



Guérison Karmique

TRANSFORMER VOS LIENS DU PASSÉ

Les bases du Karma : notions
fondamentales pour un chemin aligné

Introduction

Toutes nos actions, bonnes ou mauvaises, ont toujours des impacts dans le présent et également dans le futur. C'est ce qu'on appelle le karma. Il concerne non seulement l'auteur de l'action, mais aussi les personnes qui lui sont proches.

Dans la mesure où l'action réalisée est bienveillante, le karma sera bon. Par contre, pour les mauvaises actions, il faut s'attendre aux mauvais karmas.

Dans notre formation, nous allons percer le mystère qui entoure le « karma » et pour ce faire, nous commencerons par des sujets spécifiques tels que les vœux karmiques et les contrats d'âmes.

Comme des fils invisibles, les vœux karmiques et les contrats d'âme enchaînent notre existence créant des blocages divers, nous empêchant de trouver le bonheur.

Dans ce premier module, nous allons voir en détail comment reconnaître et identifier ces promesses et ces pactes. Nous étudierons leurs causes et leurs modes de transmissions. Et enfin, nous aborderons tous les moyens permettant de nous en libérer.



Partie I

COMPRENDRE CE QU'EST LA
LIBÉRATION KARMIQUE

La libération karmique ne se fait pas du jour au lendemain. L'initiative d'y passer est déjà à féliciter, mais il faut savoir que vous devez franchir plusieurs étapes avant d'arriver à cette guérison.

Se libérer : « être authentiquement soi » et « savoir qui l'on est véritablement »

Le long processus d'une libération karmique peut être éprouvant surtout pour une personne dont la famille semble être « toxique ». C'est une évidence : se défaire de toutes les toxicités accumulées depuis plusieurs générations demande une certaine délicatesse.

La libération individuelle et la reconnexion avec l'être originel que vous êtes sont primordiales avant de se projeter. Mais comment y parvenir ? C'est la question que se posent beaucoup d'entre nous.



Les causes de la « non-authentification » de soi

Avant d'y répondre, explorons d'abord les facteurs reconnus en cause de cette perte d'identification ou du moins les raisons pour lesquelles la descendance ne vit que dans l'ombre de leurs ancêtres.

Le fait de vivre par procuration de ses ancêtres et de ne pas se connaître véritablement peut venir d'eux-mêmes. En effet, l'institution de la nomenclature en est une cause potentielle.

Avez-vous déjà remarqué une famille, ou même la vôtre, dont la majorité des hommes sur plusieurs générations possédaient le même prénom comme William, Maxime, Martin, etc.? Bien que ce soit une belle manière de refléter la cohésion familiale et la faire perdurer, cette coutume n'est pas sans conséquence sur la psychologie individuelle !

Pour vous faire comprendre d'une façon bien simple cela, imaginez-vous porter le même nom et prénom que votre grand-père ou grand-mère. À chaque fois que la famille discute et que vos noms soient mentionnés, vous ne savez pas de qui on parle. Ou encore, à chaque fois que l'on vous mentionne, les membres de la famille ne peuvent s'empêcher de faire référence à vos aïeux du même nom.

Au début, cette situation peut flatter pour certains, mais à la longue, cela peut peser mentalement dans le sens où vous ne ressentez plus l'appartenance au nom. Votre existence sera toujours reliée à vos grands-parents ou l'ascendant auparavant propriétaire du nom.

Heureusement, cette pratique se fait de moins en moins. Peut-être que la nouvelle génération a-t-elle pris conscience de son impact ?

Les questions à répondre pour mieux se connaître

L'on ne se rend forcément pas compte, mais au quotidien, notamment au début de la période de l'adolescence, nous nous introspectons sans le savoir. C'est dans la nature humaine.



La phase d'introspection commence à l'adolescence lorsqu'une personne découvre la vie sous un angle plus direct, provenant moins des parents et de la famille. C'est pourquoi, à un certain âge, on se pose des questions tellement existentielles qu'on n'arrive pas encore à comprendre puisqu'il y a encore des lacunes, un manque d'expérience.

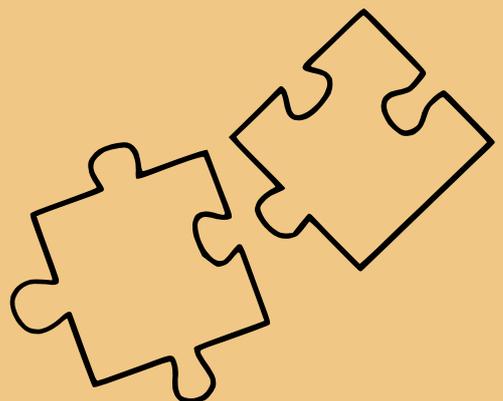
Les bonnes questions à se poser pour mieux se connaître et savoir qui l'on est réellement sont naturellement d'une nature profonde. Mais pour désamorcer cette pente violente vers la découverte de soi, vous pouvez initier par des sujets superficiels.



Jeu

Pour mieux vous connaître, essayez de répondre à ces questions d'une manière spontanée, sans trop réfléchir et noter les premières réponses qui vous viennent en tête. Ne prenez donc pas beaucoup de temps en répondant à chaque question.

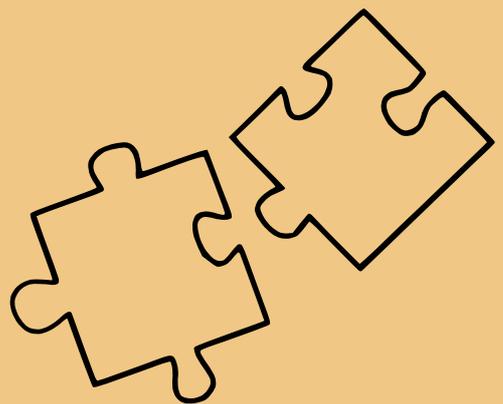
- Qui suis-je ?
- Que vais-je faire de ma vie/quelle vie je souhaite pour moi ?
- D'où je viens/quelles sont mes blessures ?
- Quelles sont les blessures que je porte et qui ne m'appartiennent pas ?
- Quelles sont mes valeurs, mes ressources, mes limites, mes faiblesses, mes aspirations ?
- Que devrais-je faire ou qui devrais-je être pour ne rien regretter ?



Jeu

Cet ensemble de questions propose un parcours d'introspection pour mieux se connaître, comprendre ses origines et ses blocages, et ainsi se libérer pour construire un avenir en accord avec ses propres désirs.

Analysez pointilleusement vos réponses : les adjectifs que vous utilisez (péjoratifs ou flatteurs), le choix de pronom (JE ou NOUS), les autres personnes incluent dans les réponses, etc. Cela en dit beaucoup sur vous.



S'individuer

L'individuation dans le cadre d'une thérapie de libération karmique est un processus profond et personnel qui vise à se détacher des schémas répétitifs et des influences extérieures pour accéder à son essence profonde.

L'individuation, concept issu de la psychologie analytique de Carl Jung, désigne le processus par lequel un individu parvient à une intégration harmonieuse de toutes les facettes de sa personnalité.

Dans le contexte de la libération karmique, l'individuation permet d'un côté de se libérer des empreintes du passé, des croyances limitantes et des influences familiales ou sociales pour devenir pleinement soi-même. D'un autre côté, elle permet de devenir « adulte » et trouver son autonomie.

Ce processus nécessite de se défaire des traumatismes de l'enfance pour que la personne puisse trouver sa voie en tant qu'être unique. Elle devra se mettre en tête qu'elle grandit et pourra se mettre au rang égal à ses parents. Cet acheminement n'encourage pas toutefois une surestimation de soi, comme quoi on pourra manquer de respect aux personnes âgées puisqu'on arrive à leur stade. Il s'agit plutôt d'une considération égale.

L'automatisation est alors requise pour mériter l'individualisation. Cela inclut de vivre ses propres expériences, de trouver son indépendance financière, mais surtout prouver aux autres que l'on peut prendre des décisions mures et réfléchies dignes de l'adulte qu'on devient.

Durant ce passage, le nouvel adulte devra prendre continuellement une distance vis-à-vis de ses parents et se détacher du cocon familial où il laissera ses bagages émotionnels d'enfance. Plus spécifiquement, il y a lieu de déménagement dans un appartement propre à lui.

En arpentant cette voie seule ou presque, l'être en individualisation pourra choisir ses propres valeurs et son authenticité au milieu de ce monde. Ce qui est sûr c'est que chacun d'entre nous est passé par là, ou encore en train de le passer.

Même si vous remarquez des ressemblances de traits ou de valeurs, ne vous en faites pas. Ce qui fait de vous un être unique c'est la combinaison de plusieurs ressemblances, mais à votre manière. Par exemple : votre entourage semble être bienveillant et compréhensif. Surement, vous avez acquis les mêmes qualités, mais combiné avec votre capacité rédactionnelle et votre façon spéciale de raconter les choses, vous devenez un être à part entière.

