

1. Le centre de base

Nom :

Le centre de base, le premier centre, le centre de survie, le centre de racine

Position :

Au plancher pelvien

Glande hormonale :

Des glandes sexuelles

Analogie:

La fondation

Couleur :

Rouge

Fonctions:

S'engrainer dans la terre pour la sûreté de notre corps, porteur de la personnalité.

Régler la reproduction et la sexualité comme l'instinct de base.

Donner des informations pour la survie dans un corps physique et comment l'âme se sent à l'aise dedans.

Mélanger les énergies terrestres et cosmiques.

Lâcher des énergies de trop.

Donner des informations karmiques concernant notre relation avec la terre

Distribuer l'énergie Kundalini

Aspects d'un centre de base bien développé :

Être dévoué à soi-même et à sa propre réalité

Être responsable pour sa propre vie

Être en bonne santé

Savoir comment prendre soin pour soi-même et des autres pour lesquelles on a de la responsabilité

Subvenir à ses besoins (nourriture, vêtements, hygiène, argent).

Avoir une idée positive de son corps

Manifester des idéales, de la créativité, de la spiritualité

Aspects d'un centre de base sous-développé :

Ne pas pouvoir prendre soin de soi-même

Flotter en l'air, flipper, se sentir irréel et se trouver hors de la vie

Se sentir agité ou peu sûr

Ne pas pouvoir soigner ses enfants

Être préoccupé avec la survie

Être maladif

Être alcoolique ou drogué

Avoir une image corporelle négative de soi-même

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. Fais l'aura complètement de toi: toutes les idées, expectations, ou jugements des autres, qui te limitent d'être toi-même, sont pris par un vent nettoyant.
 4. Laisse l'énergie de ton soleil entrer dans ton aura et ton corps.
 5. Nettoie la pièce par l'évacuation des énergies difficiles, par la racine de la pièce. Pose la pièce dans une énergie en or.
 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 les jambes et les bras.
 9. Ouvre les centres du corps, nettoie-les, et pose chacun dans sa propre couleur, ou dans une couleur préférée, la même pour tous les centres.
 10. Visualise ton sanctuaire et entre dedans, sois vraiment là et observe les qualités de cet espace. Va à la rencontre de ton Guide Intérieur, demande-lui de t'aider dans toutes les circonstances.
 11. Formule ta prière d'ouverture et de dévotion à la puissance la plus élevée.
- Finis la méditation.

Observer et découvrir

Reprends la transe. Sois au milieu de la tête, bien enraciné. Laisse colorer ton enracinement tout rouge, une nuance de rouge que tu aimes.

Vas avec ton attention vers le plancher pelvien. Obtiens une idée du centre énergétique qui se trouve là-bas. Tu peux le sentir comme une boule d'énergie étincelante, centre de la santé et de la vitalité.

Laisse s'ouvrir le centre à tous ces côtés. Devant et en arrière, les pétales s'ouvrent si ample que possible. Aussi la connexion avec la racine s'élargit. Essaie-le plus ouvert possible. Au côté haut du centre commence le canal énergétique qui connecte les centres supérieurs dans le corps. Obtiens une impression de ce canal et élargis la connexion. Sens le résultat de toutes les grandes ouvertures.

Et d'après, ferme les pétales, devant et arrière, et diminue l'ouverture vers le canal énergétique corporel et vers l'enracinement. Comment il sent, d'être tellement fermé? Quelle est la différence?

Et de nouveau, laisse ouvrir tous les pétales et canaux, prends suffisamment de temps pour réaliser une ouverture complète.

Et ferme le centre à tous les côtés.

Pose enfin les pétales et les canaux dans une mesure d'ouverture qui te plaît.
Fais attention à ta respiration, le rythme lente d'inspiration et d'expiration. Imagine qu'avec chaque inspiration des énergies entrent dans ton centre de base. Avec l'expiration, les énergies refluent. Sens comment cette respiration vitalise le centre.
Demande ton centre de base comment il va, tu pourrais obtenir des mots, des images, des couleurs, des symboles, des émotions, ou tu peux simplement savoir la réponse.
Comment tu vas, mon cher premier centre? Qu'es ce que je peux faire pour toi ?
Donne le centre la couleur qui arrive dans ta tête et dis quelque chose sympa à toi-même.
Penche-toi et finis la méditation.

