

2. Visualisation et soin solaire

Visualiser pour créer de l'espace et des possibilités

La visualisation créative est une technique avec laquelle on utilise son imagination pour créer des possibilités pour des situations souhaitées.

Avec elle, nous pouvons créer une vie avec plus d'amour, de la réalisation, du plaisir, de la santé, de la quiétude intérieure ou même de la possession.

Quand on observe les circonstances par une image négative, on influence les possibilités à venir. Par la visualisation créative, on devient de plus en plus conscient comment on pourrait transformer des images sombres en images optimistes.

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, attentes, 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.

Soin solaire pour le premier centre

Reprends la transe.

Contrôle surtout l'enracinement, imagine ton soleil brillant, laisse de nouveau entrer les rayons du soleil, partout, dans ton aura, et laisse les énergies solaires se mêler avec toutes les énergies qui coulent dans ton corps.

Frotte les mains, donne-les un massage, détache tes poignets par laisser flotter les mains, et laisse tourner les épaules.

Ouvre les centres des mains et sens comment les énergies créatives coulent par les canaux entre les mains et le cœur, et vice-versa.

Ainsi, tu as fait tes mains plus sensibles et tu vas tâter le domaine du premier centre, aussi bien devant qu'arrière. Tu portes les mains ouvertes si loin que possible devant toi au niveau du centre de base. Et maintenant tu laisses approcher tes mains, jusqu'à ce que tu sentes un changement d'énergie. Il peut être une densification, un picotement, un changement de la chaleur ou de la pression.

Pendant que tes mains sentent le centre, devant et derrière toi, tu donnes le centre un grand hello et tu demandes comment il va.

Peut-être, ils se trouvent des choses que tu ne veux plus avoir là-bas, des choses qui appartiennent au passé et ne sont plus utiles, des choses que tu ne veux plus avoir parce que t'as t'occupé déjà trop longtemps avec. C'est possible que tu trouves des angoisses anciennes, de la défiance, du mécontentement avec ton corps.

Ramasse toutes les énergies non désirées avec les mains et jette-les dehors. Jette-les au milieu de cet espace, ou elles peuvent disparaître par l'enracinement, pour être neutralisées par la terre.

Respire profondément dans le premier centre, pour remplir l'espace créé.

Pose tes mains ouvertes sur tes cuisses, côté paume en haut. Ramasse de l'énergie solaire, tant que possible, dans les centres des mains.

Quand tu as l'impression que tes mains sont chargées complètement de l'énergie solaire, tu canalises cette énergie vers ton premier centre. Sens comment le centre se remplit avec tes propres énergies, avec ta propre essence la plus élevée.

Il se remplit avec de l'amour, de la confiance et de la sécurité.

Quand tu as besoin d'énergie solaire en plus, tu répètes le procédé, jusqu'à ce que tu sentes que ça suffit.

Observe comment le centre de base est bien nettoyé et relié à la terre avec une racine en belles couleurs et dis hello à la terre.

Sens comment l'énergie de la terre, qui nourrit le centre de base, coule par les pieds et les jambes. Laisse ce courant d'énergie retourner vers la terre par l'enracinement.

Et finis la méditation.

L'enfant dans notre âme

Un enfant qui joue a de la confiance en sa fantaisie. Ce qu'il joue est de la réalité pour lui. Chacun de nous a été un enfant, c'est pourquoi la fantaisie et la confiance en lui font encore partie de nous. Laissons-nous réactiver cette capacité. Laisse notre imagination redevenir forte et pleine de confiance.

Reprends la transe. Sois au milieu de ta tête. Réinstalle l'enracinement, laisse couler toutes les énergies, laisse tomber toutes les énergies qui ne sont pas à toi et qui ne sont pas de cet instant.

Sens les rayons de ton soleil, qui brille au-dessus de ta tête, comme une partie de toi. Imagine, qu'il fait chaud. Tu te trouves dans une prairie parsemée avec de jolies fleurs colorées. Cette prairie est entourée par des arbres et des bosquets, depuis lesquels tu peux entendre les chants des oiseaux. Pas loin de toi coule un ruisseau. Dans cette prairie, tu es complètement seul et il est agréablement tranquille.