Se libérer des programmations inconscientes de la famille

Ces programmations, transmises de génération en génération, peuvent limiter notre liberté et nous empêcher de vivre en accord avec nos aspirations profondes.

Les injonctions familiales qui sont ces ordres implicites ou explicites guident nos comportements et nos choix, parfois de manière contraignante. Elles peuvent être positives ou négatives, mais limitent notre liberté d'être.

Les rôles familiaux imposés implicitement font également partie de ces programmations inconscientes. Chaque membre d'une famille occupe une place spécifique, souvent déterminée par son rang de naissance ou par les événements familiaux. Ces rôles peuvent être source de limitations et d'attentes inconscientes.



Pour se libérer de ces influences, il est essentiel de prendre conscience des programmations familiales qui nous affectent. Cela implique de remettre en question nos croyances et nos comportements, sans pour autant blâmer nos parents.

Une fois ces programmations identifiées, il devient possible de faire des choix conscients et de construire une identité propre, en accord avec ses valeurs et ses aspirations.

La libération karmique nous invite donc à identifier les programmations familiales en observant ses propres comportements et en explorant son histoire familiale. Mais encore, cela ne suffit pas ! Remettre en question ses croyances en se demandant si elles sont réellement les siennes ou si elles ont été imposées, permettent de s'en défaire ou de les garder.

En se libérant des schémas familiaux répétitifs et en construisant un avenir qui nous ressemble, on pourra vivre à notre gré.

L'objectif final est de devenir un être authentique, c'est-à-dire de vivre en accord avec soi-même et de réaliser son plein potentiel.

Déterminer sa vraie place et son territoire

Chaque individu possède une place spéciale dans l'environnement où il vit. Cela commence naturellement au sein de la famille, notamment la famille nucléaire qu'il soit adopté ou enfant légitime. Vient ensuite l'idée d'une place dans une chaîne généalogique puisqu'une famille ne peut-être séparée de son arbre.

Une place non négligeable et qui semblerait tout aussi importante serait la place au sein d'une fratrie, que ce soit par le biais des frères et sœurs ou des cousins et cousines.



Mais au fur et à mesure que l'on s'ouvre au monde, cette place ne se limite plus à cela. Il y a la société, le couple, les amitiés, les associations, le monde du travail, des études, etc. Bref, dans chaque milieu que nous côtoyons quotidiennement, nous avons une place.

Mais pourquoi trouver sa place importe-t-elle autant ? En fait, savoir sa place permet de limiter son territoire, une notion que bon nombre d'entre nous n'arrivent pas encore à délimiter.

Premièrement, notre place dépend grandement de notre estime de nous. Nous accordons nous-mêmes au tout début l'image que nous souhaitons faire refléter à ceux qui nous entourent. C'est pour cette raison que ces derniers arrivent à nous étiqueter et nous attribuer un titre fictif, qui s'apparente à notre place à leurs yeux.

Il est alors nécessaire d'y faire attention parce que cela joue beaucoup sur notre territoire.



La notion de territoire

Pour faire court, notre territoire concerne tout ce qui nous appartient individuellement. Le corps physique en est le premier concerné ainsi que les biens matériels que nous possédons.

Aspect précieux et que nous devons protéger pour préserver notre énergie, le territoire se doit d'être respecté et se faire respecter par nous-mêmes, mais aussi par les autres. Quelquefois, on peut se laisser aller et on ne sait plus définir la limite. Cela se produit généralement au travail. Les désagréments quotidiens y contribuent également.

Pour vous donner une idée de sa manifestation, voici quelques exemples dont vous avez déjà peut-être fait l'expérience sans forcément vous en rendre compte :

- Le harcèlement téléphonique : cas très courant par lequel une personne ne cesse de vous appeler ou vous envoyer des messages avec des motifs peu importants.
- L'abus d'hospitalité : un ami que vous avez accueilli à bras ouverts chez vous éternise son séjour et profite de votre maison pour en faire ce qu'il veut en y organisant des fêtes sans votre accord.

- La surexploitation : trop gentil et workaholic comme vous êtes, vous ne voyez plus que vos collègues vous chargent trop de travail, bien plus que vous devez faire !
- La répartition de rôle parental et conjugal : même chez soi, ce territoire peut être piétiné par son propre partenaire. Celui-ci vous laisse vous occuper des enfants seul, et quand l'heure de la vaisselle arrive, il trouve un prétexte pour s'éclipser.

Ces petits gestes du quotidien font que le territoire perd de sa crédibilité peu à peu !

De plus, cette notion devra être abordée dès l'enfance pour préparer un être conscient de sa valeur et qui ne se laisse pas facilement influencer par l'inconscient familial.



La notion de « consentement »

La notion de « consentement » peut être affiliée directement au territoire. Pour ne pas se faire violer le territoire, il faut initier le principe de consentement dès le plus jeune âge.

Par exemple, il n'est jamais obligatoire pour votre enfant d'accepter la bise d'une personne qu'elle vient de rencontrer, même si celle-ci fait partie de la famille. Cela favorise l'acceptation facile et peut lui faire comprendre qu'il peut faire des choses à d'autres personnes sans qu'elles y consentent.

Le problème à cela se situe également dans la banalisation du fait que lorsqu'un membre de la famille me fait quelque chose, en occurrence, une chose mal, on doit accepter. C'est dans ce contexte que le viol incestueux arrive encore de nos jours à exister dans le silence.

Attention ! Les gestes affectueux en famille ne sont pas dangereux en soi, il incombe toutefois aux parents d'introduire aux enfants ce concept.



Prendre le contrôle de sa vie et s'aimer

Une fois que vous avez franchi toutes les étapes précédentes, vous serez à quelques pas de la libération karmique. Il ne vous reste que le contrôle de soi afin de pouvoir guérir de vous-même et enfin vous aimer.

Bien que cette étape se trouve à la fin, elle requiert encore un grand travail sur soi. En effet, reprendre le contrôle de sa vie peut s'avérer difficile si on ne sait pas comment s'y prendre.

Mais avant tout, que signifie « s'aimer » ? La réponse suivante peut sembler clichée et répétée, mais cela définit le mieux ce terme.

S'aimer inconditionnellement signifierait être en accord avec soi-même. En d'autres termes, il y a lieu d'accepter ses défauts tout en appréciant ses qualités.



S'aimer veut dire également vivre avec passion, exercer le métier que l'on a choisi et que l'on aime. Mais par-dessus tout, s'aimer c'est de ne pas se laisser abattre la vie et savoir prendre le contrôle !

Quand vous vivez de cette philosophie, vous verrez que la vie est un champ de combat où vous avez assez de munitions pour gagner la guerre. Chaque bataille sera une expérience qui vous aidera à vous relever au mieux.

Cependant, nous savons qu'une guerre ne se gagne pas sans préparation !

Prendre conscience de son chronotype

Pour prendre le contrôle et arriver à un stade d'amour de soi inconditionnel, se connaître est la clé. Si on a déjà vu une partie de cela dans les parties précédentes, ici on va parler d'un aspect encore plus important : le chronotype.



Le chronotype définit l'habitude quotidienne d'une personne lorsqu'elle effectue ses activités. Par conséquent, il existe plusieurs types de personnes :

- **Les personnes matinales ou les « early birds »** : elles préfèrent s'activer le jour et on les retrouve souvent à se réveiller au petit matin pour ne pas rater une miette de la journée. Par exemple : la personne se réveille à 6 h du matin pour pouvoir terminer plus tôt et se coucher à 21 h.
- **Les personnes couche-tard ou les « night owls »** : cette catégorie regroupe celles qui trouvent une habitude à s'activer un peu plus tard dans la journée et finisse vers 23 h, voire minuit.
- **Les personnes mixtes** : il y a celles qui alternent les deux chronotypes en fonction de leur train de vie changeante quotidiennement.

L'intérêt de savoir son chronotype est de pouvoir se programmer. Cela permet de prendre conscience de son rythme et de définir ses limites afin de prendre du temps pour soi.

La vie n'est pas seulement faite d'obligations et de devoirs que la société nous impose. Il faut ne jamais négliger nos besoins personnels, mais aussi nos désirs.

