

4. Le centre sacré. Affinité, résistance, neutralité

Le centre sacré

Nom:

Le centre sacré ou du sacrum, le centre du ventre, le deuxième centre.

Position:

Quelques doigts sous le nombril

Rayonnement:

En-avant et en arrière

Glande hormonale:

Le cortex surrénal

Couleur :

Orange

Analogie:

La sonde, le détecteur

Fonctions:

Centre des émotions et de la sexualité

Créer et sentir une ambiance intime et agréable

Communiquer au niveau corporel

Créer de l'équilibre entre des énergies masculines et féminines.

Bien développé:

Sentir tout le spectre des émotions, comme la joie, le bonheur, la satisfaction, le désir, aussi le désir charnel, le plaisir, la cupidité, le chagrin, l'aversion, la douleur, l'angoisse, la colère. La haine est plutôt une fonction du cœur, des sensations corporelles sont une fonction du centre de base.

Faire la différence entre ses propres émotions et des émotions d'autrui.

Avoir de l'empathie et de la sympathie.

Éprouver de l'intimité corporelle, étant vraiment ensemble, mais en même temps soi-même.

Combiner l'intimité avec de l'humour.

Pouvoir s'adonner sexuellement.

Sous-développé:

Se noyer dans ses émotions.

Devenir submergé par des émotions d'autrui.

Se charger des émotions d'autrui, causées par trop de sympathie.

Être susceptible pour de la flatterie ou utiliser la flatterie manipulativement.

Ne pas connaître des limites au niveau émotionnel.

Être possessif dans ses relations.

Pour le dire un peu différemment: le centre sacré donne des informations émotionnelles concernant des personnes et des situations. Selon les circonstances, ces informations sont d'une nature agréable, neutre ou désagréable. Sont-ils agréables, le signal indique 'la situation est sûre', sont-ils désagréables le signal indique 'on devrait s'enfuir ou se battre'. Ça veut dire que les émotions n'ont pas une fonction propre, mais elles sont toujours senties comme une invitation pour continuer ou comme un avertissement pour un danger. C'est une fonction extrêmement utile! Mais aussi une donnée vraiment méconnue. Normalement, on chasse aux situations agréables pour les laisser continuer et on évite de sentir des émotions négatives. La première réaction nous captive dans une sorte d'inertie, la deuxième est simplement dangereuse, parce qu'on ne reconnaît plus des situations dangereuses et on ne peut plus réagir adéquatement.

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.

Découvrir et nettoyer

Reprends la transe. Sois au milieu de la tête, bien enraciné. Laisse colorer ton enracinement en orange. Dirige ton attention vers ton ventre. Assure-toi que le centre du ventre est bien connecté avec les courants d'énergies qui montent et descendent à l'intérieur de ton corps au long de la colonne vertébrale.

Sens l'énergie du centre sacré qui rayonne en avant et en arrière, éprouve cette énergie comme de la chaleur, de la gaieté, de mouvement, ou simplement comme une présence.

Demande le deuxième centre de s'ouvrir. Devant et en arrière, les pétales s'ouvrent si large que possible. Sens le niveau de l'énergie dedans.

Et d'après, ferme toutes les pétales, devant et arrière, si bien fermés que possible. Comment il sent, d'être tellement fermé? Quelle est la différence?

Fais un peu de gym avec le centre, prends suffisamment de temps pour sentir le résultat.

Laisse enfin les pétales se poser dans une mesure d'ouverture qui te plaît.

Fais attention à ta respiration, le rythme lent d'inspiration et d'expiration. Imagine qu'au rythme de la respiration les énergies entrent dans ton centre sacré et refluent avec l'expiration. Sens comment cette respiration crée un sentiment de confort et de l'aise.

Pose une image de toi-même devant toi, dis un grand hello au centre sacré et observe les contours de ce centre.

Quelles couleurs tu vois là? Que disent ces couleurs? Observes-tu aussi des couleurs foncées?

Retourne avec ton attention au milieu de la tête.

Quand tu as vu des couleurs foncées dans le deuxième centre, tu fais un ballon de toutes les énergies foncées, tu ramasses toutes les énergies qui te limitent d'être toi-même dans le domaine des émotions. Roule ce ballon comme elle était une sorte de boule de neige noire.

Visualise devant toi une rose bien ouverte en jette le grand ballon collant dedans. Laisse exploser la rose, vois comment les énergies libérées montent vers ton soleil et descendent via le soleil vers ton ventre.

Sois au milieu de la tête. Et fais toi-même neutre, avec une grande vague qui passe sans résistance.

Regarde si tu as des images de l'angoisse dans le deuxième centre. Qu'est-ce que te donne de l'angoisse? Qu'est-ce que te donne du frisson?

Laisse une fleur aspirer ces images désagréables, et d'après exploser. Les énergies reviennent vers toi par ton soleil.

Demande ton centre sacré de te laisser vivre ta propre forme de sexualité.

S'il existe des sentiments de douleur, de colère, de chagrin, de déception, ou de la culpabilité, demande si tu as encore besoin de ces émotions. Imagine que toutes les émotions difficiles sont aspirées par la fleur.

