

3. L'aura

L'aura est le rayonnement de notre être et de son état de développement. Par son aura chacun se laisse connaître. Par la raison de cette importance il est logique que nous commençons à découvrir l'aura déjà maintenant. Nous entrons dans ce travail par l'exploration de notre propre aura et nous apprenons à la nettoyer.

Apercevoir ton propre aura

Pose les pieds sur le sol et les mains aux genoux, obtiens une impression de ton enracinement. Imagine que tu es bien connecté avec la terre.

Sois au milieu de la tête. Installe la respiration abdominale, lente et profonde.

Imagine que chaque cellule de ton corps a une radiation de lumière, c'est l'expression de leur qualité. Ensemble avec l'énergie qui coule dans le corps, cette radiation est toi.

Deviens conscient de ton propre aura: de quelle taille est-il? À quelle distance se trouve la limite? Reste cependant bien connecté avec la terre.

Retire ton aura jusqu'à un mètre ou un mètre et demi autour de toi. Ainsi, ton territoire psychique est défini.

Ce territoire est à connaître, à nettoyer et à sauvegarder. Là où ton aura finit, le reste du monde commence.

Imagine maintenant un tourbillon qui va éliminer de ton aura toutes les énergies qui n'appartiennent pas à toi. Le tourbillon tourne autour de ton corps, tourne dans ton aura et prend avec elle toutes les énergies qui sont un peu lourdes. Ce sont des pensées, des sentiments, des espoirs, des obligations qui n'appartiennent pas à toi. Normalement, nous en avons beaucoup!

Laisse le vent prendre toutes ces énergies limitatives. Laisse l'arriver, sans peine, sans te forcer.

Une fois le vent disparu, prends une douche, qui nettoie encore un peu plus ton aura, et te donne aussi de la chaleur.

Enfuir l'énergie du soleil

Garde la transe, que veut dire reste en méditation. Sois au milieu de la tête, bien enraciné. Sois conscient de ton aura serrée autour de toi.

Visualise au ciel un grand soleil, brillant et chaud, dis un grand hello à ce soleil, il est le symbole de ton Soi Supérieur, de ton essence créative.

Visualise ton soleil si fort que tu peux, avec son rayonnement plein de bonheur.

Quand ce donne des problèmes, pense à un événement heureux, sois complètement dans cet événement, et sens l'énergie qui ça donne. Crée de nouveau ton soleil, plus vigoureux qu'en avant.

Vois que la lumière de ton soleil afflue dans ton corps, partout et partout, toutes les parties sont remplies de ta propre essence: la tête, les bras, les mains, la poitrine, le ventre, le dos, les jambes, les pieds sont remplis, juste au bout de tes orteils.

Et d'après, tout ton aura se remplit avec ton essence supérieure, la lumière de ton propre soleil, autour de toi, en haut et en bas, en avant et en arrière, n'oublie pas d'entourer les jambes et les pieds avec le rayonnement de ton soleil.

Finis la méditation par te pencher et t'étirer. Reviens avec la conscience dans l'ici et le présent.

La machine à pensées

Dès que nous avons fait de l'espace pour notre Soi Supérieur, d'autres qualités entrent dans notre système. Ça donne de suite des questions? Qu'est-ce que j'éprouves? C'est moi, cette personne inconnue? On va réfléchir, et en réfléchissant la nouvelle expérience est de suite disparue. Quand on pense on ne peut pas éprouver l'esprit. Donc: arrête à penser. Nous allons le faire.

Ferme les yeux, respire profondément, sois au milieu de la tête et bien enraciné, l'aura serré, plein de ton propre soleil.

Imagine une situation dans laquelle il semble nécessaire de connaître tous les détails. Par exemple tu dois organiser une fête, apprendre des leçons, préparer un examen, ou comprendre toi-même. On le fait avec le cerveau, qui tourne et tourne. On le fait aussi quand il n'est pas nécessaire, sans pouvoir arrêter la machine.

Laissons tourner notre cerveau sur un sujet qui vient à l'esprit. Fait-le comme d'habitude.