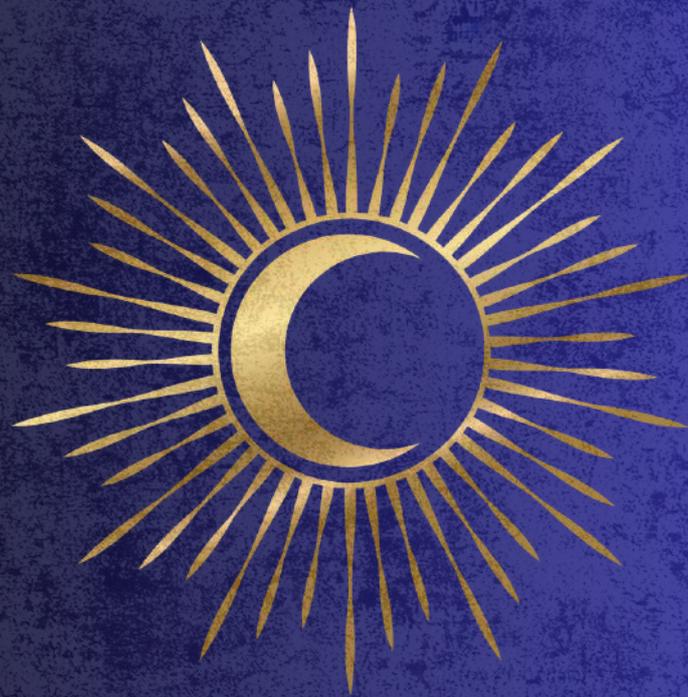
Le fait de prendre conscience de cela représente un respect pour soi et favorise l'amour pour soi. Lorsque vous oubliez de vous occuper de votre corps, il s'affaiblit et vous créez vous-même un cercle vicieux qui vous détruit.

Vous êtes fatigué de votre journée et votre corps en paie le prix cher. Votre santé physique et mentale se détériore petit à petit pour laisser place à un mal-être général. Cela mène également à la dévalorisation et la perte d'estime de soi lorsqu'on constate la perte de productivité.

Si vous êtes en connaissance de votre chronotype, vous avez le pouvoir de limiter les dégâts en établissant une routine qui vise à équilibrer tout cela.

De nombreuses personnes optent pour la sieste pour se ressourcer au milieu de la journée. Mais cela peut être autre chose pour vous. Vous avez aussi le choix d'aller encore plus loin en prenant le temps de vous ressourcer pendant vos temps libres.

Faites des choses que vous aimez et qui sortent de vos habitudes, mais qui s'alignent à vos principes, vos valeurs et surtout vos passions !



Partie II

VIVRE AVEC SON KARMA

Définition

Le karma définit la façon dont on a mené notre vie sur terre. Mais encore, il montre si nous allons arriver au Nirvana ou si l'on va se réincarner pour accomplir notre mission initiale.

Le karma désigne le cycle des causes et des conséquences qui sont liées à l'existence des êtres. Grâce au karma on peut identifier ce que la personne a vécu, ce qu'il est en train d'accomplir et ce qu'il va entreprendre prochainement.

Le karma est très présent dans la religion orientale. Dans cette culture, le but ultime d'une personne est d'atteindre le Nirvana. Il s'agit du paradis où la personne connaîtra la paix éternelle.



Jusqu'à cette étape, la personne devra se réincarner et renaître de nouveau pour être digne d'arriver au Nirvana. La personne va renaître de nouveau en fonction des actes qu'elle a commis sur terre. C'est ce qu'on appelle le karma.

Dans la culture hindoue, la vie que nous menons actuellement serait les conséquences de nos actes dans notre vie antérieure. Ce qui implique que ce que nous faisons reflète la prochaine vie que l'on va mener. Dans l'hindouisme la mort est perçue comme un changement de corps pour l'âme et cela peut se répéter avant qu'il ne se réunisse avec l'âme cosmique ou paratman.

Connaitre son karma permet de cerner son destin.

Dans la culture hindoue, le destin est déjà tracé et prédéfini dès que l'on est dans notre enveloppe corporelle. De ce fait, tout ce qui se passe dans notre vie est déjà prédit. Peu importe ce que l'on fait, ce que l'on craint le plus finira par arriver.

Cependant, si l'on se comporte bien cela peut nous aider à avoir un bon karma et lors de notre prochaine vie, on pourra facilement effectuer la mission qui nous a été attribuée.

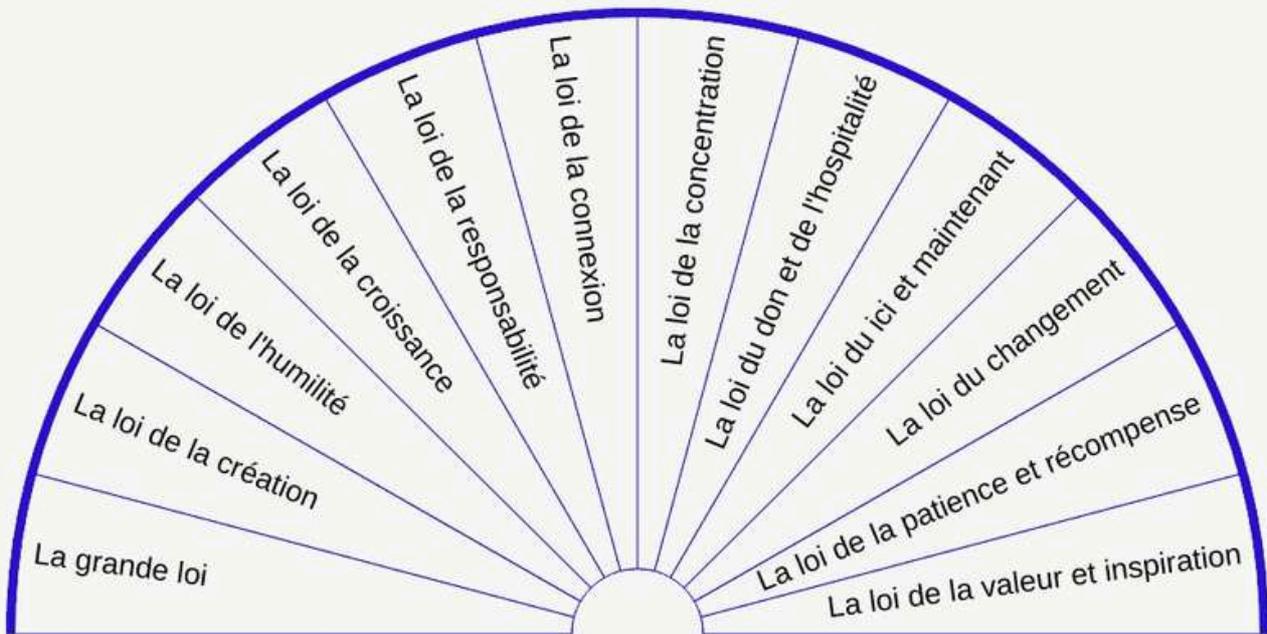
Si l'on se réfère à la culture hindoue, on subit environ 52 millions de naissances avant de reprendre forme humaine à nouveau. Ce qui implique que si lors de notre première naissance on n'arrive pas à accomplir notre mission, il nous faudra attendre des millions d'années avant de pouvoir poursuivre sa mission.

Tout le long de ces naissances, on peut se réincarner en différents types de végétaux et d'animaux. Une fois que l'on acquit une enveloppe corporelle humaine, on ne doit pas gaspiller son karma sinon cela peut entraîner une rétrogradation des réincarnations.

Le principe du karma est que nous semons ce que l'on récolte. Rien de ce qui se passe dans notre vie actuelle n'est un hasard. C'est le fruit de nos actions antérieures. D'ailleurs, dans la religion bouddhiste, le karma signifie « mûrissement » et le mot auquel on le compare est « fruit ». Ce qui implique que le karma n'est ni un châtement ni une récompense, mais le résultat de nos actes.



Les principes pour mieux vivre avec son karma



Pour avoir un bon karma, il faut vivre sa vie avec de bonnes intentions. D'après, le bouddhisme il existe, 12 lois pour éviter un mauvais karma.

La grande loi

La première loi à respecter est « on récolte ce que l'on sème ». On doit se rendre compte que ce que l'on fait peut nous revenir tôt ou tard. Pareil pour les choses que l'on fait aux autres, si l'on ne veut pas que l'on nous fasse la même chose il ne faut pas la faire aux autres.

Il faut se rappeler que les bonnes graines fleurissent en bonne récolte. On ne peut pas d'attendre à récolter quelque chose de positif si l'on commet de mauvaises choses.

La loi de la création

La deuxième loi à prendre en compte est « nous participons à la réalisation de nos souhaits ». Nous sommes les premiers acteurs de notre vie, c'est nous qui créons notre bonheur. Et pour cela, on doit s'entourer de personnes qui peuvent nous aider à créer cette vision de bonheur.

La loi de l'humilité

La troisième loi est « acceptons les choses telles qu'elles sont, car les refuser ne changera rien ». Il ne faut pas se focaliser sur les choses négatives, il faut rester concentrer sur ce que l'on doit accomplir et garder en tête que la fin d'une chose est le début d'un autre. Avancer est la meilleure façon de vivre et laisser les choses se passer tels qu'elle est.



