

## 9. Images de perfection

### Images de perfection qui nous laissent poser des conditions

Des images de perfection disent que la situation serait beaucoup mieux quand certaines choses étaient différentes:

- Si le soleil brillait, je me sentirais mieux.
- Si tu m'aimais vraiment, tu me comprendrais.
- Avant que je n'aime moi-même, je dois changer.
- Avant avoir résolu mon problème de santé, je ne peux pas continuer.
- Si je pouvais bien visualiser, je verrais la réalité plus clairement.
- Si j'avais accompli toutes mes obligations, j'aurais du temps.
- Si je n'étais pas tellement timide, j'irais/ferais ....
- Si j'étais vraiment intuitif, je me sentirais toujours lucide.
- Si ça n'était pas arrivé, je pourrais être heureux.
- Si j'avais une autre maison je pourrais commencer à faire ....

### Préparation

1. Ferme les yeux, respire lentement et profondément, sois au milieu de la tête.
2. Installe une grande racine et évacue les énergies indésirables de ton corps,
3. Tire ton aura serrée autour de toi, et nettoie-le comme d'habitude. Laisse toutes les énergies sombres disparaître par l'enracinement de la pièce.
4. Visualise ton soleil et laisse entrer son énergie dans ton aura et dans ton corps.
5. Nettoie aussi la pièce par l'évacuation des énergies difficiles, par la racine de la pièce.
6. Teste ta neutralité par une grande vague qui passe sans aucune résistance.
7. Laisse couler les énergies du ciel et de la terre et trouve l'équilibre entre les deux.
8. Ouvre les centres des pieds et des mains et laisse couler de l'énergie par vos pieds et mains.
9. Ouvre les centres du corps, nettoie-les, et pose chacun dans sa propre couleur.

Entre dans la transe, corrige si nécessaire la respiration et l'enracinement, sois au centre de la tête, l'aura bien serré autour.

Essaie de trouver à l'intérieur de toi une image de perfection.

Observe cette image, aide-t-elle à t'aimer? D'aimer des autres? Aide cette image à aimer la vie?

Quand cette image, cette idée, ne t'aide pas, place-la devant toi et laisse-la exploser.

Laisse retourner l'énergie libérée vers ton soleil et d'après retourner dans ton aura et dans ton corps.

Maintenant, tu as éliminé les conditions que tu as posé avant de pouvoir être heureux. Sois simplement heureux, sens le grand soleil, qui donne tout pour être heureux, le soleil qui ne pose jamais des conditions.

## Se plaindre et être fâché

Les choses qui ne marchent pas, les imperfections de la vie quotidienne ou les problèmes de notre société peuvent donner du chagrin. Parfois on reste capté par la misère, parfois on décide de ne faire pas trop d'attention aux problèmes.

Les deux solutions, plaindre ou ne pas faire attention, donnent des difficultés. Dans le premier cas, quand on plaint que les choses ne sont pas bonnes, on baisse son niveau énergétique, on obtient du chagrin, on perd la possibilité d'agir. Dans le deuxième cas, on néglige une situation pénible pour ne pas avoir la responsabilité de faire quelque chose, pour ne pas sentir la douleur. En ce cas on laisse le chagrin sans domicile, ce n'est bien non plus. Ou on stocke le chagrin dans soi-même, en bloquant ses énergies. Qu'est-ce qu'on pourrait faire? Nous allons essayer deux solutions, qui nous donneront la possibilité de nous occuper avec des négativités de la vie dans une manière plus constructive.

Ferme les yeux et reprends la transe.

Imagine une situation du côté de chez vous, qui tu n'aimes pas.

Observe cette situation très bien, laisse entrer dans ta conscience tous les aspects désagréables.

Et laisse maintenant disparaître cette situation complètement. L'image s'éloigne de plus en plus.

L'endroit libéré tu couvres avec une énergie très gaie, d'une couleur vive et agréable

Place cette énergie dans ton centre du cœur.

Avec le changement d'énergie, les problèmes supposés perdent leur emprise sur toi. Et tu peux les gérer sans émotions négatives.

