

11. La préparation entière. Tes propres réponses.

Il est nécessaire d'être préparé pour le travail spirituel. Sinon, l'état d'âme de tous les jours se mêle et ça donne des intentions et des expériences impures. Aujourd'hui, la préparation est pour la première fois complète.

Au fur et à mesure que tu seras bien préparé, tu remarqueras que la transe légère est plus agréable et fonctionnelle que la conscience superficielle avec laquelle nous avons grandi.

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 serrée autour de toi, et nettoie-la. Fais l'aura complètement de toi: tous 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 l'aura et le corps.
5. Nettoie la pièce par l'évacuation des énergies difficiles, par la racine de la pièce. Pose la 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, la même pour tous les centres.
10. Visualise ton sanctuaire et entre, sois vraiment là et observe les qualités de cet espace. Va à la rencontre de ton Guide, demande-lui de t'aider dans toutes les circonstances.
11. Formule la prière de ton ouverture et de ta dévotion à la puissance la plus élevée. Et finis la méditation.

Trouver tes propres réponses

Chacun cherche des réponses, presque tous les jours. Nos questions peuvent varier de très triviale comme choisir des vêtements pour la journée, jusqu'aux questions profondément ésotériques comme: que dois j'apprendre de cette situation.

Il est bien de savoir que non seulement les questions sont là, mais aussi les réponses. Pour que les réponses puissent se dévoiler, on doit seulement créer de l'espace. Tu as ainsi besoin de la confiance que les réponses sont vraiment là dans toi, pour toi.

On crée de la confiance par la préparation du travail spirituel. Être neutre est très important, un état d'esprit qui ne juge pas, ouvert pour toutes les possibilités.

Mais même avec de la confiance, on pourrait avoir des doutes concernant les réponses obtenues. Aucune technique de méditation n'est sans faille. Elle marche seulement quand tu es honnête, une sincérité qui doit venir de ton cœur.

Reprends la transe.

Imagine que tu te trouves sous une grande douche agréablement chaude. Cette douche lave ton aura et aussi ton corps. Toutes les énergies qui n'appartiennent pas à toi disparaissent avec l'eau dans l'évacuation.

Regarde ton soleil, invite la lumière de ton soleil d'entrer dans ton aura, dans ton corps, partout.

Quitte la douche et retourne avec ton attention sur la place où tu te trouves en réalité.

Formule maintenant une question qui est importante pour toi, en cet instant. Formule cette question tellement qu'elle peut être répondue avec oui ou non.

Place devant toi une fleur, bien debout. Quand la réponse est oui, la fleur reste debout, quand la réponse est non, elle tombe.

Pour toute sécurité, répète la question et place maintenant un feu de signalisation devant toi. Dis encore une fois la question. Quand le feu devient rouge, la réponse est non, quand le feu devient vert la réponse est oui. Et en cas de doute: orange.

Encore pas de succès? Prends une balançoire. Écris ta question sur un mur, oui à un côté et non à l'autre. Laisse la balançoire s'installer. Le côté haut et le côté bas ensemble donnent la réponse. Ça peut prendre un peu de temps.

Pour poser des questions plus compliquées on utilise une autre méthode.

Pose dans toi la question suivante: qu'est-ce que je suis en train d'apprendre? Jette la question dans une fleur de ton choix et la réponse apparaît en forme d'une image, un sentiment, ou une idée.

Pas de réponse? Prends une autre sorte de fleur. Et répète la procédure.

Encore une question, concrète ou abstraite, terrestre ou spirituelle? Place une fleur devant toi et fais le premier test: est-ce ma propre question? Si oui, la fleur reste debout, mais quand la question est en fait d'une autre personne, elle tombe.

Quand elle est ta propre question, tu jettes la dans la fleur et tu observes des éventuelles images, idées ou sentiments.

Peux-tu accepter la réponse? Garde la réponse dans toi et essaie de l'intégrer dans ta vie de tous les jours.

Respire profondément.

Finis la transe par te pencher.

L'analyseur

L'analyseur ou la machine à pensées est plutôt un ennemi. Nous pensons et pensons et oublions d'écouter notre intuition, notre cœur, nos sensations, notre savoir, nos émotions. Ils sont ensemble plus intelligents et plus inclusifs que notre pauvre analyseur qui est souvent un fort blocus contre une vraie compréhension et une vraie expérience.

Voici un petit exercice avec l'analyseur.

Ferme les yeux, sois au milieu de la tête et laisse un son indiquer le degré de l'activité de ton analyseur. Plus haut le ton, plus grande l'activité.

Adapte ton analyseur avec un petit bouton, de telle sorte que tes pensées ne dominent plus tes réponses obtenues en méditation.

L'information d'une situation touchante

Ferme les yeux, sois au milieu de ta tête, bien enraciné, l'aura serrée, neutre.

Imagine-toi assis devant toi sur une chaise. Trouve une situation dans ta vie qui t'a touché récemment. Tu vas observer toi-même pendant cette situation.

Fais attention à toutes les réactions dans ton corps. Essaie d'accepter ces réactions, elles sont des amies, elles donnent simplement des informations. Dis hello à cet événement.

Regarde ton aura: y a-t-il des couleurs spécifiques, existe-t-il des différences en haut et en bas? Vois-tu quelque chose particulière? Paie de l'attention à chaque idée qui entre dans la tête.

Finis l'observation de ton aura. Laisse disparaître lentement l'image de ton expérience, jusqu'à ce qu'elle soit disparue complètement.

Finis la méditation.

Exercices

Ne pose pas de pression sur toi. Prends quelques semaines de vacances entre les séries. Des vacances spirituelles sont très utiles. Laisse lâcher les développements.