

Renouveau, Lumière, Gratitude et Rayonnement à travers les Constellations Familiales

L'automne est une saison de transition : les arbres se délestent de leurs feuilles, la nature se prépare à un cycle nouveau.

En constellation familiale, nous traversons ce même chemin intérieur : **laisser tomber ce qui n'est pas à nous**, mettre en lumière ce qui est caché, remercier nos ancêtres, et enfin laisser rayonner notre propre vie.

Renouveau : se libérer pour renaître

Explication :

Le renouveau commence par une libération. En constellation, cela signifie rendre à chacun ce qui lui appartient : douleurs, blessures, choix de vie.

Trop souvent, par amour ou loyauté invisible, nous portons ce qui ne nous appartient pas. Le renouveau, c'est accepter de déposer ces fardeaux pour retrouver sa liberté.

Phrase de libération :

« Je rends avec respect et amour ce qui ne m'appartient pas. Je garde ce qui est à moi et je prends ma vie en entier. »

Mantra :

Je me libère et j'accueille le renouveau.

Lumière : révéler ce qui était caché

Explication :

La lumière est la clarté que l'on retrouve en constellation lorsque les secrets, les non-dits et les exclusions sont enfin vus.

Mettre en lumière, c'est reconnaître ce qui a été caché ou oublié, et redonner une place à ceux qui en ont été privés.

Phrase de libération :

« Je vois maintenant ce qui était resté dans l'ombre. Je l'honore, je l'accueille, et je laisse la lumière réchauffer mes racines. »

Mantra :

La lumière éclaire mon chemin intérieur.

Gratitude : honorer et inclure

Explication :

La gratitude est une clé essentielle dans les constellations. Elle ne nie pas les souffrances, mais elle inclut tout ce qui a été.

Remercier ses parents, ses ancêtres, c'est se relier à la force de la vie transmise et cesser de juger.

Phrase de libération :

« Merci pour la vie que j'ai reçue, telle qu'elle m'a été donnée. Je prends tout, et je vous rends ce qui ne m'appartient pas. »

Mantra :

Dans la gratitude, je retrouve la force de mes racines.

Rayonnement : oser briller

Explication :

Quand les charges sont rendues, quand la lumière est faite, et quand la gratitude a rétabli l'ordre, alors l'énergie circule à nouveau.

Le rayonnement est ce moment où la personne ose briller sans se sentir coupable, où elle s'autorise à vivre pleinement sa destinée.

Phrase de libération :

« J'ai ma place dans le monde. Je m'autorise à briller, pour moi et pour ceux qui me suivent. »

Mantra :

Je rayonne librement ma lumière intérieure.

Conclusion

Ces quatre étapes – **Renouveau, Lumière, Gratitude, Rayonnement** – sont des clés de transformation puissantes.

Les constellations familiales permettent de les traverser concrètement, dans le corps et dans l'âme.

Elles nous invitent à nous délester du passé, à accueillir la clarté, à remercier nos racines et à rayonner notre propre vie.