Tu te tiens debout au milieu de la prairie avec ton soleil au-dessus de toi.

Soudain, un enfant doré saute du soleil, il est ton propre enfant doré. L'enfant se sent complètement libre et il commence à parcourir la prairie. Tout est permis dans la prairie, l'enfant peut danser, sauter, rire, chanter, observe que l'enfant va faire.

Vois l'enfant courir vers un arbre et monter dedans, vois l'enfant entrer dans l'eau du ruisseau et jouer.

Maintenant, il revient dans ta direction, il laisse se rouler sur l'herbe, parmi de petites fleurs. Demande l'enfant de s'asseoir sur tes genoux, câline l'enfant, dis des choses gentilles. Tout à coup, l'enfant commence à se diminuer, lentement, de plus en plus, et il entre dans ton corps. Il cherche un endroit où il veut rester, laisse-lui trouver son propre endroit. Quand il s'est installé en toi, tu sais où tu pourrais lui retrouver, ce cher enfant si libre et si gai.

Et quitte la transe.

Une conversation créative avec ton corps

Une bonne relation avec le corps est essentielle pour se trouver à l'aise dans ce corps. On peut mieux jouer quand on se sent bien dans sa peau.

Une raison de parler avec notre corps est de profiter de la sagesse qu'il contient. Par exemple, quand tu veux acheter des vêtements, demande tes jambes de marcher vers la bonne boutique.

Reprends la transe. Bien au milieu de la tête, la respiration lente et profonde, l'enracinement large et solide, le corps bien détendu.

Tu poses une main sur la poitrine et une main sur le ventre. Dis quelque chose sympa à ton corps, dis merci pour toutes les choses que ton corps fait pour toi, tout le temps.

Crée maintenant une image de toi, dans laquelle tu es complètement harmonieux, comme tu voudrais être physiquement, l'image idéale, dans une très bonne santé, tu rayonne de la beauté.

Dis un grand hello à cette image et absorbe-t-elle dans ton centre de base.

Demande ton corps quelle méditation il aime le plus: enraceriner, être au milieu de la tête, équilibrer les énergies terrestres et cosmiques, nettoyer les centres, etcétera.

Fais attention à la réponse de ton corps et pas à la réponse de ta tête. Quelle réponse il donne, fais-le pour ton corps.

Que pense ton corps de tes habitudes d'alimentation ? Qu'est-ce que ton corps voudrait manger pendant le repas prochain? En quelles quantités? Bois-tu assez?

Que dit ton corps de ta manière d'être assise, d'être debout, de bouger. Il-y-a des suggestions? Aimerais-tu un sport ou des mouvements artistiques? Quelle réponse viendra, prends-la au sérieux. Imagine que tu le fais déjà.

Demande si ton corps a suffisamment de sommeil. Et de repos pendant la journée. Sont tes pauses des vraies pauses, ou continues-tu en fait avec toutes tes occupations?

Que trouve ton corps de ton rythme de la vie? Est-ce qu'il a besoin d'un peu de stabilité en plus, ou juste le contraire: plus de variation?

Fais une image de toi-même bien détendu et tranquille. Place cette image dans ton sanctuaire, crée une image en vrai repos. Fais-la si réelle que possible. Et garde cette image dans le centre de base.

Demande ton corps si tu respirez dans une bonne manière, bien rythmique et profonde. La respiration n'apporte pas seulement de l'oxygène, mais aussi de la prana, l'énergie vitale atmosphérique.

Respire comme ton corps le veut, et apporte avec la respiration la lumière de ton soleil, partout dans le corps...

Promets ton corps de parler ensemble plus souvent.

Avant de finir la méditation ferme un peu toutes les pétales de tes centres, pour devenir mieux protégé quand tu retournes au monde de tous les jours.

Et finis la transe.

Exercices

Garde le contact avec ton enfant intérieur, spécifiquement quand on devient trop sérieux. Quand ton corps exige des choses malsaines ou idiotes, permets-toi de le prendre ou de le faire. C'est souvent seulement pour une fois et c'est souvent connecté avec des images pas encore déchargées, qui peuvent devenir claires ainsi.

Utilise une douche ou un bain pas simplement pour te laver, mais aussi pour laver ton aura.