

1. Canaliser l'énergie de l'Être Suprême. Éliminer des images de perfection.

Préparation

Soigne toi-même avec l'énergie de l'Être Suprême

Quand tu es vraiment sincère et ouvert, plein de dévouement, l'énergie d'Être Suprême sera là pour toi.

Es-tu bien assis, tes fesses en contact avec la chaise, détendu, mais actif et attentif? Les yeux fermés, la respiration lente et profonde, plus profonde que d'habitude, essaie de le faire tout au bas du ventre. La racine si large que possible, laisse monter de l'énergie de la terre qui te supporte et te soigne, elle monte par les jambes, elle descend par la racine, en harmonie rythmique avec ta respiration. Ouvre encore un peu plus tous tes centres, plus ouverts comme d'habitude. Un centre bien ouvert a au niveau du corps un diamètre d'environ dix centimètres, à une certaine distance du corps déjà trente, quarante, ou cinquante centimètres. N'aie pas peur de t'ouvrir. Règle l'ouverture de tous tes centres. Arrivé au centre coronal, ouvre celui-là aussi si grand que tu peux supporter. Un centre coronal bien ouvert a juste dessus la tête déjà une largeur d'un mètre et peut s'étendre à une grande hauteur.

Visualise au ciel ton soleil rayonnant, qui symbolise ton Soi Supérieur, ton Être, ton Essence. Sens l'énergie qui monte depuis le bas de ton ventre et qui passe tous tes centres, sois conscient quand cette énergie touche les centres, tu le pourrais bien sentir.

Quand cette énergie montante est arrivée au centre coronal, tu la laisses partir vers l'Être Suprême. Toutes tes énergies retournent, jusqu'à ce que tu sois complètement vide.

Quand tu es devenu vide tu demandes l'Être Suprême de t'envoyer de nouvelle force et de l'inspiration. Visualise cette force comme un rayon blanc très fort, qui descend vers ton soleil et entre dedans. C'est ton soleil qui transforme cette énergie en énergie praticable par toi-même. Laisse par intermédiaire de ton soleil le rayon blanc poursuivre son chemin vers ton centre coronal. Comme un flash cette énergie divine remplit tout ton corps, se niche dans tes centres. Laisse aussi ton aura se remplir avec cette énergie et par conséquence ton aura devient blanche rayonnant. Toutes tes limitations personnelles sont dissipées et font d'espace pour une joie universelle.

Protège tes centres et aussi l'aura. Finis la méditation.

Images de perfection

Les images de perfection ne sont pas faciles à reconnaître. Nous savons tous que nous ne devons pas être parfaits. Que veut dire que nous n'utilisons jamais les mots: je dois être parfait. Néanmoins, il existe beaucoup d'images de perfection, simplement présenté sous un autre titre, pour le confort de notre ego. Voici quelques exemples:

- Quand on fait quelque chose, on la doit faire bien.
- Ce je ne peux pas.
- Je ne me sens pas sur.
- Je bloque.
- Quand je bloque, je vais chercher des excuses.
- Quand je pense de ne pouvoir faire quelque chose, je cherche une autre activité.
- Je dois tout comprendre avant de pouvoir faire quelque chose.
- Je ne me laisse pas contrôler, je sais moi-même que je fais.
- Des généralisations: ils sont souvent des excuses, pour se cacher.
- Je ne suis pas obligé de faire quelque chose, je suis un homme ou une femme libre.
- On a l'angoisse d'échouer.
- Une âme blessée a beaucoup d'images de perfection, pour cacher ses blessures.
- L'orgueil est aussi une image de perfection: observe-moi, la perfection est réalisée.
- Des formules incantatoires: p.ex. ce n'est pas si important.

Nous allons faire une méditation sur le sujet de la perfection. Les niveaux énergétiques dans lesquels nous vivons normalement ne sont par définition pas parfait. Il est normale et inévitable de n'être pas parfait, parce que ce fait partie de la Création, du Plan divin sur terre.

Éliminer une image de perfection.

Prend une image de perfection de toi-même, pour travailler.

Reprends la transe. Ferme tes yeux, laisse arrêter la machine à pensées. Sois au centre de ta tête, avec une belle racine. L'aura serrée autour, ne pas penser seulement que tu le fais, mais fais-le en réalité, visualise que tu le fais. Penser que tu ne le peux pas faire est aussi une image de perfection. Cette pensée te bloque, c'est pourquoi tu ne le peux pas.

Laisse circuler toutes tes énergies. Fais une belle image de ton soleil au ciel.

Fais une image d'une maison, le symbole de notre structure psychique. Devant la maison on a placé un panneau. Sur le panneau on a écrit ton image de perfection, en mots ou autre, comme une sorte d'avertissement pour des visiteurs. Observe bien cette maison, qui est défendue à cette manière. Quel air à la maison? Quelle impression donne le panneau à côté de la porte d'entrée? Donne cette situation un sentiment spécial, quelles pensées montent?

Entre maintenant en action, visualise un grand feu dans le jardin. Prends le panneau et jette-le dans le feu. Vois comment les flammes augmentent et la fumée monte. Toutes les énergies qui ont été enfermées dans ton image de perfection s'élèvent vers ton soleil. Et depuis le soleil ces énergies descendent dans toi, une fois nettoyées, tu peux les utiliser de nouveaux dans une manière plus constructive. Laisse cette énergie s'installer dans tous tes centres et dans ton aura.

Tu es libéré de l'exigence de faire l'impossible et tu peux maintenant doucement entraîner les qualités qui ont été bloquées dans l'image de perfection.

Quelle image donne ta maison maintenant, dépourvu de l'obligation d'être parfait?

Et finis la méditation.

Finition

Exercices

Essaie de devenir conscient quand tu bloques toi-même par des images de perfections. Et laisse-les disparaître et retourner en forme d'énergie libre.

Il est non plus sage d'attendre de la perfection du côté des autres gens.