

2. Se connecter avec la terre

Des gens disent d'être spirituels, ou au contraire très sur terre, réaliste. L'un semble d'exclure l'autre, pense-t-on. Mais en fait c'est une contradiction fautive, qui sert le confort. Ainsi on ne doit pas apprendre des choses difficiles.

Heureusement nos forts ne demandent pas beaucoup d'attention mais nos faiblesses exigent une attention en surplus. Ça veut dire, que le travail sera dur.

Sans aucun doute ce cours attirera des gens avec du talent et de l'intérêt pour de la spiritualité. Et alors il s'avère qu'on doit se mettre au travail avec la situation terrestre: faire des exercices pour atterrir. C'est seulement parmi les rapports terrestres que la spiritualité a des vraies vertus. Commence maintenant ta nouvelle vie sur terre, parmi les gens.

Comme le bon Dieu le dit: 'qui néglige la terre Me ne trouvera pas '.

Avec de l'énergie spirituelle il n'est pas trop difficile à faire. Commence à apercevoir la différence.

S'enraciner

Ferme tes yeux.

Respire profondément.

Sois au milieu de la tête.

Imagine-toi un globe. Quelle couleur a-t-il? Que veut dire cette couleur pour toi?

Dis salut à ce globe.

Crée une image de cette terre de telle sorte que tu aimes la terre.

Dis en toi-même: comme ça la terre est un endroit agréable à vivre.

Va avec ton attention au plancher pelvien.

Là où nous avons des ouvertures physiques existe aussi une ouverture énergétique, qui facilite que l'énergie de la terre afflue et s'écoule.

Sens cet endroit et fixe là une corde en or. Laisse descendre cette corde vers la terre, laisse la pénétrer la terre et descendre dedans.

Fixe la corde au centre de la terre, d'une manière qui vient à ton esprit.

Tu as fait maintenant une ligne énergétique entre ton corps et la terre. Cette ligne nous appelons la racine ou l'enracinement.

Fais cette corde comme tu la voudrais : une chaîne, un ruban, une racine d'arbre, une queue ou ce que tu veux.

Fais l'enracinement très réel, touche-le.

Fais l'enracinement deux fois plus large, comment ça sent?

Et très étroite, comment c'est?

Fais ton enracinement maintenant comme tu le préfères.

En suite un petit exercice avec des couleurs

Fais ton enracinement marron, ou vert, jaune ou or, aperçois les différences,
Demande le corps comment il veut être enraciné et crée une racine en cette couleur.

Ouvre les yeux et lève-toi, reste conscient de l'enracinement.

Commence à marcher lentement, toujours en contact avec la racine, visualise l'enracinement.

En passant dis bonjour à quelqu'un imaginé que tu passes

C'est très bien possible d'être social et en même temps bien enraciné.

Arrête la promenade, assieds-toi et finis la méditation par te pencher.

S'enraciner par les pieds.

La fonction de l'enracinement par les pieds est de rester calme, neutre et débloqué. On ne stocke plus ses difficultés et reste ouvert pour les énergies renouvelantes.

Nous allons faire un petit exercice pour sentir ce mécanisme.

Ferme les yeux et respire profondément.

Réinstalle l'enracinement.

Imagine une situation ou une personne qui est difficile pour toi. Qui donne une forte résistance.

Sens les réactions dans ton corps.

Respire de nouveau profondément, sois au milieu de la tête.

Et laisse recouler toutes les énergies stagnées vers la terre.

Essaie-le encore une fois, jusqu'à ce que la réaction dans ton corps soit diminuée.

Laisse des énergies de la terre qui entrent par les centres des pieds monter dans tes jambes.

Jusqu'au bas du ventre, et laisse-les recouler vers la terre, par ton enracinement.

Laissez remonter l'énergie de la terre avec l'aspiration et descendre avec l'expiration.

Et termine la méditation.

Les centres énergétiques de la main

Ferme tes yeux, respire lentement et profondément, sois au milieu de la tête

Regarde aux paumes de tes mains, où se trouvent les centres d'énergie.

Ouvre les centres comme ils étaient des fleurs, qui ouvrent leurs pétales.

Visualise une bille en or: laisse entrer cette bille par la main gauche et laisse-la monter dans le bras et l'épaule, en continuant sa voie vers le cœur. Laisse cette bille circuler un peu dans ton cœur.

Et continue le voyage de la bille en direction du bras droit. Elle passe l'épaule, descend dans le bras, arrive à la main droite et quitte ce canal énergétique par le centre de la main droite.

Laisse entrer une bille dans la main droite, monter par le bras et par l'épaule, circuler un peu dans le cœur et descendre par l'épaule et le bras gauche et quitter la main.

Répéter cette mouvement un peu différemment: en chaque bras, une bille monte en roulant par les bras et les épaules, ils se rencontrent au cœur, disent hello et retournent par le même bras.

Penche-toi pour finir cet exercice et ouvre les yeux.

Tu as ouvert deux fonctions : avec la main gauche on sent des énergies, on obtient des informations des qualités, des caractéristiques et des quantités des énergies. Avec la main droite on peut donner des énergies guérissant.

C'est extrêmement utile que ces deux fonctions sont nourries par nos cœurs, parce que c'est toujours l'amour qui fait nos observations et nos intentions efficaces.

Exercices

Crée une racine et laisse-la perdurer dans toutes les circonstances pendant la journée.

Découvre que la terre, que l'âme de la terre, est toujours disponible pour t'aider et écoute ce que cette énergie te veut dire.