La loi de la croissance

La quatrième loi est « notre propre épanouissement est à placer avant toutes choses ». Ce ne sont pas les choses matérielles qui peuvent nous rendre heureux même si cela contribue à notre bonheur. Ce sont les changements d'habitudes qui nous aident à trouver cette émancipation. Et le premier changement qui doit se faire est l'amour de soi.

La loi de responsabilité

La cinquième loi est « nous reflétons ce qui nous entoure et ce qui nous entoure nous reflète ». Nous pouvons transformer notre réalité si l'on avait de la volonté. La perception de la réalité dépend de notre état d'esprit et notre état d'esprit dépend de notre environnement. Notre vie peut changer si l'on s'entoure de choses meilleures.

La loi de la connexion

La sixième loi est « tout est lié dans l'univers ». Même les choses les plus insignifiantes sont importantes dans notre vie. Il ne faut pas ignorer les signes envoyés par l'univers. Il faut aussi penser à l'interaction de nos actions actuelles avec le passé et le futur.

La loi de la concentration

La septième loi est « bannissez les mauvaises pensées et accomplissez une chose à la fois ». Gardez en tête que chaque chose a son temps, il ne sert à rien de précipiter les choses. Tout prendra place en temps voulu. Ce qui nous est destiné nous arrivera au bon moment.

La loi du don et de l'hospitalité

La huitième loi est « c'est en étant altruiste que nous dévoilons nos intentions réelles ». La qualité que l'on doit avoir pour vivre un bon karma est l'altruisme. Et le secret réside dans l'action et non dans les mots. Les actes permettent de mesurer la bonté. Les paroles ne sont là que pour l'exprimer.

La loi du « ici et du maintenant »

La neuvième loi est « seul le moment présent nous appartient vraiment ». Il ne sert à rien de s'inquiéter sur le passé et le futur puisque rien n'est certain. Les erreurs du passé doivent servir de leçon et non de châtement. On doit se focaliser sur le moment présent.



La loi du changement

La dixième loi est « à moins d'être changée, l'histoire se répète... ce choix est entre vos mains ». Les erreurs servent de leçon qui nous aide à grandir et changer en une meilleure version de nous. Si l'on ne change pas la boucle revient ce qui entraîne le mauvais karma.

La loi de la patience et de la récompense

La onzième loi est « la patience nous offre les meilleures récompenses ». Les plus grandes récompenses viennent des grands efforts. Pour savourer cette victoire, il faut être patient et persévérer.

La loi de la valeur et de l'inspiration

La douzième loi est « la valeur d'une chose est une conséquence directe de l'énergie et de l'intention que l'on y met ». Souvenons-nous que les choses matérielles ne font pas le bonheur. Il ne faut pas trop accorder de valeurs aux matériels, favorisons plutôt les relations humaines.





Partie III

LES NOTIONS ESSENTIELLES SUR
L'ÂME ET LE KARMA

Les vœux karmiques



Généralités sur les vœux karmiques

Par définition, les vœux sont des promesses, des serments et des engagements profonds que nous faisons à nous-mêmes, à d'autres personnes de la famille ou non, ou encore au Divin.

Nous pouvons les formuler par la parole, mais aussi par la pensée ou par des écrits. Et selon les situations, elles peuvent être sollicitées de manière consciente ou non.

De manière générale, les vœux karmiques sont issus des expériences marquantes du passé ou de la vie présente. Elles peuvent aussi être le résultat des schémas transgénérationnels. Mais dans tous les cas, leurs impacts dans la vie d'aujourd'hui sont toujours significatifs.

Il est également important de souligner que les vœux dont nous parlons ici ne sont pas forcément des vœux négatifs. Ils peuvent naître d'une bonne intention comme de demeurer éternellement au côté d'une personne que nous aimons ou de conserver une situation en particulier. Toutefois, en cas de revirement, le cours de la vie change, mais notre âme, elle, reste attachée à ces promesses ce qui risque d'entraver notre futur ainsi que ceux de nos descendants.

En effet, les vœux que nous avons évoqués s'ancrent dans notre vie jusqu'à ce que nous arrivions à déterminer et à résoudre la problématique qui en est à l'origine. En engendrant des freins dans nos actions, ils nous empêchent alors de vivre pleinement notre existence et d'être au contrôle de notre vie. C'est de cette manière qu'ils deviennent des sources de blocages répétés dans différents domaines importants de la vie comme les relations amicales et amoureuses, les carrières professionnelles, les études, la finance, la santé, etc.

Ainsi, s'il vous arrive de toujours revivre l'une des situations suivantes, il faudra peut-être penser à l'existence d'un vœu karmique dans votre vie :

- ne jamais pouvoir établir des relations amoureuses stables et durables ;
- avoir tendance à vous laisser commander par les autres (absence d'affirmation de soi) ;
- problèmes de finances constants ;
- aucun succès dans votre carrière malgré de durs efforts.



Les 7 vœux karmiques

Le vœu de pauvreté

Le vœu de pauvreté est une promesse dans laquelle nous nous engageons à renoncer à toutes les richesses matérielles et à vivre humblement.

C'est un serment que prononcent généralement les personnes qui entrent dans les ordres : « Je renonce à toute richesse matérielle pour rester humble et dévoué à ma mission spirituelle. »

Par ailleurs, il peut aussi être évoqué à la suite de tragédies comme un vol qui en plus d'avoir provoqué une grande perte financière a aussi laissé d'intenses traumatismes comme des blessés et des morts. Ces événements, qu'ils vous ont touchés directement ou un membre de votre famille, peuvent engendrer chez vous une crainte profonde qui vous pousse à ne plus vouloir posséder de l'argent.

Toutefois, quelle qu'en soit l'origine, ce qu'il faut retenir, c'est qu'un tel engagement constituera un frein pour l'abondance. Ainsi, même si vous travaillez dur ou si des opportunités se présentent à vous, il vous sera difficile de prospérer financièrement et d'atteindre le succès.

Comment le reconnaître? Plusieurs cas de figure peuvent indiquer l'influence du vœu de pauvreté.

Par exemple, vous mettez tout en œuvre pour prospérer dans votre travail, mais malheureusement cela ne semble pas fonctionner. Vous restez bloqué sur votre position pendant que vos collègues, eux, gravissent les échelons et obtiennent de meilleurs postes.

Un autre signe du vœu de pauvreté est le sentiment du tabou face à l'argent. Quand l'argent et l'abondance se profilent à l'horizon, il y a toujours un problème qui apparaît vous mettant dans la galère.

Dans certains cas, les personnes qui se trouvent sous l'emprise de ce vœu maintiennent également une mauvaise opinion sur l'argent en le qualifiant de « sale ».



Le vœu de chasteté

Faire un vœu de chasteté signifie renoncer aux plaisirs sexuels. Tout comme le vœu de pauvreté, ce vœu est prononcé par les personnes qui choisissent de mener une vie entièrement spirituelle, mais pas que. Les personnes ayant subi des abus sexuels ou de nombreux échecs en amour peuvent aussi être les propriétaires de ces vœux.

Sous la domination du vœu de chasteté, il sera compliqué, voire impossible, pour vous d'avoir de vraies relations amoureuses. Toutes les personnes que vous rencontrez ne sembleront pas vous convenir et même si vous parvenez à être en couple, divers soucis au niveau de la sexualité vont apparaître :

- absence du désir sexuel ;
- dégoût à l'idée de passer à l'acte ;
- impuissance ;
- gêne inexplicquée pendant les relations intimes ;
- difficulté à atteindre l'orgasme.

Par ce serment, vous vous êtes privé le droit de trouver du plaisir dans l'acte sexuel.

Le vœu de sacrifice

Le vœu de sacrifice consiste à faire passer les besoins et les désirs des autres avant les siens. Que ce soit dans une situation qui nous fait mal où nous nous sentons trompé, abusé ou violenté, nous continuons de supporter si c'est pour le bonheur des autres. Dans la vie quotidienne, voici quelques contextes qui montrent la présence du vœu de sacrifice :

- vous faites toujours passer les autres avant vous que ce soit au sein de la famille, au sein de la société ou au travail ;
- le bonheur des autres importe plus pour vous que le vôtre ;
- vous vous occupez davantage des autres que de vous-même ;
- vous vous portez volontaire pour endosser toutes les responsabilités au sein de la famille ;
- vous êtes prêt à sacrifier vos rêves pour les autres.

D'ordinaire, ce sont les aînés de la famille et les personnes qui ont rencontré de grandes responsabilités dès leur plus jeune qui formulent ce type de vœu.

Le vœu de célibat

Le vœu de célibat correspond à la promesse de ne pas se marier ou de ne pas s'engager avec quelqu'un. On l'appelle aussi le refus de l'amour.

