultiver et de les faire croître, pour le bien de l'humanité.

Paix, amour et lumière.

Messilia, Mélanie Berger



## Nota Bene

- les phrases en italique sont des indications que j'ai rajoutées, afin d'améliorer la compréhension du message transmis.
- Les traductions des mantras sont des traductions véhiculant l'idée du message contenu dans le mantra, ceux-ci étant difficilement traduisibles en mots.
- les mantras se prononcent en général trois fois pour activer l'énergie. Ils peuvent être prononcés un plus grand nombre de fois selon le ressenti, mais toujours par groupe de trois (soit trois, six, neuf fois par exemple).
- en général, le fait de prononcer une seule fois le mantra en fin de séance suffit à refermer la connexion avec l'énergie associée.
- si un mantra est plus long qu'une phrase, la première phrase correspond à l'appel de l'énergie, à la connexion avec cette dernière. Dès lors, si on veut uniquement se connecter à l'énergie sans faire un travail plus poussé, il suffit de réciter la première ligne 3x, puis une fois pour refermer la connexion.

## Introduction des guides de lumière

Nous sommes les émissaires de la sororité blanche de lumière. Nombreux sont les émissaires de cette fraternité qui oeuvrent sur terre et dans l'univers. Nous pouvons dire que chaque planète ou chaque galaxie qui a émis le choix de s'allier à notre fraternité et de servir la lumière (de la source Père-Mère) a délégué un émissaire qui oeuvre au sein de nos vaisseaux pour le bien de sa planète/galaxie et pour le bien de la l'univers.

Vous êtes également nombreux sur cette planète Terre à avoir choisi d'oeuvrer avec nous et surtout d'avoir choisi de vous incarner sur cette terre pour y amener la lumière et l'accompagner en tant qu'être vivant dans son évolution. Le temps étant venu maintenant de vous révéler au monde avec votre vrai visage, nous pouvons enfin vous communiquer les informations importantes que nous conservions depuis de nombreux siècles afin de rétablir l'âge d'or tant attendu sur cette terre.

Nous ne vous parlerons pas ici de concepts théoriques, puisqu'ils ont été introduits depuis longtemps déjà sur votre terre et en vous, tels des graines prêtes à germer au moment opportun. Au contraire, nous vous donnerons les outils concrets, les symboles et les connections nécessaires pour oeuvrer sur cette terre avec le grand Tout.

Sachez que bien que la fraternité de lumière soit perçue comme appartenant au rayon blanc, tous les rayons sont représentés au sein de notre communauté. Ainsi, des maîtres tels que Kwan Yin, Saint Germain, Sananda ou Hilarion ont rejoint notre vaisseau depuis fort longtemps. La

plupart des grands guides qui se sont incarnés sur votre terre ont choisi de rejoindre nos rangs. Nous parlons de rangs, car nous sommes comme une armée de lumière prêt à se battre contre les vents négatifs qui nous empêche de répandre la lumière du dieu père-mère dans les univers.

Certains parmi vous, ce qui est le cas de notre interprète Messilia, ont choisi dans leur choix d'âme et d'incarnation – et cela avant de s'incarner sur terre – de se dévouer à la sororité de lumière et de contribuer à son expansion sur Gaia et ailleurs. Ils ont donc passé de nombreuses vies à servir à nos côtés, chacun dans un domaine particulier ou d'une manière qui lui est propre. Cela faisait partie du choix d'âme de Messilia dès son arrivée actuelle sur terre (et depuis déjà de nombreuses autres vies) d'avoir pour mission la préservation, puis la révélation (au moment inopportun) des valeurs qui vous seront transmises dans ce livre.

Bienvenue dans le Nouvel Age. Nous sommes heureux que votre conscience ouverte puisse à nouveau collaborer avec nous et utiliser à nouveau les outils puissants qui vous avaient été transmis, mais qui avaient été, par la force des choses, dissimulés par les voiles de l'oubli. Le jour est arrivé. Nous vous transmettons nos énergies de paix, d'amour et de lumière dans cette nouvelle ère qui débute.

