

10. Le centre du cœur, pardonner, unifier

Nom:

Le centre du cœur, le quatrième centre

Position:

Au milieu de la poitrine

Glande hormonale:

Le thymus, qui règle la croissance, l'immunité, la vitalité

Couleur:

Vert

Analogie :

Le synthétiseur

Fonctions:

Aimer.

Éprouver de l'unité.

Accomplir la synthèse entre les trois centres inférieurs et les trois centres supérieurs.

Avoir de la moralité.

Détacher le passé par pardonner.

Bien développé:

Éprouver de l'amour, de l'affection et de l'acceptation pour toi-même et pour des autres êtres vivants.

Vivre en paix avec toi-même.

Avoir de la confiance.

Être honnête.

S'identifier avec un idéal.

Se sentir un avec l'Être Suprême et avec la Terre.

Avoir de la compréhension, pardonner et admettre du pardon.

Connaître l'amour sans conditions.

Canaliser des énergies guérissant.

Sous-développé:

Penser de ne pas avoir de la valeur et se sentir insuffisant.

Avoir des sentiments de culpabilité injustes.

Être malhonnête.

Être haineux ou rancunier.

Ne pas pouvoir pardonner.

Contrôler ou être contrôlé sous le couvert d'amour.

Ne se permettre rien.

Ne pas avoir de l'envie de vivre.

Être suicidaire.

En général:

Comme le deuxième centre le centre du cœur donne des informations émotionnelles. Il motive nos actions et il donne de la valeur à la vie.

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.

Découvrir et nettoyer

Entoure toi-même avec des énergies en couleur verte, prends une couleur verte qui te plaît. Remplis aussi ta racine avec cette énergie.

Dirige ton attention vers le centre du cœur. Au milieu de la poitrine tu peux sentir ton centre du cœur comme une boule d'énergie vibrant. Dis hello à ton centre du cœur.

Laisse le centre grandir et s'ouvrir.

Laisse le centre se diminuer et fermer.

Et de nouveau grandir et s'ouvrir.

Et maintenant accepte l'ouverture et la taille qu'il prend spontanément. Aspire et expire des énergies au rythme de ta respiration lente.

Dis ton nom depuis ton centre du cœur, dis-le dans une manière tendre et aimante, puisque le cœur est le centre de l'amour, de la tendresse et de la solidarité.

Place une image de toi-même devant toi. Observe l'image. Quelles couleurs peux-tu voir dans et autour ton centre du cœur?

Que veulent dire ces couleurs?

Il est bien possible que le centre du cœur ait des jolies couleurs vives maintenant, mais dans d'autres circonstances, il pourrait réagir différemment.

Regarde s'ils se trouvent quelque part dans le centre du cœur des énergies plus sombres.

Quand tu les trouves, balaye les énergies foncées, nettoie tous les coins de ton cœur, ramasse-les dans une rose hors de toi, transforme les énergies foncées en nouvelles énergies, qui retournent dans ton centre du cœur par l'intermédiaire de ton soleil. Le cœur devient un cœur en or.

Transformer des images négatives

Laisser exploser des images est une manière générale de nettoyage. Une manière plus précise est de chercher des images spécifiques à neutraliser. Voici quelques sujets. Tu pourrais regarder si ton centre du cœur réagit. En ce cas tu laisses absorber ces images par une fleur.

Observe si tu as une image qui dit que tu es de peu valeur, tu n'es pas assez bien. Dépose ces images dans la fleur.

As-tu des images qui te font vulnérable? Une maladie ou une ancienne péchée? Ramasse-les, et dépose-les aussi dans la fleur.

Des images de la méfiance? Laisse-les couler dans la fleur.

As-tu des images de culpabilité, laisse-les partir.

Est ton cœur introverti parce qu'il existe encore d'ancien chagrin, ou parce que tu es encore en colère contre quelqu'un? Quand tu trouves que ces images te limitent à être ouvert, laisse les couler dans la fleur.

As-tu des images de pitié de toi-même? Penses-tu d'être victime de quelqu'un? Tout ce qui te limite de te sentir libre, donne le à la fleur.

Il-y a de l'angoisse dans ton cœur? L'angoisse d'aimer ou d'être aimé? Détache l'angoisse et laisse-la partir vers la fleur.

As-tu encore un sentiment de stagnation dans ton cœur? Ta fleur est prête à absorber toutes les difficultés.

Nous allons maintenant transformer les énergies absorbées dans la rose dans un grand feu d'amour. Jette la fleur dans les flammes, sens la chaleur, vois la lumière. Laisse toute la chaleur et toute la lumière retourner par le soleil dans ton cœur.

Finis la transe quand cette grande transformation est faite.

Pardonner

Le pardon est essentiel pour pouvoir changer et grandir. Quand on ne pardonne pas, on reste fixé dans le passé et les mauvaises expériences continuent à te poursuivre.

Il n'est pas possible de pardonner mécaniquement, mais tout de même pardonner est plus facile qu'on penserait. Mais quand on s'oblige de pardonner, il ne va pas.