Généralement, ce vœu de célibat est formulé par une personne ayant souffert en amour, ayant été témoin de la souffrance de ses proches dans leur relation (ses parents, un frère ou une sœur) ou ayant juré un amour éternel à une personne avec qui elle n'a pas pu s'engager.

Par ailleurs, il est aussi possible que ce vœu soit un héritage de l'un de vos ancêtres qui n'a jamais pu trouver l'amour, qui a effectué un rituel de sang-mêlé ou qui a fait un engagement « à la vie, à la mort ».

L'impact du vœu de célibat se caractérise souvent par un autosabotage des relations amoureuses. Par crainte de souffrir ou d'être déçu par votre partenaire, vous avez peur de vous engager durablement. Dès que les choses commencent à devenir sérieuses, vous allez instinctivement vous mettre à la recherche du moindre problème chez lui afin de créer des disputes. Cela va s'aggraver au fil du temps jusqu'à ce que la relation prenne fin. Ensuite, dans le futur, lorsque vous allez commencer de nouvelles relations, le même schéma se répètera.

Le vœu de silence

Le vœu de silence est souvent responsable d'une timidité maladive et d'une attitude casanière. La personne qui a fait ce serment ou qui se trouve sous son emprise est incapable d'exprimer ses émotions, ses besoins, ses opinions et ses limites. Elle a peur de prendre la parole. Elle est hésitante lorsqu'il s'agit de débattre d'un sujet ou de faire part de ses sentiments. Par conséquent, elle a l'habitude de se mettre en retrait et devient complètement transparente aux yeux d'autrui.

Les personnes qui formulent ce vœu de silence sont surtout celles qui adoptent une vie solitaire (les ermites) et celles qui ont été soumises au silence (les prisonniers et les religieux). Parfois, il nous est aussi transmis par nos ancêtres à cause des secrets de famille que nous héritons.



Le vœu de souffrance

Aussi inimaginable que cela puisse être, il existe dans cette vie des personnes qui font vœu de souffrance.

Les causes en sont nombreuses.

- On désire souffrir en guise de punition pour des fautes dont on croit être responsable : le sentiment de culpabilité ;
- On accepte d'être fautifs pour des situations qui ne sont pas obligatoirement mauvaises ou qui ne sont même pas vraies. C'est le cas quand on est accusé d'actes que l'on n'a pas faits (vol, sorcellerie, tromperie...) ou quand on est juste différent (couleur de peau, personnalité, religion, etc.).
- On a des membres de la famille qui sont agressifs : père, mère, partenaire. Ne pensant pas pouvoir échapper à ces personnes, on accepte donc de subir leur violence pour toute la vie.

Dans la vie de tous les jours, ce vœu de souffrance peut se manifester par des maux physiques récurrents et inexplicables, par des problèmes cutanés répétitifs, par une dévalorisation du corps, voire par des actes autodestructeurs (addictions aux drogues et à l'alcool, addiction au sport extrême, restriction alimentaire...).

Par ailleurs, au niveau psychologique, ce genre de promesse engendre une grande méfiance par rapport aux autres. Il devient alors difficile d'établir de nouvelles relations et de tisser des liens avec l'entourage.

Le vœu d'obéissance

Le vœu d'obéissance est un serment qui vous prive de votre pouvoir de décision. Que ce soit pour un sujet qui vous concerne personnellement ou pour autre chose, ce sont les autres qui dictent ce qu'il faut faire ou non. Ainsi, vous vous soumettez face à n'importe qui : conjoint, familles, amis, collègues. Vous vous qualifiez comme étant inférieur par rapport aux autres et vous n'osez jamais vous affirmer.

Pour ce qui est de son origine, le vœu d'obéissance peut provenir d'un serment de fidélité fait par un membre de votre famille dans des vies antérieures. Il peut aussi se transmettre de génération en génération par le biais de la loyauté dont chacun doit faire preuve envers sa famille.



La libération des vœux karmiques

Pour rappel, les vœux karmiques influencent l'ensemble de notre existence : relation, travail, santé mentale et physique, situation financière.

S'en libérer procure de nombreux avantages :

- se débarrasser des blocages : les vœux karmiques engendrent des blocages inconscients qui nous empêchent d'avancer et de nous épanouir ;
- rebâtir les relations sur de bonnes bases : se défaire des vœux karmiques permet de rompre les schémas négatifs et répétitifs qu'ils engendrent dans nos relations ;
- retrouver un équilibre émotionnel : réussir à identifier, à comprendre et à résoudre les vœux karmiques permet de retrouver le calme et la sérénité au fond de soi ;
- croître spirituellement : une fois les blocages et les répétitions de schémas négatifs éliminés, il est possible de se concentrer davantage sur ce qui est bon pour son bien-être et sur sa véritable mission dans la vie.

Comment faire pour se libérer des vœux karmiques ?

Prière de libération et rituel

Afin de détacher des vœux karmiques, il convient de prononcer des prières de libération et d'y associer des rituels personnels tels que :

- écrire la prière dans un papier et le brûler ensuite avec de la sauge ;
- écrire la prière dans un papier, le réduire en miettes, puis le jeter dans un cours d'eau ;
- faire de la méditation et se connecter à la vie d'où le vœu a découlé pour ensuite le changer ;
- se placer à l'intérieur d'un cercle de bougies allumées ou de pierres correspondantes aux chakras concernés par le vœu.



Pour trouver les prières de libérations, il est recommandé d'être le précis possible. Voici un exemple :

« Moi.....(votre prénom et nom), j'annule, je renonce et je me libère pour toujours de tous les vœux de.....(indiquer le vœu. Ex. : Pauvreté) qui affectent ma vie et ma liberté, et je les transforme en..... (indiquer le contraire du vœu. Ex. : prospérité et abondance dans ma vie) afin de pouvoir réaliser librement et pleinement ma mission de vie. Je prends mon pouvoir intérieur et à partir de maintenant, je me proclame libre pour manifester la prospérité et l'abondance dans ma vie. Ainsi soit-il. »

Par ailleurs, si vous souhaitez écrire vous-même votre prière de libération, voici un guide qui pourrait vous aider :

- identifier le type de vœu auquel vous êtes soumis ;
- exprimer les changements que vous désirez : ce que vous ne voulez plus dans votre vie et ce que vous voulez à la place ;
- déterminer si le vœu karmique est en lien avec un de vos ancêtres

Une fois toutes les réponses obtenues, vous pouvez formuler clairement votre prière sans risquer de manquer le moindre détail.

Au besoin, vous pouvez vous référer aux sites internet qui en proposent. Il en existe plusieurs.

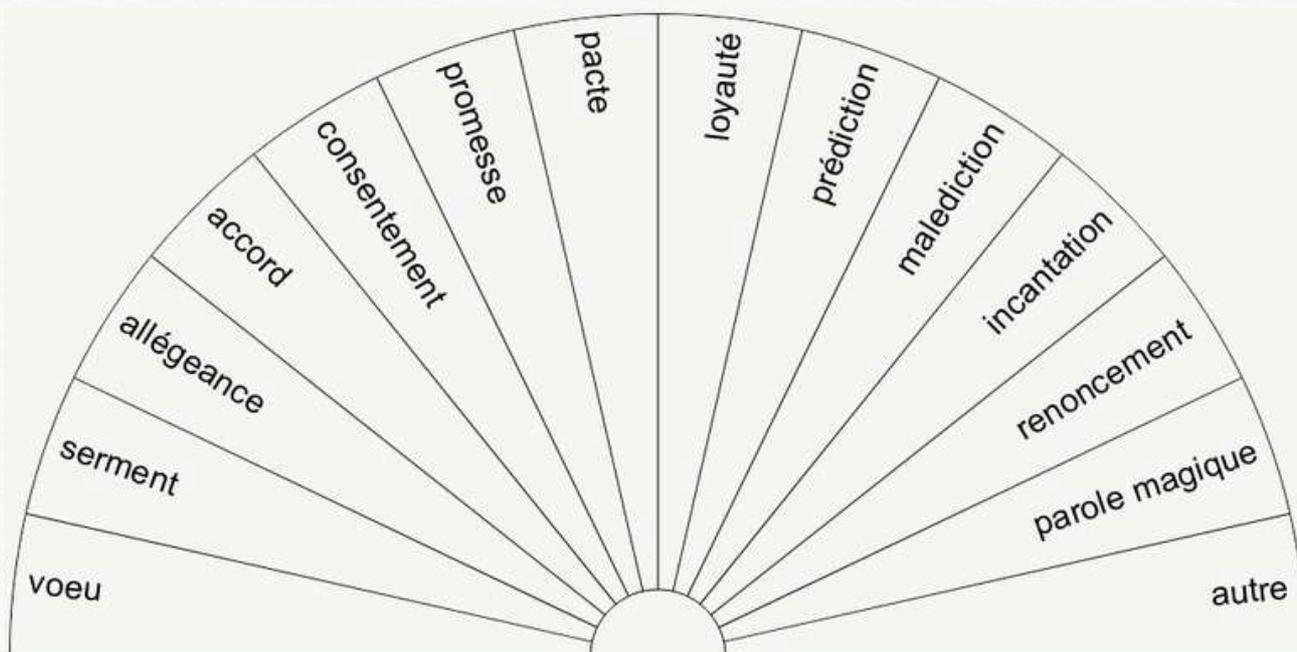
Ancrage dans la matière

En accompagnement des prières de libération, réaliser un ancrage dans la matière est aussi nécessaire pour défaire un vœu karmique.