## Préambule

Vous avez, en tant qu'humains sur cette Terre, une image des planètes et des constellations comme étant un ensemble d'astres ou de points lumineux dans le ciel. Vous ne connaissez de nous que les images envoyées par vos satellites. Mais jamais vous ne vous êtes penchés sur nos mondes ou nos fonctions. Car vous avez bien compris, chaque planète, chaque constellation est un monde en soi, comme votre planète la Terre et chacune a une fonction particulière dans le grand tout qu'est l'Univers (ou plutôt les univers, puisqu'il en existe d'autres plus lointains, que vous avez visités avant votre incarnation, mais dont vous avez oublié l'existence).

Nous allons donc vous expliquer nos rôles et nos attributs et vous révéler comment vous y connecter et comment utiliser les énergies qui sont propres à chacun d'entre nous.

Expérimentez, vivez ces énergies dans votre quotidien et venez vous abreuver à la source mère d'énergie de chacune de nos planètes, comme vous le faites déjà avec Gaïa, votre Terre. Nous vous invitons à redécouvrir notre essence, qui est aussi en partie la vôtre puisque nous sommes tous interconnectés, et à la diffuser en toute conscience sur votre planète afin d'accompagner ce nouvel âge de lumière qui débute. Soyez les bienvenus chez nous, en nous, comme nous vivons en vous de manière latente depuis des millénaires. Quelle joie de vous retrouver dans votre plein potentiel ! Jouissez de cet état de bien-être lorsque vous vous reconnecterez à chacune de nos énergies et que vous recouvrirez chacune de vos capacités multidimensionnelles et omnipotentes. Ces outils sont des

outils puissants de pure lumière et énergie. Prenez donc le temps de bien les intégrer en vous avant de les diffuser, car vous devez être cette énergie pour l'émaner hors de votre corps physique. Vous devez vivre chaque énergie pour la diffuser pleinement et avoir un impact réel sur l'extérieur.

Sachez que chaque constellation, chaque planète qui en a émis le choix (et Dieu sait qu'elles sont nombreuses) a passé un pacte avec l'incroyable champ d'expérimentation qu'est la Terre afin de l'accompagner dans son évolution. En effet, la Terre a été créée pour être le «champ d'essai» de l'incarnation et de l'expérimentation des sensations associées, comme nombre d'entre vous le savent déjà.

# Alaia



Gardienne de l'ombre et  
de la lumière.

Je suis Alaïa, gardienne de l'ombre et de la lumière. Je me trouve partout où vous voyez des zones d'ombre ou d'obscurité. Je suis cette énergie parfois dérangeante que vous ressentez dans la nuit et qui peut vous effrayer (j'en suis désolée) ou réveiller des craintes enfouies en vous.

Ma mission est de faire remonter en vous vos craintes, vos peurs, tout ce que vous avez enfoui à l'extérieur ou à l'intérieur de vous pour ne plus le voir, ne pas mettre la lumière dessus afin, pensez-vous, d'oublier. Il n'est nullement nécessaire de noircir vos peurs (*comprenez par là, les mettre dans le noir, donc les cacher, consciemment ou non*), car même enfouies au plus profond des ténèbres, elles existent toujours. Tant que vous donnez corps à vos peurs, vous les faites exister.

Je suis Alaïa, je vis dans le noir et l'obscurité, mais je suis la lumière qui vient vous éclairer dans ces recoins. Permettez-moi de vous accompagner. Permettez-moi d'éveiller la lumière en vous, celle qui va éclairer vos doutes ou vos craintes d'une luminescence telle que, voyant enfin vos craintes en pleine lumière, vous constaterez leur inutilité et pourrez donc vous en débarrasser.

Vos peurs et vos doutes, vos phobies, tout ces secrets que vous avez enfouis au plus profond de vous-même afin de ne pas les montrer ne sont là que pour vous apporter souffrance et peine, vous laissant esclaves, pantins de vos propres créations mentales, afin de vous limiter dans l'épanouissement de votre pleine lumière.

Acceptez, avec mon aide, d'inspecter les aspects d'apparence sombres, qu'ils soient au fond de vous-même ou liés à un lieu. Osez, aller inspecter ces zones d'ombres. Vous

serez effrayés de vous en approcher, certes, mais en les éclairant de la lumière de votre être intérieur, si parfait et si lumineux, vous constaterez l'illusion et vous pourrez vous détacher de vos craintes.

