

## 1. Observer et comprendre. Un jeu d'hello. La compréhension spirituelle. Images à propos de la critique.

### De la compréhension, comment on l'obtient?

En étant bien préparé, ouvert et attentif, l'observation d'une autre personne se déroule presque automatiquement. La clé est de voir et d'interpréter les couleurs et les images qui se développent dans l'aura et dans les centres de l'autre. La description des énergies aperçues a normalement une valeur thérapeutique élevée.

Encore plus important est que tes propres thèmes seront réfléchit tout le temps, inévitablement, parce que ta propre énergie est activée par l'énergie de l'autre. Ainsi l'observation aide le donneur comme le receveur de grandir, d'obtenir de la compréhension.

Quand tu observes l'aura et des centres d'une autre personne, tu tombes sur toutes sortes d'informations:

- émotions
- pensées,
- mirages
- blocus
- traumatismes
- luttes
- développements
- choses qui occupent la personne le plus
- informations corporelles
- spiritualité

Les choses qui s'éclaircissent sont surtout les choses qui sont actuelles ou sont en train de devenir actuelles. Pense aux désirs, choix à faire, problèmes, et cetera.

On observe les luttes dans lesquelles la personne est impliquée et on observe ses points forts et ses points faibles. En nommant ses caractéristiques on dit normalement pas beaucoup de neuf, puisqu'il est l'énergie propre de la personne qu'on voit.

Mais tu apportes aussi une perspective plus ample et plus distanciée, qui facilite des nouvelles idées, qui donne de la confirmation et de la force et qui lui fait plus conscient de son processus intérieur. Tu lui aide de comprendre soi-même un peu plus et de savoir qu'il est en réalité.

Tu peux aussi décrire des relations avec des autres gens, et les réactions pendant des situations et des événements.

Avec cette information il est pour lui possible de réfléchir mieux sur soi-même.

Ce qu'influence la motivation et le comportement.

Mais il est aussi primordial de n'être jamais directif. Il est à chacun de faire ses propres choix, de prendre ses propres décisions. Parfois on observe aussi choses qui sont à venir, mais il est non plus une bonne idée de faire des prédictions. Chaque forme de programmation est à éviter. On doit toujours respecter la liberté de chacun pour son propre destin.

L'observation spirituelle se déroule sur des niveaux différents :

- le physique
- l'émotionnel
- des pensées
- de la moralité et de l'amour
- la créativité et la communication
- la connaissance et la compréhension
- la spiritualité et la sagesse
- les buts de l'âme et du soi-supérieur
- le karma
- des buts cosmiques
- des vies antérieures

Tous ses aspects se trouvent sur des niveaux d'énergie différents. On s'adapte au niveau énergétique opportun de cet instant.

Ce qu'on peut observer dans une aura et dans des centres est plus que seulement de couleur et de vibration. On trouve aussi des images, réalistes ou symboliques, concernant le présent ou le passé, parfois avec des dates, des événements d'une grande influence ou des expériences traumatiques, ou des souvenirs d'une vie antérieure. Aussi visibles sont des cordes avec des autres personnes, des cordes avec des endroits ou des pays, avec des vies antérieures.

Réfléchit bien que observer n'est pas seulement 'voir'. Ils existent aussi des autres manières d'apercevoir:

- on a une voix dans la tête qui parle
- on enregistre par intermédiaire de ses émotions
- on le sait simplement
- ou peut-être clair-olfactif
- parfois on est aidé par des guides ou des inspirations plus élevés

Sois surtout attentif à toutes les choses qui arrivent!

La compréhension des énergies subtiles marche seulement quand on est pour 100% ouvert pour l'autre, avec une acceptation absolue pour tout ce qu'il se présente, sans exigences en avant, sans expectations à propos de certains aspects, et sans intention de dire quelque chose spéciale. On reçoit toujours de l'information inattendue ou surprenante. C'est bien, sois flexible et réceptif. Quand on est neutre ça marche bien.

C'est ton propre système qui réagit à l'autre et dans tes réactions tu trouves l'information dont tu as besoin. Tous ce que se présente mérite un grand Hello. La compréhension semble d'être plus compliquée que le soin, mais quand on est ouvert et réceptif la reste vient tout seul.