Pour ce faire, il suffit de prendre une feuille de papier et de dessiner dessus un personnage qui vous représente. Ensuite, en dessous du dessin, écrivez votre nom et prénom. Et enfin, tout autour, consignez les vœux karmiques qui s'attachent à vous.

Une fois le dessin terminé, commencez la prière. Tout au long de votre lecture, par exemple lorsque vous arrivez aux passages qui concernent les vœux qui vous emprisonnent, découpez les parties de la feuille où ils sont inscrits. En même temps, ressentez l'allègement de votre esprit et de votre vie, quittés par ces lourds fardeaux.

Les contrats d'âme



Les contrats d'âme jouent un rôle fondamental dans la compréhension de notre parcours spirituel. Ces accords, établis avant notre incarnation, définissent les relations et les expériences que nous vivons sur Terre.

Ils sont conçus pour favoriser notre évolution personnelle et spirituelle, en nous permettant d'apprendre des leçons essentielles à travers nos interactions. Chaque rencontre significative, qu'elle soit positive ou négative, est souvent le résultat d'un contrat d'âme, contribuant ainsi à notre développement et à notre compréhension de soi.

L'importance de ces contrats réside dans leur capacité à orienter notre cheminement. Ils ne se limitent pas à des engagements entre individus, mais peuvent également inclure des liens avec des entités spirituelles supérieures.

En reconnaissant ces accords, nous pouvons mieux appréhender les défis que nous rencontrons et les opportunités de croissance qui en découlent. Ainsi, comprendre les contrats d'âme nous aide à naviguer dans nos vies avec une perspective enrichie et une acceptation des leçons que chaque expérience apporte.

Généralités sur ce qu'est le contrat d'âme

Les contrats d'âme sont des accords que nous passons avec nous-mêmes ou avec d'autres âmes avant notre incarnation. Ces engagements, souvent invisibles, ont pour but de nous aider à évoluer spirituellement et à surmonter des défis particuliers durant notre vie.

L'idée est que, dans notre existence actuelle, nous serions en train de « réparer » ou de « comprendre » des expériences passées. Ces contrats peuvent également impliquer des personnes ou même des animaux qui croiseront notre chemin pour nous offrir des leçons de vie précieuses.

Un contrat d'âme peut être vu comme une sorte de plan de vie, un ensemble de défis que nous choisissons d'affronter pour atteindre une forme de croissance spirituelle. Il s'agit souvent de travailler sur des aspects spécifiques de notre personnalité ou de nos relations. Par exemple, une personne peut décider avant son incarnation de travailler sur l'amour de soi, la patience, ou encore le pardon.

Ces engagements peuvent être individuels ou collectifs, impliquant plusieurs âmes qui s'accordent sur le rôle qu'elles joueront dans la vie de l'autre. Les relations que nous vivons, qu'elles soient harmonieuses ou conflictuelles, sont donc souvent des manifestations de ces contrats.

Bien que les types de contrats d'âme varient selon les traditions et les perspectives, il existe des points communs dans leur compréhension. Certains classent ces contrats en plusieurs catégories. Par exemple, on parle parfois de contrats relationnels, karmiques, planétaires ou encore expérimentaux.



D'autres voient les contrats d'âme comme des leçons à traverser, telles que la solitude, le changement, ou encore des relations difficiles. Ces expériences, bien que souvent éprouvantes, sont essentielles pour notre progression et notre épanouissement personnel.

Chaque contrat nous enseigne quelque chose de fondamental, que ce soit sur nous-mêmes ou sur notre relation avec le monde.

Certaines relations marquent profondément notre parcours et sont souvent qualifiées de « karmiques ». Dans ces situations, les âmes se rencontrent à nouveau dans une vie présente pour résoudre des conflits ou des leçons non assimilées lors de vies antérieures.

Il est fréquent que ces relations soient intenses, parfois même douloureuses, car elles nous confrontent à nos faiblesses et à nos peurs. Néanmoins, ces interactions sont souvent des catalyseurs pour notre guérison et notre transformation.

Bien que nous soyons liés à ces contrats d'âme, il est possible de choisir de les rompre lorsque la leçon a été apprise ou lorsque la relation devient trop toxique. Ce processus nécessite une certaine conscience de soi et un désir d'évolution spirituelle.

Il est crucial d'effectuer cette rupture dans la bienveillance, sans ressentiment ni colère, afin de respecter le chemin de l'autre tout en se libérant de l'emprise de la relation.

Rompre un contrat d'âme n'est pas un échec, mais une affirmation de notre pouvoir personnel et de notre capacité à choisir consciemment ce qui est bon pour notre croissance spirituelle.

Les différents contrats d'âmes

Il existe plusieurs types de contrats d'âme, chacun jouant un rôle essentiel dans notre parcours spirituel. Ces engagements influencent nos relations et nos expériences de vie. Parmi eux, on retrouve :

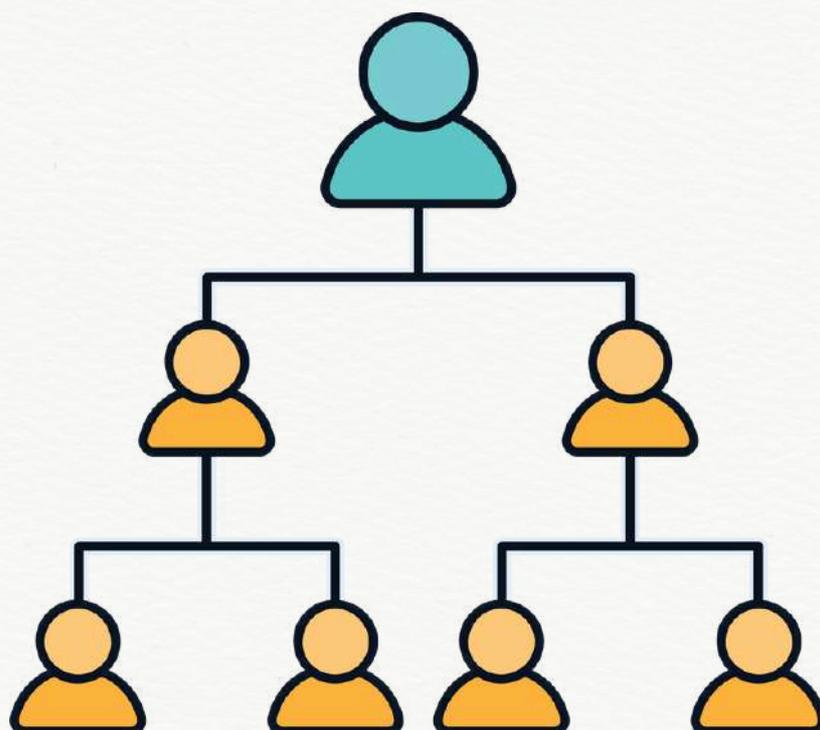
- Les fonctions familiales ;
- Les rôles d'amis ;
- Les relations amoureuses ;
- Les rencontres synchronisées ;
- Les relations toxiques ;
- Les relations d'autorité ;
- Les relations de guérison.

Les fonctions familiales

Nos liens familiaux sont souvent les premiers à être influencés par les contrats d'âme. Chaque membre de la famille a un rôle à jouer dans l'accomplissement de notre mission de vie.

Qu'il s'agisse de nos parents, nos enfants ou même nos ancêtres, ces relations sont fondamentales pour travailler sur des aspects clés de notre être, comme l'affirmation de soi, la patience ou l'amour inconditionnel.

En outre, ces contrats peuvent impliquer une forme de libération karmique à travers la guérison des blessures transgénérationnelles, aidant ainsi à rompre certains schémas répétitifs au sein d'une lignée familiale.



Les rôles d'amis

Les amitiés constituent un autre type de contrat d'âme. Ces relations nous apportent soutien et réconfort, jouant parfois le rôle de famille choisie. Les amis sont là pour nous aider à traverser des périodes difficiles, mais aussi pour nous accompagner dans notre croissance personnelle.

