

4. La liberté spirituelle

Nous ne sommes pas simplement nous-mêmes dans toutes les circonstances. Ils existent toujours et partout des influences qui nous peuvent déséquilibrer. Ce sont des influences de l'extérieur et certaines conditions de notre intérieur. Cette donnée est tellement normale et omniprésente qu'il serait mieux de se préparer à ces influences et conditions. C'est pourquoi nous nous entraînerons pour rester spirituellement libres.

Il existe globalement trois états d'âme pour la rencontre des événements: résistance, affinité, neutralité.

La résistance est une attitude mentale qui fait nos énergies raides, rigides et tendues. On adopte une position de combat, parce qu'on veut se débarrasser activement des énergies redoutées. Toutes les cellules sont cuirassées, avec le néfaste résultat qu'on obtient juste ces expériences qu'on essaie d'éviter, parce qu'on ne peut plus les détecter. Avec de la résistance on dit 'non' à des choses qui arrivent, aussi les bonnes que des mauvaises.

L'affinité est le contraire. Ce qu'arrive est accepté, on se sent bien et en harmonie avec l'environnement et l'entourage. On dit 'oui' à la vie, mais avec le danger d'être submergé dans les énergies des autres et de perdre sa propre identité. Souvent, ce n'est pas grave, mais il est utile de le pouvoir éviter.

La neutralité est un état d'âme avec lequel on peut réagir librement, sans être bloqué et sans être submergé.

La neutralité n'est pas une sorte d'indifférence, mais elle est là sans se mêler.

Paradoxalement, avec une attitude de neutralité, c'est plus facile de dire 'non', parce que la volonté projetée d'une autre personne a perdu son pouvoir.

La neutralité est souvent bien appréciée parce qu'on respecte le libre arbitre d'autrui.

Aussi pendant nos méditations, la neutralité est importante, ainsi on peut observer soi-même plus objectivement et honnêtement.

Résoudre de la résistance

Ferme les yeux, respire profondément et lentement, sois au milieu de la tête, sois bien enraciné, habille-toi avec ton aura serrée, remplie de la lumière du soleil, contrôle l'état énergétique de la pièce et irradie la comme tu veux.

Imagine que toute ta résistance apparaît comme une énergie en couleur marron foncé. Observe cette énergie sans juger.

Imagine une douche. Va te doucher et laisse couler toutes ces énergies marron vers l'évacuation, vois comment elles disparaissent complètement. Laisse tomber toutes les résistances, comme des choses lourdes qui tombent spontanément. Quand tu es libre de cette charge, imagine que l'énergie de ton soleil remplit tous les endroits libérés. La résistance est maintenant transformée en neutralité, tout en toi qui a dit 'non' dit maintenant 'hello'!

Une fois libéré de la résistance, ici un autre exercice pour vérifier le résultat.

Imagine-toi dans le ressac de la mer, va encore un peu plus profond à la rencontre des grandes vagues. Laisse ces vagues couler à travers de ton corps, facile, sans tomber. Libère-toi ainsi des restes de ta résistance.

Et d'après, revenue sur la plage, tu imagines dans le lointain une personne. C'est quelqu'un qui te donne une extrême aversion, quelqu'un complètement dégoûtant. Il continue de marcher en ta direction, il t'approche de plus en plus et.... il passe à travers de toi.

Regarde en arrière et vois comment il disparaît.

Reste bien au milieu de la tête, sens ton soleil dans et autour de toi et finis la méditation.

Équilibrer les énergies cosmiques et terrestres

Pour que ton énergie reste équilibrée, terre et ciel devraient avoir une influence appropriée. Va en transe par les points de préparation : être au milieu de la tête, bien enraciné, l'aura serré et rempli de ton essence supérieure, la pièce nettoyée et agréablement colorée, sois si neutre que possible.

Laisse descendre de l'énergie cosmique et entrer dans ton corps par le centre coronal en sommet de la tête. Observe comment ça marche: laisse arriver ce qu'il arrive. Invite cependant l'énergie terrestre d'entrer dans les centres de tes pieds et de monter par les jambes vers le corps.

Les énergies cosmiques descendent en circulant autour la colonne vertébrale, les énergies terrestres montent en circulant autour de la colonne vertébrale, elles bougent harmoniquement entre elles.

Il est vraisemblable que, pour te sentir bien équilibré, tu doives régler les deux courants. Le trop d'énergie terrestre descend par ta racine, retour vers la terre, un surplus de l'énergie cosmique laisse se diminuer par fermer un peu le centre coronal. Visualise ce centre avec des pétales qui peuvent se fermer quand il est nécessaire. Règle les énergies ainsi qu'elles sentent bien pour toi.

Fais le contrôle: visualise une balance qui doit être en équilibre, un côté pour les énergies cosmiques, l'autre pour les énergies terrestres. Si l'équilibre n'est pas là: adapte les deux énergies.

Finis la méditation.

Un animal-ami

Maintenant une méditation un peu plus gaie et légère.

Sachant que nous sommes le pareil de l'activité de tous nos centres spirituels, il est important d'avoir de l'information sur ce sujet. Il existe une méthode plus intégrative et plus symbolique pour obtenir cette information. On laisse venir une image et cette image va se développer automatiquement. Et d'après cette image pourrait répondre à tes questions.

Aujourd'hui, nous prenons un animal. Les animaux sont tellement expressifs et apportent avec leur expressivité beaucoup d'information.

On y va!

Choisis quelque chose que tu voudrais connaître, par exemple la solution d'un problème, quelque chose concernant ta propre évolution, une question pour mieux comprendre une situation, ou pour mieux comprendre une autre personne.

Une fois choisi le sujet que tu voudrais explorer, retourne avec ton attention au centre de la tête. Contrôle l'enracinement, et ouvre le centre frontal, qui se trouve entre les sourcils. Imagine qu'il fait très beau, tu es dehors tout seul, dans un paysage agréable où se trouve un grand lac.

Assieds-toi sur la pelouse au bord du lac. Vois comment le soleil fait des étincelles sur l'eau.

Autour du lac, tu vois des forêts. Le ciel est bleu et une faible brise souffle.

Pendant ton séjour au bord du lac un animal arrive, il vient de la forêt, du lac ou du ciel. Il est venu pour t'aider. Fais contact avec l'animal, donne lui quelque chose à manger, laisse-t-il t'approcher.

Demande-lui ce que tu voudrais savoir.

L'animal te donne déjà des réponses par sa simple apparence. Mais il pourrait répondre en mots parlés, en images, avec des gestes, ou te montrer des choses. Essaie de te souvenir tout ce qu'il arrive, aussi quand tu ne le comprends pas.

Quand tu as reçu les informations, dis merci au animal et laisse-t-il retourner d'où il était venu.

Avant de finir la méditation contrôle ton enracinement et ferme tous les centres jusqu'à ils aient une mesure d'ouverture qui te plaît.

Exercices

Résous ta résistance.

Équilibre les énergies cosmiques et terrestres avec la balance.

Pratique la rencontre avec l'animal ami.