Pour cela, allez dans votre cœur, cherchez votre lumière intérieure et restez centré dans votre cœur quoi qu'il arrive. Ne lâchez pas cette belle lumière des yeux, concentrez vous sur elle, de toutes vos forces si cela est nécessaire. Ayez confiance que, même si sa clarté vous semble faible ou vacillante, rien ne peut l'éteindre. Sans cesse cette lumière brillera en votre cœur.

Avec des inspirations et des expirations profondes, imaginez que cette boule de lumière croît en vous, s'étend, éclaire tout l'intérieur de votre corps pour finalement exploser hors de votre poitrine et illuminer tout ce qui vous entoure: vos différents champs énergétiques, puis le lieu où vous vous trouvez, révélant ainsi chaque recoin et ne laissant plus aucune place à l'ombre. Tout s'illumine et enfin le voile de l'illusion que votre mental avait créé se lève et vous montre la réalité des choses, qui n'est somme toute pas si effrayante, vous en convenez ?

Votre lumière intérieure vous éclaire et vous éclairera toujours suffisamment pour illuminer tout ce qui vous semble sombre, noir, effrayant, pour illuminer toute vos craintes et les dissoudre. Ainsi, ce que vous percevez comme l'obscurité effrayante -qui vous tétanise tel un petit enfant- n'existe plus et vous pouvez voir clair et clairement dans le noir.

Lorsque vous vous trouvez dans l'obscurité, même celle qui vous semble la plus totale, n'ayez crainte. Restez centrés en



vous-même, confiants. Acceptez de laisser vos yeux et votre cœur s'adapter à la nouvelle situation. Acceptez que ces zones d'ombres existent, qu'elles soient à l'intérieur ou à l'extérieur de vous. Puis allez chercher au cœur de vous-même votre lumière intérieure, expandez-la et éclairez-vous selon vos besoins.

N'allez pas chercher la lumière à l'extérieur de vous-même, il n'est nullement nécessaire de le faire, puisque vous pouvez vous éclairer vous-même. Nulle personne, objet ou entité extérieure ne peuvent vous éclairer à votre place. Elle vous donnera au mieux un éclairage, une mise en lumière salubre, mais un éclairage différent de votre angle de vue et donc peut-être différent de vos aspirations. La mise en lumière, à savoir la prise de conscience, faite, c'est à vous de prendre la responsabilité de vous éclairer, pour vous permettre ainsi d'avancer.

Je suis Alaïa, gardienne de l'ombre et de la lumière qui vous accompagne pour éclairer l'ombre à l'extérieur et à l'intérieur de vous et vous permettre ainsi de poursuivre votre chemin. Invoquez-moi en cas de besoin et ne me craignez point. Mon énergie, bien que froide et remuante (*dans le sens qu'elle peut être émotionnellement déstabilisante*) est là pour vous aider et faire remonter à la Surface ce qui doit être mis à jour, est là pour vous éclairer et guider vos pas dans la nuit noire (qu'elle soit physique, comme dans une grotte ou psychologique/émotionnelle), demeurant à vos côtés pour veiller sur vous et vous éveiller à vos craintes les plus inavouables (je sais, cela n'est pas agréable pour vous humains et peu sont prêts à le faire), ceci afin de vous aider à trouver la lumière en vous et vous permettre de la faire rayonner avec force et foi. C'est votre

lumière intérieure qui est votre flambeau et ce dernier vous éclairera inlassablement (y compris dans les endroits physiquement sombres, comme une grotte). Sachez en outre que l'obscurité totale n'existe jamais. Où que l'on aille, où que l'on soit, il y a toujours une petite part de lumière.

ASHANTYA E MAS ALAYA

PROFONDE MAS E'LY ASH'ANTA

### Rôle du symbole

Ce symbole a pour but d'affronter ses peurs, phobies et ses « démons » cachés, afin de les dépasser. Il nous aide à plonger au plus profond de soi-même, à la rencontre de ce qui nous effraie le plus et que l'on n'ose souvent pas avouer (par crainte d'être ridicule ou rejeté par les autres). En plongeant ainsi dans l'obscurité de notre être (entendez par là les zones non-éclairées par la conscience et pas forcément négatifs), nous sommes forcés de faire face à nos craintes ou nos phobies, pour les illuminer et les surmonter. C'est un symbole très fort au niveau du travail qu'il exerce, car il réveille nos peurs primales et peut susciter des émotions particulièrement fortes (angoisses, peurs paniques). Mais il est également très utile pour qui souhaite affronter et dépasser enfin ces peurs, puisqu'il nous force à retrouver au fond de soi les capacités pour les gérer et les dépasser.

