

6. Les centres

Les centres sont nos échangeurs d'énergie. Ils sont les éléments les plus importants de notre fonctionnement psychique. Ils forment la base de notre vie intérieure et sont les intermédiaires entre la vie intérieure et extérieure. C'est une matière essentielle pour notre vie et pour la compréhension des influences parmi nous vivons. Ça demande une attention profonde. La série 2 sera consacrée en totalité aux centres. Pour l'instant, nous faisons la connaissance et apprenons à appliquer un peu de centre-gymnastique. En travaillant avec des énergies, nos centres sont activés et deviennent plus ouverts que normal. Ça donne une certaine vulnérabilité pour des influences qui existent partout. On apprend à protéger les centres.

Nous allons maintenant nettoyer les sept centres les plus importants et essayer de régler leur degré d'ouverture.

Pour mieux comprendre ce qu'il arrive en toi et dehors de toi, il est bien de connaître les fonctions des centres différents. Ça donne une idée à quelle sorte de chance ou de malchance on fait face.

Le premier centre, le centre racine ou de base, est situé au bout de la colonne vertébrale, devant le coccyx dans le plateau pelvien. Il s'ouvre à trois côtés: sur le devant, sur le derrière et en direction de la terre se développant en racine. La fonction est de réguler relations avec le niveau physique: le logis, la nourriture, la santé, les vêtements, l'argent, la reproduction. En état pur, sa couleur est rouge.

Le deuxième centre, le sacré, se trouve trois doigts sous le nombril et ouvre sur le devant et à la même hauteur sur le dos. Il règle nos émotions, comme la tristesse, l'angoisse, la colère, le bonheur. Il sent aussi les émotions d'autrui. En état pur, sa couleur est orange.

Le troisième centre énergétique, le plexus solaire, se trouve dans le creux d'estomac. Il ouvre sur le devant et en arrière. Le centre est actif dans le domaine du faire, du créer et des pensées. Il est le centre du contrôle et de la volonté. Il est aussi connecté avec des rêves et des émergences. En état pur, la couleur de son énergie est jaune.

Le quatrième centre, le centre du cœur, se trouve au niveau du sternum et du cœur physique. Il ouvre sur le devant et en arrière. C'est le centre au milieu, où les influences des centres plus bas et plus hauts s'entremêlent. La fonction est l'amour et l'affinité pour nous-mêmes et pour autrui et les êtres vivants en général. C'est l'endroit où notre moralité est formée. Évidemment il est aussi le récepteur de l'amour des autres. En état pur, la couleur des énergies est verte.

Le cinquième centre, le centre de la gorge, se trouve au niveau de la gorge. Il ouvre sur le devant et en arrière. Il est le centre de la communication, de l'expression des créations

intérieures et de la possibilité de recevoir des expressions d'autres êtres vivants. C'est le centre où la créativité se réveille. En état pur, sa couleur est bleu clair.

Le sixième centre, le centre frontal ou le troisième œil, se situe sur le front, entre les sourcils. Il s'ouvre à quatre côtés: sur le devant, en arrière, à droite et à gauche. C'est le centre de clairvoyance, de l'intuition, du savoir universel et de la compréhension de l'inconscient collectif. Il nous donne la possibilité de regarder au-delà des limites des temps et de l'espace. En état pur, sa couleur est indigo.

Le septième centre, le centre coronal, se situe sur l'endroit de la fontanelle et rayonne vers le haut et tout autour. Le lotus des mille-feuilles nous donne la possibilité de Savoir. Quand on sait, on a aussi de la confiance au pouvoir de l'Être Suprême. Cette confiance est essentielle pour toutes nos décisions. C'est aussi la porte vers l'autre monde. Quand nous sommes morts, l'âme quitte le corps par cette porte.

Pour les gens qui s'intéressent à la spiritualité ce centre semble d'être développé, mais souvent l'intégration avec les centres plus bas manque. En ce cas, le travail est surtout revenir sur terre, souvent avec des expériences difficiles, parce que le niveau énergétique du centre coronal fonctionne souvent comme abri contre les maux de l'existence sur terre. En état pur la couleur du centre coronal est violette. Quand tous les centres fonctionnent parfaitement et travaillent ensemble pour le but suprême, le rayonnement du centre coronal devient blanc.