## Préparation

1. Ferme les yeux, respire lentement et profondément, sois au milieu de la tête.
2. Installe une grande racine et évacue les énergies indésirables de ton corps.
3. Tire ton aura serré autour de toi, et nettoie-le. Fais l'aura complètement de toi : toutes les idées, expectations 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 et ton corps.
5. Nettoie la pièce par l'évacuation des énergies difficiles, par la racine de la pièce. Pose cette pièce dans une énergie en or.
6. Teste ton 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 couleur pour tous les centres.
10. Visualise ta sanctuaire et entre dedans, sois vraiment là et observes les qualités de cette espace. Va à la rencontre de ton Maître, demande-lui de te guider dans toutes les circonstances.
11. Formule la prière de soumission et de dévotion aux puissances les plus élevées.

## Trois exercices préparatoires

- a. On choisit un partenaire et commence un petit jeu pour entrainer le grand Hello. L'un dit quelque chose remarquable et l'autre donne une réaction. Nous échangeons une dizaine de sujets.

b. Une méditation pour nettoyer le concept de la compréhension.

Reprends ta transe, la respiration lente et profonde, bien centré, bien enraciné, l'aura serré, et en ce cas tous les centres bien ouverts.

Place un écran de visualisation devant toi et défait l'écran des éventuelles anciennes images. Laisse apparaître le mot COMPREHENSION. Regarde bien ce mot, comment il a l'air. Est le mot faible ou plutôt fort? Est-il chancelant ou fermement debout? Sont les lettres multicolore, unicolore, blanc ou noir? Comment à décrire le type des lettres? Dans quel environnement est placé le mot COMPREHENSION? Est cet environnement gai ou triste? Quand tu prends un peu de distance, reste le mot debout et visible ou non? Si non, essaie de rétablir le mot. A le mot un certain rayonnement ou est-il plutôt timide? Le mot aime-t-il de diminuer et même de disparaître?

Crée maintenant le mot COMPREHENSION comme tu le voudrais et comme que te plais. Ferme le mot dans ton cœur. Finis la méditation.

c. Donner et recevoir de la critique.

Savoir de donner de la critique constructive est une partie vitale du programme de la compréhension.

Quelques suggestions pour donner réciproquement du feed-back:

- sent ton centre du cœur vers l'autre
- sois concret, décrit la situation et le comportement de cet instant
- dis comment tu te sens quand l'autre fait comme ça
- spécifie l'effet que l'autre a sur toi quand il se comporte comme ça
- parle toujours à la première personne
- Sois ouvert, disposé à recevoir aussi de la critique

Et quelques suggestions pour recevoir du feed-back

- écoute bien à l'autre et si nécessaire, pose des questions
- essaie de résumer que l'autre voudrait dire
- prend l'autre au sérieux et évite de devenir défensif
- dis si tu es d'accord ou non et pourquoi

Reprends la transe. La respiration lente et profonde, bien au milieu de la tête, avec une belle racine, l'aura serrée, les centres bien ouverts, toutes les énergies qui bougent.

Imagine quelqu'un vers qui tu as des critiques. Tandis que tu vois cette personne devant toi, tu enregistres quelles réactions se manifestent dans ton système énergétique ainsi que dans ton corps.

Essaie de les comprendre, prête attention à chaque phénomène. Des blocus, de l'angoisse, de la colère, de l'irritation, des vieux tabous posé sur toi concernant des choses qui tu n'es pas permis de faire ou de dire.

Visualise une belle rose de transformation devant toi. Envoi toutes tes réaction causées par la personne visualisée vers cette rose. Quand tu as ramassé tous, tu laisses exploser la rose. L'énergie libérée monte vers ton soleil en descend après dans ton système énergétique comme une essence pure, réutilisable pour tes propres projets. Sens-toi vraiment enjoué, libre d'utiliser constructivement ton énergie.

Imagine de nouveau la personne du début de la méditation et dis-lui ce que tu as sur le cœur. Fais-le dans la manière qui tu viens d'apprendre. Donc commence à nouer un contact du cœur, sois concrète dans tes communications, parle dans la première personne et accepte la réaction. Te rend compte de ce qu'il autre dit. Prend ses mots au sérieux. Dis si tu es d'accord ou non.

Quand tes images et tes réactions, reviennent, nettoie-toi avec la rose et avec ton soleil, jusqu'à ce que tu puisses communiquer dans toute tranquillité.

Quand tu es prêt tu finis la méditation.

## Finition

## Exercices

Observe tes préjugés et tes attentes concernant la compréhension des énergies subtiles. Laisse-les exploser et t'entraîne en neutralité.

Essaie d'exprimer à quelqu'un de la critique constructive