En outre, une fois acceptée, l'énergie d'Alaïa est rassurante, puisqu'elle nous accompagne de sa présence dans le vécu de ces moments où l'on peut se sentir incroyablement seul ou abandonné. Elle réveille toutes les peurs

d'enfance irrésolues. En même temps, elle nous accompagne pour retrouver la lumière en nous quelles que soient les circonstances et la conserver, la faire rayonner dans les moments les plus stressants.

La lumière d'Alaïa (et par la-même notre lumière intérieure) irradie depuis notre cœur et notre plexus. Son rayonnement démarre depuis l'intérieur de soi, telle une petite lumière ou la flamme vacillante d'une petite bougie, pour grandir et gagner en ampleur et en luminosité jusqu'à rayonner à l'extérieur de soi et irradier tout autour de soi, nous offrant un éclairage flamboyant pour avancer avec assurance dans l'obscurité. Pour illustrer cela, c'est un peu comme si la lumière du jour entrait pour éclairer la pénombre et nous permettre de voir à nouveau de manière optimale.

Il peut être utile d'invoquer ce symbole pour se guider physiquement dans l'obscurité en ayant une vision intérieure claire, comme si nos yeux pouvaient voir en plein jour.

### Comment utiliser le symbole

Avant de travailler avec ce symbole, il est utile de vérifier son enracinement et son centrage en condition « neutre » (c'est-à-dire sans penser à rien et notamment sans penser à ce qui nous effraie ou ce sur quoi nous voulons travailler). En effet, ce symbole étant particulièrement "remuant", il est essentiel de démarrer son travail personnel avec des bases solides.

Une fois votre ancrage fait, relaxez-vous, respirez profondément et invoquez Alaïa en récitant le mantra cité précé-

demment. Vous pouvez formuler le thème sur lequel vous souhaitez travailler (par exemple : « Alaïa, aide moi à vaincre ma peur de... »). Puis laissez l'énergie entrer dans votre corps. Fermez les yeux et vivez pleinement ce qui vous arrive. En cas de stress majeur, ouvrez les yeux et/ou respirez lentement et profondément, en vous concentrant sur votre respiration et sur la petite lumière intérieure qui brille en vous, au sein de votre cœur.

Vous pouvez demander l'aide d'Alaïa pour qu'elle vous aide à faire croître cette lumière en vous, jusqu'à ce que celle-ci rayonne avec puissance de votre poitrine. Visualisez ensuite que cette lumière n'éclaire pas uniquement devant vous, mais tout autour de vous dans l'ensemble du lieu où vous vous trouvez (cela peut aussi être une situation), éclairant par la même occasion vos peurs ou phobies tapies dans l'ombre.

Offrez de la lumière à toutes ces choses qui vous effraient tant. Ainsi éclairées, ces dernières prendront moins d'ampleur et vous pourrez les observer à la lumière, en accueillant ce qu'elles suscitent en vous, en accueillant les changements en vous lorsque vous les regardez en pleine lumière, sans exagérer leur importance.

Une fois le travail terminé, remerciez Alaïa pour son accompagnement et pour sa présence permanente à vos côtés, tapie dans l'ombre, mais prête à vous aider à tout instant.

Il est parfois utile de répéter l'exercice plusieurs fois selon l'importance de la libération ou de la prise de conscience à faire. En outre, si vous le souhaitez, vous pouvez effectuer le travail dans une grotte (ou dans tout autre lieu sombre qui vous semble juste) pour en augmenter l'efficacité.

---

Achat en ligne, [commande du livre](#)



---

Editions ASSA  
Grand'Rue 180  
1454 L'Auberson – Suisse  
Téléphone : +41 (0) 24 454 47 07  
Télécopie : +41 (0) 24 454 47 77  
Courriel : [info@editions-assa.ch](mailto:info@editions-assa.ch)  
Web : [www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

---