Nettoyer

Reste en transe et depuis le milieu de la tête tu deviens conscient de tout ton corps.
Concentre-toi sur ton aura et spécifiquement sur la couche qui t'entoure le plus proche.
C'est la couche qui correspond avec le centre de base.
Observe, sens, comment les énergies coulent dans cette couche, regarde quelles couleurs tu peux découvrir dans cette couche corporelle dans ton aura.
Dirige ton attention vers le centre de base. Ce centre contient, comme la couche dans l'aura, toute information sur la situation physique de ton existence.
Ouvre le centre en-avant et en arrière. Invite les énergies de la première couche dans ton aura d'entrer dans le centre de base. Elles entrent par le devant en d'après, ils quittent le centre en arrière.
C'est un courant soutenu dans laquelle tu peux observer des tâches d'une couleur foncée, qui sont un signe de quelque chose désagréable. Il est possible de les intercepter et de les diriger vers l'enracinement, par lequel ils peuvent disparaître.
Laisse le courant continuer automatiquement.
Place une image de toi-même devant toi, assis sur une chaise, d'où tu peux observer toi-même.
Imagine que toutes les stratégies de survie que tu as imitées des personnes qui t'ont éduqué, mais qui ne sont plus utiles et appropriées, se colorent en bleu foncé.
Fait des petits paquets de ces morceaux d'énergie en bleu foncé. Retourne les paquets vers les gens desquels tu as copié ces habitudes. Quand tu le fais avec amour, il sera plus facile. Les paquets savent ils mêmes d'où ils sont venus.
Retourne l'attention vers le milieu de ta tête et laisse disparaître l'image que tu as faite de toi-même.
Reprends la respiration que tu as initiée au début: avec l'inspiration, des énergies entrent dans le centre de base, avec l'expiration, elles quittent en arrière. Invite ton soleil de remplir toute l'espace que tu as créé, avec ta propre essence.
Choisis une couleur que tu aimes, pour illuminer ton premier centre.

Laisser disparaître des images négatives

Sois bien au milieu de la tête, bien enraciné, laisse couler les énergies par les jambes et laisse-les retourner vers la terre par la racine.

Le premier centre bien ouvert, il peut être aidé encore un peu plus.

Quelles images as-tu de ton corps ? Aimes-tu ton corps ?

Quand tu trouves des images négatives, tu pourrais les laisser couler dans une fleur de ton choix, exploser la fleur, laisser retourner les énergies libérées vers ton soleil. Remplis l'espace vidé dans le premier centre avec les rayons de ton soleil.

Même principe pour les images qui ont à faire avec de l'angoisse. L'angoisse pour la douleur, des maladies, l'insécurité, l'avenir etcétera.

Laisse aussi toutes les images concernant l'angoisse couler dans une fleur, qui les transforme en confiance. Par ton soleil, tu vois l'énergie libérée retourner dans le premier centre.

Observe comment ta force augmente.

Penche-toi et finis la méditation.

La terre vivante

Reprends la transe, sois au milieu de la tête, demande à la terre de t'envoyer un enracinement. Regarde quel enracinement la terre te donne : la couleur, la taille, la substance.

Laisse se développer dans le centre de base une sonorité très basse, une sorte de ronron, de grondement. Laisse tes jambes et tes pieds vibrer.

Laisse tout ton corps vibrer avec cette sonorité produite par la terre.

Couvre tous les centres avec leurs pétales dans une mesure qui est confortable pour toi dans la vie normale où tu vas retourner maintenant et finis la méditation.

Exercices

Observe chez les plantes et les arbres comment ils sont pleins de confiance, enracinés dans la terre. Apprends des arbres et des plantes d'avoir de la confiance.

Reste en contact avec la terre vivante. Tout le bon n'est pas seulement du ciel.