

3. Instructeurs et guides

Préparation

1. Ferme les yeux, respire lentement et profondément et sois au milieu de ta tête.
2. Installe une grande racine et évacue les énergies indésirables de ton corps.
3. Tire ton aura serrée autour de toi, et nettoie-la. Fais l'aura complètement de toi: toutes les idées, attentes, ou jugements des autres, qui te limitent d'être toi-même, sont pris par un vent nettoyant.
4. Laisse l'énergie de ton soleil entrer dans ton aura en ton corps.
5. Nettoie cette pièce par l'évacuation des énergies difficiles, par la racine de la pièce. Pose cette pièce dans une énergie en or.
6. Teste ta neutralité, par une grande vague qui passe sans aucune résistance.
7. Laisse couler les énergies du ciel et de la terre et trouve l'équilibre entre les deux.
8. Ouvre les centres des pieds et des mains et laisse couler de l'énergie par les jambes et les bras.
9. Ouvre les centres du corps, nettoie-les, et pose chacun dans sa propre couleur, ou dans une couleur préférée, en ce cas la même pour tous les centres. Ferme les trois centres en bas et ouvre les centres en haut encore un peu plus.
10. Visualise ton sanctuaire et entre dedans, sois vraiment là et observe les qualités de cet espace. Va à la rencontre de ton Maître Intérieur, demande-lui de te guider dans toutes les circonstances.
11. Formule ta prière de soumission et de dévotion aux puissances plus élevées.

Finis la méditation.

Guidance

Jusqu'à maintenant, tu as déjà eu pas mal d'expérience avec de la guidance spirituelle. Tu as utilisé l'aide de ton instructeur personnel, qui nous avons appelé aussi le Maître Intérieur ou l'Instructeur Intérieur. Ils représentent notre propre sagesse, qui est disponible quand on s'ouvre pour elle.

Nous avons aussi fait contact avec des autres entités, des autres Êtres. La guidance d'un autre Être que toi-même nous appelons un guide. Un guide peut être un Maître de Sagesse, un ange ou archange, une personne encore en vie qui t'inspire, ou une figure mythique qui porte en soi toute la valeur d'un archétype.

Quand tu as du contact avec un guide d'un haut niveau de développement, tu remarques une combinaison d'Amour et de Liberté. La guidance spirituelle pure t'aide toujours à aider toi-même, que veut dire qu'il donne de l'aide sans volonté de puissance ou de l'autorité. Toi-même comme tu vis sur terre dans ton corps physique reste toujours responsable pour les choix que tu fais. Recevoir de la guidance n'est donc pas servilement suivre des ordres, parce qu'on se sentit petit à côté de cette puissance. De la guidance spirituelle veut plutôt dire un dialogue, un accompagnement, une inspiration, des conseils sans obligation.

En contact avec des guides spirituelles, nous nous devons rendre compte que la relation est réciproque et a une certaine équivalence. Le monde de l'esprit n'est pas par définition mieux ou plus harmonieux que le monde sur terre. Des esprits s'intéressent tout aussi à la matière que les hommes de la terre à l'esprit.

De temps en temps, ton guidance spirituel peut changer de forme. Peut-être, il est simplement une lumière ou une silhouette floue, peut-être, il ressemble à quelqu'un que tu connais. C'est bien, si tu te sens à l'aise avec lui ou elle. Sinon, demande une forme qui va mieux pour toi.

Ton guide spirituel peut parler des mots avec toi, mais souvent il ou elle communique sans mots, en images, symboles, impressions, ou il te laisse sentir ou savoir quelque chose. On peut sentir un blocus ou plutôt une stimulation pour entreprendre des choses spécifiques. Cette communication te laisse recevoir des informations plus profondes ou plus pratiques. Il ou elle t'aide à trouver tes propres solutions pour tes problèmes. Il est toujours prêt et disponible à être adressé pour de la guidance, inspiration, support, amour, sagesse et compagnie.

Rencontre avec ton instructeur personnel

La différence entre un Maître Intérieur et une autre Être comme guide est que le premier instructeur fait partie de toi-même, au niveau de l'âme ou du soi supérieur.