Sens comment l'énergie vitale revient dans ton ventre.

Sens le centre sacré, dis trois fois ton nom dedans, et essaie de rire avec ton centre sacré. Et finis la transe quand tu as ri suffisamment.

Tu es maintenant prêt pour avoir de nouveau des émotions avec leur propre signification et invitation d'agir.

Affinité, résistance, neutralité

L'affinité est l'attitude qui te laisse partager ton espace psychique.

Nous avons jusqu'à maintenant surtout expulsé des influences de notre espace, de notre aura. Mais ce n'est pas forcément le meilleur à faire ou le plus agréable. Partager son espace avec des autres fait partie de la vie, physiquement comme psychiquement.

Il est important que nous devenions conscients de la qualité d'énergie qui nous entoure, et que nous avons le choix de participer dedans ou non. Ce choix augmente notre liberté.

La résistance est une attitude avec laquelle nous nous opposons à autrui. Nous souhaitons que l'autre n'existe pas. Qu'une situation n'existe pas.

Les gens contre lesquels nous avons de la résistance sont souvent des vrais miroirs, parce qu'ils reflètent notre propre incapacité. Quelqu'un qui cause de la résistance, fait souvent quelque chose que tu ne te permets pas.

Quand la résistance disparaît il devient possible de remercier l'autre pour la chance qu'il a donné de transformer nos propres imperfections.

Des signes évidents de la résistance sont: l'arrêt de la respiration, une stagnation dans le courant des énergies, un changement dans la manière de l'enracinement.

Quels symptômes reconnais-tu ?

La neutralité est l'attitude avec laquelle on le voit large.

Nous ne sommes pas au milieu des événements, mais avec de la neutralité nous saisissons d'un coup d'œil toute la situation. Nous comprenons l'autre et nous ne sentons pas attaqués. En ce cas, il n'est pas nécessaire d'avoir une opinion, et il n'est plus nécessaire de réagir.

La neutralité est une attitude clémente, qui nous donne l'opportunité de rester clairement nous-mêmes. Mais la neutralité ne signifie pas que nous devons accepter tout ce qu'il arrive. Le grand avantage de réagir neutralement est de ne se laisser pas entraîner par la réalité de l'autrui.

Retrouver de la neutralité

Reprends la transe et sois au milieu de ta tête. Rétablis une belle racine et laisse couler toutes tes énergies.

Souviens-toi une situation récente dans laquelle tu as senti de la résistance, une situation dans laquelle tu as été confronté avec quelqu'un, avec une situation ou avec une idée qui te déplairait fortement.

Pour commencer: dit hello à cette situation, à cette personne, à cette idée.

Retrouve toi-même dans cet événement, et respire profondément.

Laisse devenir cette situation très claire et laisse couler tes énergies. Regarde ton aura: est-elle trop grande ou trop étroite? Donne ton aura la juste taille, remplis-le avec de la lumière de ton soleil et plante des fleurs autour.

Reste au centre de la tête, demande toi quelles aversions ont été activées par cette situation.

Qu'est-ce que sommeille en toi, de même genre que tu as trouvé tellement irritant dans l'autre personne? Aussi quand il est une faute minimale, accepte-la, et laisse-la absorber par une rose. Transforme cette petite faute, possible grâce à la personne irritante.

Imagine que toutes les énergies avec de la résistance, dans ton corps et dans ton aura, se laissent voir comme une sorte de colle. Observe depuis le centre de ta tête où se trouve cette colle.

Fais maintenant une image de toi-même sur une plage, avec du beaux temps bien ensoleillé. Tu te promènes dans la mer chaude et laisse-te rincer complètement. Toute la colle disparaît. Reste debout dans le ressac et laisse les vagues t'approcher et te parcourir. Sens comment les vagues te rafraîchissent. Tu es fort comme un rocher, quoique les vagues te pénètrent et te transpercent complètement.

Sens-toi fort et sans résistance, quitte la mer et laisse-toi sécher par ton propre soleil.

Observe la plage. Laisse la personne avec laquelle tu as travaillé se promener en ta direction. Sens ta neutralité quand la personne te rapproche. Teste ta neutralité en la laissant passer à travers de toi et laisse cette personne suivre sa promenade.

Avant de quitter la transe contrôle l'ouverture du centre sacré.

Finis la méditation.

Exercices

Observe combien de fois tu te perds en sympathie avec une autre personne. Par conséquence, tu ne peux plus faire la trier entre tes propres émotions et celles des autres. Expérimente avec la mesure d'ouverture de ton centre sacré ou avec des fleurs entre toi et l'autre personne, pour sauvegarder tes propres émotions.

Dis hello aux émotions. Des émotions fortes et difficiles doivent se décharger pour faire place à quelque chose plus opportune. Fais-le en solitude et en silence pour ne pas déranger tes proches. Essaie de comprendre la fonction de ces émotions.

Transforme les émotions difficiles en énergies neutres.

Accepte, qu'apprendre à gérer ses émotions, est la tâche pour toute une vie (et plus).