Les centres sont connectés par un canal énergétique qui se trouve dans le corps, devant la colonne vertébrale, et qui croise et nourrit les centres. Les centres peuvent communiquer par intermédiaire de ce canal.

Sentir nos propres centres

Ferme les yeux, sens les fesses sur la chaise, règle la respiration, sois au milieu de la tête. Installe ton enracinement et utilise-le pour nettoyer ton corps énergétique. Laisse descendre du top au bas toutes les énergies lourdes et foncées. Laisse ces énergies descendre par ta racine, vers la terre qui les absorbe et nettoie pour une nouvelle utilisation.

Drape ton aura bien serrée autour de toi.

Observe l'espace où tu te trouves et visualise toutes les salubrités en une couleur foncée et laisse-les disparaître par l'enracinement de la pièce.

Visualise ton soleil et laisse les rayons remplir ton aura et tout ton corps.

Observe avec le troisième œil l'énergie de la pièce. Laisse apparaître toutes les énergies qui ne sont pas bien et évacue-les par la racine de la pièce, vers la terre. Laisse rayonner une lumière en couleur or et remplis toute l'espace avec cette énergie.

Résous une éventuelle résistance par te faire complètement translucide, laisse passer une personne en travers de toi, sans aucun problème.

Règle la balance entre l'énergie de la terre et l'énergie cosmique. L'énergie cosmique entre au top de la tête, descend au long de la colonne vertébrale et rencontre en bas de ventre l'énergie de la terre qui monte par les jambes et la racine.

Ouvre les centres dans les mains et essaie de laisser parcourir une énergie par le bras gauche, par le coeur et le bras droit, en suite une énergie de droit à gauche.

Maintenant bien préparé, tu vas essayer de sentir tes propres centres.

Tu commences avec le centre de base. Imagine un centre comme une boule d'énergie.

Essaie de sentir la chaleur ou le froid, registrer la taille et la mesure dans laquelle le centre est ouvert ou fermé, fort ou faible. Il y a des picotements?

Porte les mains en avant et commence à explorer le centre de base. Bouge les mains autour du centre, essaie-le d'un peu plus loin, et viens très lentement un peu plus proche. Sois très concentré sur les sensations dans tes mains. Et peut-être tu vois des couleurs ou des mouvements. Essaie la même chose derrière le dos.

Et fais le même avec le centre sacral. Sois attentive à tout ce qu'il se passe. Bouge les mains jusqu'à ce que tu sentes des énergies. Fais-le un peu plus proche et d'après un peu plus distancié. Fais le même au côté du dos.

Monte un peu pour sentir le plexus solaire et répète tous les gestes que tu as fait auparavant. Peut-être il y a aussi des couleurs ou des mouvements?

Fais le tour au centre du cœur. Que tu sens? Paie de l'attention à une éventuelle chaleur, à l'intensité de ce rayonnement, à un contraste avec l'énergie au dos, cependant difficile à toucher et peut-être seulement à imaginer.

Le centre de la gorge, comment sent-il? Fais la même recherche. On peut aussi faire des observations avec une main avant et une main derrière en même temps.

Observe et enregistre la situation du sixième centre, le troisième œil. Registre les différences entre les quatre côtés. Porte attention aux sensations dans tes mains et observe d'éventuelles couleurs.

Enfin, étudie le centre coronal sur ta tête et bien autour. Observe les mouvements, le rayonnement, la couleur, la grandeur.

Quand tu es prêt, finis la méditation à la manière habituelle.

Nettoyer les centres

Prépare-toi comme d'habitude.

Visualise toi-même avec tous tes centres. Ouvre les centres par leurs pétales.

Prends un outil avec lequel tu peux nettoyer les centres. Ce peut être une brosse, un jet d'eau, un aspirateur, comme tu le veux.

Nettoie tous les centres avec cet outil.

Une fois propre, remplis les centres avec de la lumière de ton soleil. Et laisse cette énergie descendre du top en bas par le canal central.

Pour finir l'exercice, ferme les centres attentivement un par un jusqu'à ce que le résultat sente bien pour toi.

Finis la méditation.

Exercices

Essaie de sentir tes centres d'énergie.

Nettoie les centres et irradie-les avec la lumière de ton soleil.