Cependant, certaines amitiés peuvent également être porteuses de défis, comme des trahisons ou des déceptions, nous incitant à réfléchir à nos blessures profondes et à travailler sur elles.



Les relations amoureuses

Les contrats d'âme dans les relations amoureuses sont souvent plus complexes. Ils sont là pour nous enseigner des leçons essentielles sur nous-mêmes, notamment en nous confrontant à des blessures d'âme telles que l'abandon, la trahison ou le rejet.

À travers ces relations, nous apprenons à mieux comprendre nos besoins, nos limites et, ultimement, à nous aimer nous-mêmes. Ces contrats peuvent nous pousser à évoluer, tout en nous offrant la possibilité de développer des relations harmonieuses basées sur le respect mutuel et la solidarité.

Les rencontres synchronisées

Ces contrats d'âme sont plus ponctuels et peuvent sembler insignifiants, mais ils jouent un rôle crucial dans notre cheminement.

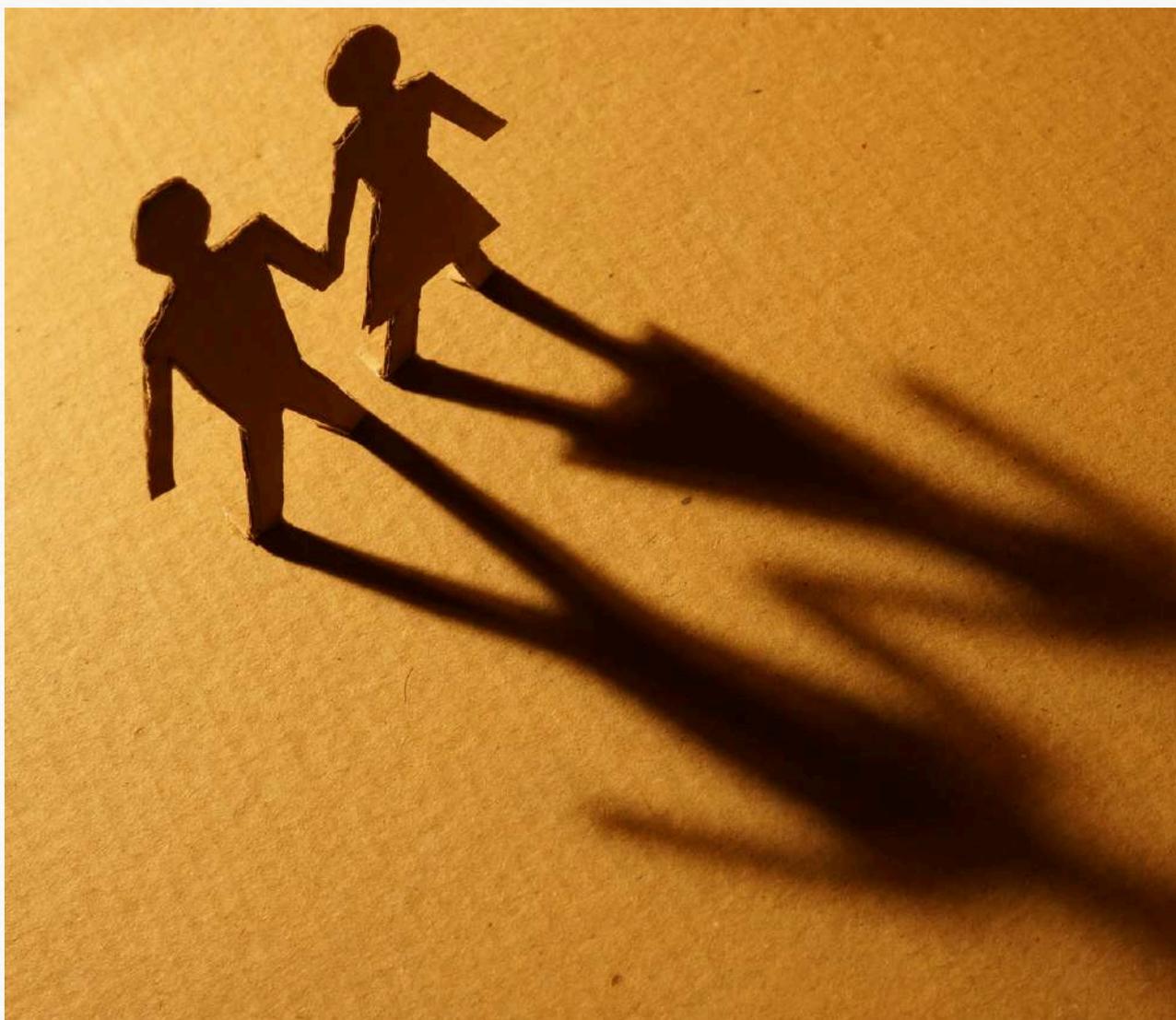
Il s'agit souvent de rencontres brèves avec des personnes ou des animaux, qui interviennent au bon moment pour nous apporter une réponse, un soutien ou une prise de conscience.

Ces rencontres sont marquées par une forte synchronicité et viennent éclairer notre chemin de façon subtile, mais déterminante.

Les relations toxiques

Les relations toxiques sont des contrats d'âme où une personne joue un rôle perturbateur dans notre vie, mais leur but est de nous pousser à réfléchir sur notre identité, notre place dans le monde et nos limites.

Ces relations peuvent être difficiles, mais elles offrent une opportunité de transformation en nous confrontant à des blessures émotionnelles ou à des dynamiques familiales non résolues.



Les relations d'autorité

Les contrats d'âme liés à l'autorité impliquent des figures comme les parents, les employeurs ou les institutions, et visent à nous apprendre à nous affirmer face à ces instances. Ils encouragent à devenir des individus responsables et à équilibrer respect et indépendance.

Ces relations nous poussent à développer notre autonomie tout en respectant les règles, et à résoudre d'éventuelles dettes karmiques liées à des infractions d'autorité commises par nos ancêtres.

Les relations de guérison

Les relations de guérison concernent des contrats où une personne, souvent un thérapeute, aide à la libération des blessures de l'âme. Ces relations ne se limitent pas au sauvetage, mais visent à soutenir le cheminement personnel.

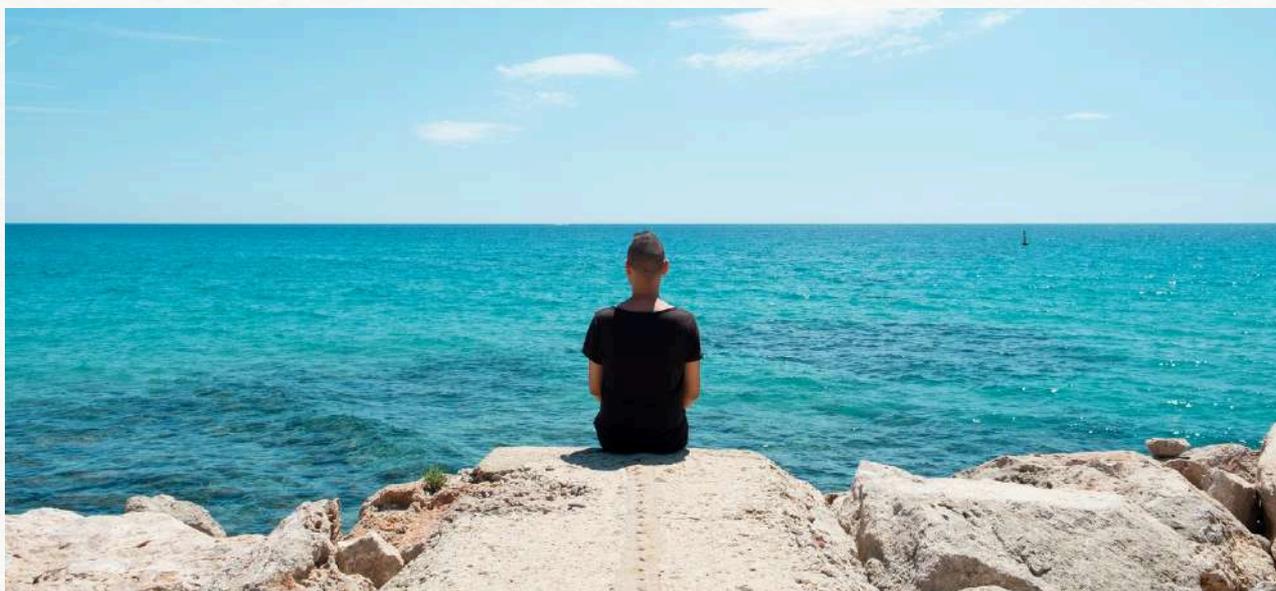
Le guérisseur doit avoir lui-même parcouru un certain chemin intérieur pour accompagner les autres. Ces relations peuvent aussi réparer les maux d'une lignée familiale, en incarnant des rôles d'aide ou de protection pour rétablir l'équilibre karmique.