Visualise-la comme une vraie machine, qui tourne sans arrêt. Tous les rouages bougent, elle siffle et elle chauffe à blanc.

Quand tu as une bonne image de cette machine, invente une manière avec laquelle tu pourrais la laisser cesser. Ça marche peut-être avec un bâton entre les rouages, ou tu dois déréguler cette machine complètement. Trouve une solution!

Quand elle est arrêtée enfin, visualise le vide dans la tête que tu remplis avec une énergie d'une couleur de ton choix.

Quand c'est fait, finis la méditation.

Utiliser ton enracinement comme un tuyau d'évacuation

Nous avons fait déjà quelques méditations avec notre enracinement, aujourd'hui nous allons approfondir cette expérience.

Ferme les yeux, sois au milieu de la tête, respire lentement, et sens ton enracinement. De quel matériel est ton enracinement maintenant ?

Imagine que la racine est creuse, remplie de lumière d'une couleur qui te plaît.

Par moyen de la racine, il est possible de laisser tomber toutes les choses qui sont inutiles pour toi. Je pense à des choses comme le stress, une gêne corporelle, des émotions difficiles, des sentiments de culpabilité, des sens de la responsabilité. Regarde en toi, s'il existe quelque chose qui détourne ton attention.

Pour l'instant, relâche-la, donne cette chose inutile à la gravité qui l'emportera par la racine vers la terre.

La terre absorbe toutes nos difficultés et les transforme en énergies propres. Un peu comme le fumier qui fait la terre fertile.

Quand ça ne va pas: essaie de relâcher pendant l'expiration.

Quand la difficulté est absorbée par la terre, remplis toi-même avec ton essence solaire.

Et finis la médiation à la manière habituelle.

Enraciner et nettoyer une pièce et prendre-la en propriété

Visualise une corde d'enracinement très ferme, connectée avec la pièce où tu te trouves.

Fais-le où il est possible de le faire. Normalement, l'enracinement cherche il même un bon endroit. Cet enracinement est creux aussi. Remplis le avec une lumière en couleur d'or.

Demande maintenant à toutes les énergies difficiles dans la pièce de se révéler en noir.

Laisse ces énergies noires disparaître dans la racine de la pièce. Notre bonne terre les accepte sans problèmes et les transforme en énergies de nouveau utilisables.

Comment ça sent, de se trouver dans une pièce bien enracinée et nettoyée?

Nous allons maintenant faire cette pièce la nôtre, par donner une couleur aux murs. Peins tous les murs, sol et plafond en or. D'après en rose et essaie le en bleue claire.

Choisis maintenant une couleur qui te plaît, fais toutes les surfaces en cette couleur.

Remplis la pièce aussi avec de l'énergie en cette couleur préférée. Comment ça sent, d'être dans une pièce qui est complètement comme tu la voudrais ?

Imagine, que dans tous les coins de la pièce des cordes sont fixées, tire les cordes vers toi, laisse bouger les coins des murs vers toi. Quand les coins sont arrivés chez toi, laisse-les retourner vers leurs propres places et remplis de nouveau cette pièce avec ta propre couleur. Ainsi, de la résistance peut disparaître.

Quand il est fait, finis la méditation en te penchant.

Commentaire :

Enraciner, peindre les murs et remplir une pièce avec une couleur favorable sont de bonnes techniques pour des espaces dans lesquels tu ne te sens pas à l'aise. Par exemple une chambre dans un hôtel, tes propres pièces dans lesquelles on a reçus des gens, ou dans n'importe quelle pièce où tu voudrais améliorer l'ambiance.

Ces techniques sont aussi bien utilisables contre des entités non souhaitées, qui essaient de profiter de ta présence. Tu es toujours plus fort que ces entités. Essaie de faire ce nettoyage sans peine, sans te résister contre les énergies négatives.

Exercices

Sens avec tes mains l'aura des plantes, des pierres, des animaux, d'un(e) ami(e) ou un membre de la famille.

Nettoie ton aura tous les jours, par préférence deux fois, en tout cas le soir avant le coucher. Laisse arrêter la machine à pensées, quand il est approprié.