Évidemment, l'ego peut aussi donner des conseils, mais il n'est pas une bonne idée de suivre les suggestions de notre ego. Il donne souvent des conseils très attractifs, mais sois prudent, l'ego peut être assez diabolique. L'état d'âme que nous voudrions atteindre est dépourvu d'égoïsme et est le résultat d'un abandon des séductions, aussi la séduction de n'avoir pas d'angoisses. Notre chemin est plein de pièges.

Quand on est honnête avec soi-même, on sait très bien quelles séductions sont à éviter. C'est surtout dans le domaine d'honnêteté qu'on peut avoir beaucoup de plaisir et de support de notre savoir plus élevé.

Nous allons maintenant poser une question de ce genre à notre Instructeur Personnel. Prend du temps de formuler ta question. Avec la question en tête, nous commençons la méditation.

Ferme les yeux. Sois au milieu de la tête, respire lentement et profondément. Contrôle le fonctionnement de ta racine et fait-la encore un peu plus large. Est ton aura encore bien serré autour de toi? Et coulent toutes tes énergies? On ferme les trois centres en bas. Entre dans ton sanctuaire. Choisis une place pour t'asseoir. Aspire l'atmosphère de ton sanctuaire. Sois complètement détendu. Pour éliminer toute la tension, on tend les muscles partout dans son corps et après on les détend. Répète ce geste pour être sûr que tu n'as pas oublié un muscle. Maintenant tu invites ton instructeur personnel d'entrer dans ton sanctuaire. Salue-lui ou elle et donne-lui une chaise. Il n'est pas nécessaire qu'il soit une personne visible. Il peut aussi venir sous la forme d'une lumière, un symbole, une présence, une pensée, un outil ou une fleur.

Maintenant, tu peux expliquer ton problème ou ta question. Observe très attentivement les choses qui arrivent. Tout ce que change peut impliquer une réponse. Quand la réponse n'est pas évidente répète ta question autrement formulée. Parfois, il est nécessaire de formuler le problème si simplement comme possible comme une question sur laquelle on peut seulement répondre avec oui ou non. La question ne doit pas être susceptible pour des interprétations différentes.

Reste bien détendue et neutre et sans urgence. En cas de doute, répète la question. Quand tu as l'idée d'avoir compris la réponse, tu dis merci à l'instructeur et tu laisses lui partir. Tu quittes aussi ton sanctuaire et retournes dans l'ici et le présent. Finis la méditation.

Rencontre avec un Guide Spirituel.

Maintenant, tu prépares une question, qui sera d'une autre nature, plutôt concernant la caractéristique ou la continuation de ta vie. Elles sont des questions qui ont à faire avec ta tâche sur terre. Elles peuvent être des questions très simples, mais souvent plein de conséquences.

En même temps, on doit être conscient que les guides sont toujours là. Il te donne aussi des conseils quand tu n'as rien demandé. Ils te dirigent dans la direction où tu peux trouver tes réponses et tes possibilités. Il est utile de se rendre compte quand on est guidé, par exemple quand on a eu l'idée d'aller quelque part et on finit d'arriver ailleurs. Ou quand on se sent retenu, bloqué, il est souvent très sage de ne pas bouger, et de préférer à rien faire. Essaie de devenir conscient de cette sorte d'interventions.

Il est aussi possible que les guides te guident par leur influence sur des autres gens, qui ils invitent à agir d'une certaine manière. Il n'est presque jamais utile de remonter le courant. Avec le mot courant j'indique l'influence de ton guide.

On doit se réaliser que une guide n'est pas là pour faire le travail, il est là pour t'aider à faire le travail toi-même. On pourrait dire que le guide voudrait que tu lui viennes à la rencontre, que tu dévoiles ta bonne volonté et accepte des épreuves pour pouvoir servir.

Prends la transe, sois au centre de la tête, avec une respiration lente et profonde, bien détendu, bien neutre. Une belle racine te connecte avec la terre, ton aura est bien serrée autour, et tes énergies bougent. Ferme les trois centres en bas encore une fois et ouvre les quatre centres en haut un peu plus. Si nécessaire nettoie-les de nouveau.