La guérison des contrats d'âme

La guérison des contrats d'âme représente un processus essentiel dans le cadre de la libération karmique. Ces contrats, souvent créés à un niveau inconscient, sont des accords que nous passons avec d'autres âmes avant de naître.

Ils régissent certaines relations et situations marquantes de notre vie. Le but de ces contrats est de nous aider à grandir, à surmonter des obstacles et à apprendre des leçons importantes. Ainsi, guérir un contrat d'âme nécessite de reconnaître les défis qu'il présente et d'y répondre de manière constructive.

Pour amorcer cette guérison, il est crucial de prendre du recul sur les événements difficiles que nous vivons. Cela implique d'adopter une posture d'introspection et d'analyse.

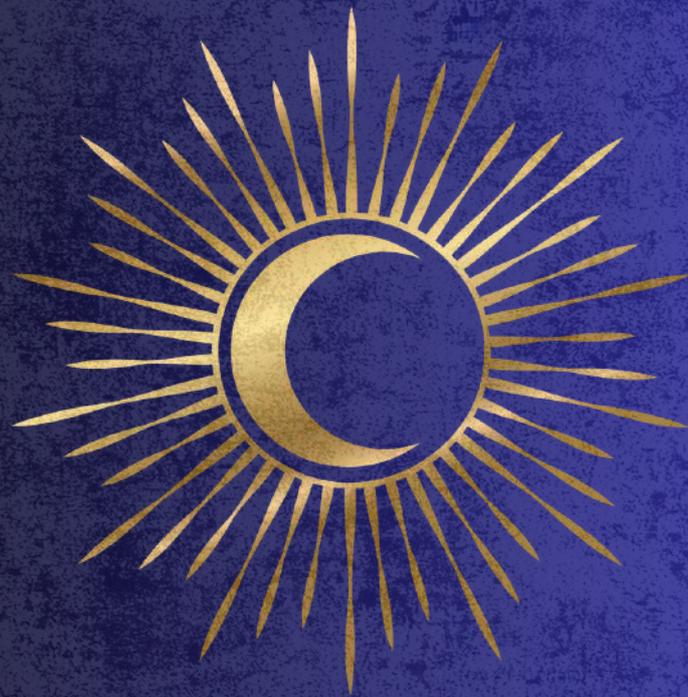


En examinant la nature des défis rencontrés, on peut identifier ce qui relève de notre responsabilité personnelle et ce qui est lié aux autres acteurs impliqués dans la situation. Cette réflexion permet de mieux comprendre les émotions générées par ces relations et de poser des limites claires.

Le processus de guérison des contrats d'âme ne suit pas un protocole strict. Il repose avant tout sur l'acceptation de soi, la mise en lumière des blessures émotionnelles et la capacité à se libérer de certaines attentes extérieures, notamment celles liées au jugement des autres.

C'est en affirmant pleinement qui nous sommes, en acceptant nos imperfections et en développant la bienveillance envers nous-mêmes que nous parvenons à nous libérer de ces contrats. Ce cheminement personnel, souvent long et complexe, conduit à une plus grande harmonie avec soi-même et à la réalisation de notre véritable mission de vie.





Partie IV

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À la fin de cette formation, vous saurez tout sur le karma et sa guérison. Maintenant que vous comprenez ce qu'est la libération karmique et les notions essentielles qui vont avec, la suite de la formation se focalisera sur deux principes fondamentaux : l'identification des dettes karmiques ainsi que les pratiques et les méthodes pour s'en libérer.

L'identification des dettes karmiques pour devenir un être authentique

Les dettes karmiques représentent les conséquences accumulées des actions négatives ou incomplètes réalisées dans des vies antérieures ou dans cette vie actuelle.

Selon la loi du karma, chaque action (pensée, parole ou acte) a une conséquence qui se manifeste tôt ou tard. Si une action entraîne une souffrance ou un déséquilibre, elle génère une dette karmique qui doit être payée à travers des expériences ultérieures.

Les dettes karmiques se manifestent souvent sous forme de défis récurrents, de relations difficiles ou de schémas comportementaux destructeurs. Par exemple, une personne peut rencontrer des difficultés relationnelles avec des individus spécifiques, ce qui pourrait indiquer la nécessité de résoudre une dette karmique liée à ces relations dans une vie antérieure.

Au niveau transgénérationnel, cela impacte grandement la descendance, car elle est obligée de subir et de résoudre ce « problème » afin d'être pleinement épanouie dans sa propre vie.

La libération énergétique invite alors, en amont, d'identifier ces dettes karmiques en vue de s'en défaire. Cette formation vous donne les clés en main pour rendre ce processus plus facile, car son objectif crucial serait de rendre chaque être authentique.

Au cours de cette formation, vous apprendrez donc que divers paramètres sont à considérer pour l'identification des dettes karmiques. Dans cette perspective, le module suivant vous montrera les bases sur les blocages et la psychogénéalogie. Par la suite, vous aurez un gros plan sur l'énergétique qui est un tremplin vers une libération.



Les pratiques et les méthodes pour la libération karmique

Une fois les dettes karmiques identifiées, nous allons vous aiguiller pour apprendre comment s'en débarrasser. En premier lieu, vous saurez tout sur l'ancrage et les protections. Ensuite, vous verrez les différentes parties du processus d'autoguérison.

En effet, le processus d'autoguérison de la libération karmique se divise en trois parties. La première partie passe par la conscience et l'intention. D'ailleurs, la conscience est le premier pas vers la guérison karmique. Les autres pas sont des techniques, des exercices et des rituels d'intention. Vous les verrez un peu plus tard. La deuxième partie du processus d'autoguérison karmique se résume à la transformation par le pardon karmique et la résilience. Pour ce qui est de la troisième partie, il s'agit de l'équilibre et de la libération des attachements émotionnels.

Pour le reste, nous nous attèlerons à vous apprendre à connaître les ancêtres et leurs histoires afin de comprendre les manques qui font souffrir leurs lignées. Le but de la formation est non seulement de vous libérer de vos propres dettes karmiques, mais aussi de savoir accompagner les autres sur le chemin de la libération.



Sources

<https://www.elisa-therapie-coaching.com/post/les-voeux-karmiques-les-10-voeux-karmiques-les-plus-courants-comment-s-en-liberer>

<https://www.energiedivinee.fr/voeux-karmiques-comprehension-guerison>

<https://www.formation-sandra-castinel.com/post/lib%C3%A9ration-des-v%C5%93ux-karmiques>

<https://www.revailes-celinequilez.fr/annuler-des-voeux-limitants-faits-dans-des-vies-anterieures/>

<https://www.soins-energetiques-nantes.com/les-soins-energetiques/les-thematiques/les-soins-de-liberations-karmiques/#:~:text=S%27%C3%A9lever%2C%20d%27avancer,dissout%20d%27elle-m%C3%AAme.>

<https://coeuressenciel.ch/soins/liberation-karmique/#:~:text=Un%20n%C3%B4ud%20karmique%2C%20c,limiter%20ou%20freiner%20notre%20%C3%A9volution.>

<https://www.femmesdaujourd'hui.be/bien-etre/psycho/les-12-lois-du-karma-retenir-pour-devenir-une-personne-meilleure/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/karma>

<https://christophe-lorreyte.fr/est-ce-que-jai-un-mauvais-karma/>

<https://www.mouvement-metropole.fr/lifestyle/le-karma-ne-pardonne-pas-comment-resoudre-votre-dette-karmique-avant-qu-il-ne-soit-trop-tard/>

<https://fr.wikihow.com/savoir-si-on-a-une-dette-karmique> <https://www.mariefrance.fr/astro/astrologie-calculer-dette-karmique-571917.html>

<https://hello-karma.com/2022/06/29/comment-calculer-sa-dette-karmique/>

<https://www.amazon.com.au/dettes-karmiques-Num%C3%A9rologie-Karmique/dp/B0C9SJ2V2C>

<https://www.elisa-therapie-coaching.com/post/les-contrats-d-ames-comprendre-les-differents-contrats-d-ames-et-debloquer-des-situations>

<https://www.magnetisme-spirituel.fr/comprendre-les-contrats-dame/>

<https://www.tantra.pl/fr/contrats-dame-nous-passons-des-accords-avant-notre-naissance-sur-terre/>

<https://www.espritsciencemetaphysiques.com/contrats-d-ame-accords-naissance.html>

<https://chroniquesarcturius.com/que-sont-les-contrats-d-ame-et-comment-fonctionnent-ils/>

<https://www.mediums-voyance.fr/qu-est-ce-qu-un-contrat-d-ame/>