Pardoner n'est rien autre qu'admettre une qualité d'énergie existant.

Reprends la transe, sois bien enraciné, laisse couler les énergies.

Visualise la source inépuisable de l'énergie du pardon comme un nuage rose doré transparent.

Laisse un courant d'énergie se développer depuis ce nuage rose doré vers ton cœur.

Sens et vois comment l'énergie du pardon coule vers toi. Laisse remplir ton cœur et quand il est plein, il déborde. L'énergie du pardon cherche automatiquement d'autres endroits dans ton système énergétique où il peut réaliser son travail nettoyant et libérateur.

Laisse l'énergie du nuage du pardon aussi couler vers ta racine et la remplir. Ainsi, tu es connecté avec la terre d'une manière affectueuse.

Maintenant, tu cherches quelqu'un qui tu trouves très désagréable et difficile à pardonner.

Pose une image de cette personne devant toi. Dis bienvenu à cette personne et rends-toi compte qu'elle est aussi une être humaine.

Envoie de l'énergie du pardon rose doré vers cette personne. Quand il est difficile, envoie seulement un petit peu. Et répète ce geste chaque jour, jusqu'à ce que ton chagrin ou ta colère soit disparu.

Rends-toi compte, que pardonner est la seule manière de te libérer du passé. En même temps, tu libères l'autre personne d'une projection négative, ce qu'il rend possible pour elle aussi de se développer dans un sens plus positif.

Quand tu es prêt, tu finis la méditation.

Le pardon, une autre version

Reprends la transe, avec une respiration lente et profonde. Contrôle ta neutralité avec une grande vague. Choisis quelqu'un que tu veux pardonner. Toi-même? Une autre personne? Imagine au milieu de la pièce, contre le plafond, une nuée d'énergie d'une couleur en or rosé, une qualité qui contient l'amour inconditionnel. Visualise une ligne d'énergie depuis cette nuée vers ton centre du cœur. Accepte l'énergie du pardon et laisse l'entrer dans tout ton corps et rempli tout ton aura avec l'énergie en or rosé. Deviens conscient de l'amour universel qui apporte cette qualité d'énergie. Une fois submergé dans la douceur, imagine quelqu'un que tu voudrais aussi pardonner. Laisse l'énergie en or rosé couler vers cette personne et entrer dans son cœur jusqu'à elle puisse l'accepter.

Avant de finir la méditation contrôle ton enracinement, laisse la lumière de ton soleil remplir ton aura et entoure l'aura avec des fleurs. Donne tes centres de la protection par fermer un peu leurs pétales. Et finis la transe par te pencher et de t'étirer.

Unifier

Reprends la transe. Va avec ton attention vers le centre du cœur. Observe que ton centre du cœur se trouve au milieu des centres inférieurs et supérieurs. Au centre du cœur, tu peux

trouver la balance entre tes traits terrestres et tes traits cosmiques. Crée une ligne d'énergies rose doré depuis ton cœur vers ta racine, pour connecter les trois centres inférieurs avec le centre du cœur. Retourne ton attention vers le cœur et crée une ligne d'énergie rose doré entre ton centre du cœur et les trois centres supérieurs. Laisse continuer cette ligne d'énergie et s'étendre vers ton soleil. Sens comment les deux côtés peuvent être mis en valeur dans ton centre du cœur. Sens comment ton centre du cœur harmonise tes besoins cosmiques et terrestres.

Ton cœur est l'endroit où tu peux éprouver toi-même comme une unité. Toutes tes dimensions s'harmonisent en une totalité prouvable.

Éprouve toi-même comme un corps mortel, construit des éléments terrestres, et comme une partie de la conscience divine. Sens comment tu peux unifier dans ton cœur la nature divine et la nature terrestre.

Se Connecter

Ton centre du cœur n'est pas seulement l'endroit où tu peux éprouver toi-même comme une unité, mais aussi l'endroit où tu peux te sentir un avec des autres.

Dans les méditations tu as déjà souvent te débarrassé des énergies d'autrui, mais maintenant tu vas faire le contraire: laisser entrer dans ton cœur l'énergie des gens que tu aimes.

Cherche quelqu'un dans ta vie avec qui tu voudrais être connecté, et dont tu sais qu'il voudrait aussi être connecté avec toi.

Pose une image de cette personne devant toi. Vois son centre du cœur. Ouvre ton centre du cœur pour lui, pour elle. Et vois son centre du cœur s'ouvrir pour toi.

Laisse réapparaître le courant énergétique en rose doré. Connecte les centres du cœur avec cette énergie. Sens comment l'énergie coule entre les deux cœurs. Fais-la très réelle et claire. Sens la joie que donne cette connexion.

Observe que tu peux être connecté et en même temps libre. Sais que l'amour et la liberté sont deux côtés de la même médaille.

Surveille tes centres et règle leur ouverture, contrôle la racine et finis la médiation.

Exercices

Découvre la force d'un cordon du cœur avec les gens que tu aimes.

Laisse-toi inspirer par la source inépuisable du pardon. Découvre que ça va de même, sans aucune peine.