

5. Le principe de la transe. Observer toi-même

Depuis le début du cours, nous avons été dans une transe, pendant les méditations. Nous avons déjà appliqué cette technique, sans hésitation, sans avoir eu l'idée que c'était trop difficile ou trop spéciale.

La transe arrive quand nous déplaçons notre conscience, notre attention, vers le niveau de l'âme et de l'esprit. Nous ne sommes plus identifiés avec le niveau physique. Dans une transe nous observons le monde d'une autre perspective. Que ne veut pas dire que notre corps disparaît, mais nous ne nous identifions plus au niveau physique ni à notre conscience normale. C'est une situation idéale pour se libérer des dualismes qui appartiennent au niveau physique. Dans cet état de l'âme la différence entre le normal et l'anormal n'existe plus, ni entre l'habitude et l'originalité, et on est libéré de tous des préjugés, des idées fixes et des conventions. La transe donne simplement la réalité, par nos observations objectives de lumière, de mouvement et de connexion.

Une fois retourné dans la vie de tous les jours, il n'est pas facile de garder cet état d'âme, la réalité physique a ses vicissitudes. Il est plus simple de se développer dans une transe, quand nous ne sommes plus attachés au 'comme il faut'. Mais la conscience normale est lente et récalcitrante, on doit répéter l'état de transe, jusqu'à ce qu'il soit devenu automatique.

Regarder à toi-même depuis une distance

Nous avons déjà essayé d'être au milieu des têtes, pour avoir des observations plus neutres et plus libres. Mais ils existent d'autres points de vue encore plus efficaces pour observer et soigner nous-mêmes: c'est depuis une certaine distance. Il existe deux manières de le faire. L'un est en projection, l'autre est avec le point d'observation déplacé. Nous allons essayer les deux.

Adopte la position de la transe. Sois au milieu de la tête et crée une racine large et profonde, drapé ton aura bien serrée autour de toi, nettoie ton aura avec un tourbillon, ou une douche, comme tu le veux, et une fois toutes les énergies non-propres sont disparues, laisse briller ton soleil et remplis tout ton aura avec de la lumière de ton Soi Supérieur.

Crée dans la pièce aussi une racine, choisis l'endroit où la racine se laisse placer.

Visualise dans la pièce toutes les énergies qui ne sont pas favorables et laisse-les disparaître dans l'enracinement.

Colore les murs de la pièce en or et remplis la pièce avec des énergies aussi en or.

Teste ta neutralité par une vague qui arrive et laisse la vague parcourir ton corps sans aucune résistance. Les restes d'une éventuelle résistance disparaissent avec cette vague, et quand il est nécessaire, tu utilises une vague suivante.

Une fois la préparation finit, tu vas créer une image de toi-même. Imagine qu'une chaise est placée devant toi, à quelques mètres de distance. Et c'est toi-même qui est assis sur cette

chaise, face en face. Fais la situation si réelle que possible, toi-même assis sur une chaise devant toi.

Commence à observer toi-même. Demande à ton aura d'apparaître, que vois-tu ?

Demande ton enracinement de se laisser regarder, de quelle taille et de quelle substance est-il ?

Demande à ton centre coronal de laisser voir sa radiation. Comment est-elle ?

Laisse se révéler tous les aspects utiles à connaître. Prends un peu de temps pour laisser évoluer les choses.

Quand tu es prêt, tu laisses disparaître toutes les images et finis la méditation.

Maintenant, nous allons essayer une autre manière d'observer nous-mêmes, cette fois nous nous déplacerons notre attention vers un endroit à distance.

Pour rester bien neutre, tu restaures la 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.

Ouvre tes yeux et choisis un coin du plafond ou un autre endroit depuis lequel tu peux observer toi-même. Une fois choisi le coin, referme les yeux.

Déplace ta conscience vers l'endroit choisi. Et connecte toi-même depuis ta tête avec ton corps physique par un fil de lumière en argent.

Observe depuis l'endroit choisi ton corps assis sur la chaise. Et regarde bien à toi-même et à l'aura qui t'entoure.

Imagine que les énergies qui n'appartiennent pas à toi se colorent en une couleur foncée. Ils sont des idées, des jugements, des pensées, des sentiments qui n'harmonisent pas avec ta nature. Elles ne sont pas forcément des énergies négatives, mais elles se colorent foncées parce qu'elles vont mal avec toi.

Vraisemblablement, il est difficile de rester tout le temps au coin choisi. C'est plutôt un aller et retour entre le coin et ta tête. Ce n'est pas grave, visualise la corde de lumière en argent, par laquelle tu fais le va-et-vient. L'habitude de le faire donnera en fin du succès.

Trouve ta propre manière de visualiser toi-même depuis une distance.

Vois de nouveau les énergies foncées dans ton aura. Fais une image d'un grand cœur magnétique qui attire toutes les énergies foncées et qui les absorbe.

Donne des ailes au cœur et laisse-le rapporter ces énergies aux propriétaires. Les énergies connaissent leur patron, n'aie pas peur qu'ils se trompent.

Regarde le cœur devenir de plus en plus petit, jusqu'à ce qu'il soit disparu complètement.

Réinstalle ta racine et visualise ton soleil. Dis hello au soleil, et demande à lui de remplir tous les endroits vidés avec la lumière de ta propre essence.

C'est aussi, maintenant, le moment suprême d'inviter à retourner les énergies qui tu as perdu.

Imagine que ton plexus solaire, qui se trouve au niveau de l'estomac, devient magnétique, qui laisse revenir tes propres énergies perdues, quelque part. Vois comment toutes ces énergies reviennent dans ton plexus solaire, sans aucune peine.

Retourne vers toi-même assis sur la chaise et deviens un.

Sens comment il est d'être totalement complet.
Finis la méditation par te pencher.

Exercices

Entraîne-toi de te voir depuis un coin distancié, n'oublie pas la corde en argent. Aperçois spécifiquement des énergies qui n'appartiennent pas à toi. Laisse-les retourner d'où ils sont venues.