Avant de continuer contrôle la transe: l'attention au milieu de la tête, la respiration lente et profonde, la racine intacte, l'aura bien serré autour.

Maintenant l'autre exercice. Demande à ton aura de te laisser voir une concentration d'énergie qui correspond avec une injustice.

Peut-être cette énergie donne des images, peut-être tu obtiendras une idée de cette injustice, ou peut-être l'énergie reste simplement de l'énergie.

Quoi qu'il arrive, laisse disparaître cette image, idée ou concentration d'énergie par la racine de la pièce où tu te trouves. Si le complexe est disparu complètement, remplit ton aura avec la lumière de ton soleil.

Peut-être tu sens maintenant de la colère, qui se trouve quelque part dans toi, en forme d'une énergie. Visualise devant toi une fleur. Laisse couler l'énergie de la colère dans cette fleur, et laisse d'après exploser la fleur.

L'énergie libérée monte vers ton soleil et peut redescendre dans le corps. La lumière libérée est ta propre force vitale plutôt bloquée dans l'image de la colère.

Finis la méditation

## Changer l'énergie d'une image. L'utilité de l'humour

Recommence la transe, sois bien enraciné, laisse couler toutes les énergies, sois au milieu de la tête. Imagine un écran de visualisation devant toi. Projette maintenant une expérience agréable sur la moitié de l'écran.

L'autre moitié est à utiliser pour la projection d'une mauvaise expérience, fais cette projection aussi.

Regarde les deux expériences avec leurs énergies complètement différentes, l'une claire et vibrante, l'autre sombre et lourde.

Laisse écouler de l'énergie de l'expérience heureuse vers l'expérience mauvaise.

Regarde comment la tristesse disparaît, absorbée par l'énergie heureuse.

Laisse disparaître les images de l'écran, garde la bonne énergie dans ton cœur.

Vide de nouveau l'écran, ainsi préparé pour une autre projection.

Imagine une tâche que tu trouves difficile à accomplir, fais une représentation de cette tâche sur l'écran, utilise toute la surface pour visualiser cette difficulté.

Et maintenant de l'humour! Fais cette image plus gaie, donne-la un cadre fantastique, jette une poignée de confettis dedans, chatouille la difficulté avec une petite plume cosmique, laisse apparaître des clowns qui dansent autour de l'image, raconte une plaisanterie à l'image de ta difficulté... et observe comment la difficulté se dissout, tout l'écran devient gaie, d'une énergie légère et sympathiquement colorée.

Ferme cette image éclairée dans ton cœur.

Et finis la méditation.

## Hello aux problèmes

Reprends la transe, sois au centre de la tête, bien enraciné, demande ton Guide Intérieur de t'aider.

Il n'est pas facile d'accepter nos problèmes, mais en fait nos difficultés sont nos meilleures amies. Nos problèmes sont des possibilités pas transformées. Des problèmes sont comme des graines des fleurs: dur, noir, amer, mais avec de l'amour et du bon soin elles deviennent des belles fleurs.

Ça veut dire qu'il est toujours mieux de dire hello à nos problèmes. D'accepter toutes les circonstances négatives et tous nos problèmes dans leur totalité. Souvent, notre résistance est plus grande que le problème il même. Laissons essayer de ne pas minimiser des problèmes, ou déplacer notre attention vers un autre endroit, mais simplement dire hello, je te reconnais. Seulement quand on fait comme ça, ils auront de la chance de se transformer.

Prends maintenant une difficulté dans ta vie.

Fais une image de cette difficulté et place-la devant toi. Dis un grand hello à la difficulté, envoie une énergie rose de ton cœur. Enrobe cette difficulté avec de l'énergie rose. Et replace-la dans ton cœur.

Finis la méditation.

## Exercices

Neutralise des images de conditionnement et de perfection.

Fais des expérimentations avec l'énergie de l'humour.

Transforme tes mauvaises mines par intermédiaire d'une fleur à exploser.

Dis hello aux difficultés.