Entre dans ton sanctuaire et te repose là un temps. Laisse entrer dans ton sanctuaire de la lumière dorée.

Formule ta question. Avec la question en tête tu invites ton Guide Spirituel d'entrer dans ton sanctuaire. Donne-lui une chaise. Demande-lui de t'aider avec une question. Formule ta question. Et attends ce qu'il va faire. Peut-être il va te laisser voir quelque chose, peut-être, il donne simplement une réponse, ou il te fait remarquer ta propre responsabilité. Peut-être, il parle en mots, en images, ou en une idée qu'il te donne. Sois ouvert pour toutes les possibilités. Quand il arrive rien, tu pourrais répéter tes préparations et faire un autre essai. Ou tu reformules la question, tu fais-la plus clair et plus simple. Il est aussi possible que la réponse vienne plus tard, par exemple dans la nuit suivant. Sois attentif!

Quand tu es satisfait par la réponse ou de la manque de réponse, tu dis merci et au revoir, et tu laisses partir le guide.

Quitte le sanctuaire et reviens dans l'ici et le présent.

Finis la méditation.

Finition et séparation

1. Pour finir notre travail ensemble, nous allons découvrir trois pointes physiques différentes. Sois conscient depuis le centre de ta tête de ton propre corps et éprouve les trois différences corporellement (je suis moi et tu es toi).
2. Contrôle si tu as pris des énergies d'une autre personne, qui sont arrivé dans ton aura. Laisse-les colorer en une couleur foncée et laisse les retourner vers le soleil de cette personne. Les énergies savent bien d'où elles sont venues et retournent automatiquement.
3. Allume l'aimant de ton soleil et attire toutes les énergies qui tu as involontairement perdu. Laisse ces énergies revenir dans ton système énergétique. Quand tu as travaillé avec quelqu'un et a donné des énergies guérissant, tu les laisses évidemment sur place.
4. Observe si tu as créé des cordes avec quelqu'un. Détache les cordes doucement, sans blesser le centre avec lequel elles sont connectées.
5. Découvre comment ton énergie est activée par le travail avec moi. Dis hello aux images qui sont éveillées. Il est maintenant possible de neutraliser les images correspondantes. Laisse les exploser. Quand tu ne peux pas voir ou sentir des images correspondantes, tu les laisses exploser néanmoins, dans une manière abstraite. Imagine que toutes ces images se présentent comme des petites grenouilles. Dis aux grenouilles que la fleur qui se trouve devant toi est idéale pour des grenouilles. Laisse-les sauter dessus et laisse exploser la fleur.

6. Sois conscient de cette pièce, observe les énergies dedans. Quand il existe des énergies d'une couleur foncée, laisse les disparaître par la racine de la pièce. Remplis la pièce avec une énergie dorée.
7. Ouvre les trois centres en bas qui tu as fermé, et ferme tous les autres centres un peu, jusqu'à ce qu'ils aient l'ouverture de la vie normale. Fais-le avec attention et centre par centre. Pour une protection en plus, tu pourrais placer dans tout le centre un cercle et/ou une croix de lumière.
8. Dis merci à ton guide personnel ou au maître intérieur pour l'aide qu'il a donné. Crée une séparation psychique entre toi et le guide, et place-lui un peu à distance, si tu le voudrais. Sens de la gratitude, au lieu de l'orgueil, et te rends compte qu'avec chaque méditation ou guérison, tu t'as approché la Lumière.
9. Sois conscient de ton enracinement et communique avec la terre. Sens couler ton énergie d'une manière facile et détendue.
10. Laisse ton soleil illuminer tout ton aura. Laisse la lumière de ton soleil remplir tous les centres et aussi ton corps. Sois heureux et quand il n'est pas possible d'être heureux, cherche l'endroit où le bonheur bloque, élimine le blocus et remplis l'endroit avec la lumière de ton soleil. Sois encore complètement heureux en harmonie avec ton Soi Supérieur.
11. Contrôle ta respiration et sois au milieu de ta tête, bien enraciné.

Finis la méditation.

Exercices

Utilise les possibilités des deux manières de demander de la guidance.

Deviens conscient des interventions des pouvoirs supérieurs dans ta vie de tous les jours.