

5. Projections énergétiques, respiration des couleurs, transformation au feu

Projections énergétiques

Parfois, nous avons des sensations, des pensées, des émotions, qui nous surprennent. Ils tombent du ciel, d'une certaine manière. Quand elles arrêtent d'être logiques et compréhensibles, et nous empêchent d'agir adéquatement, il est très vraisemblable que nous ayons à faire avec une projection énergétique d'autrui.

Ces projections sont très troublantes parce que nous les sentons avec notre propre système nerveux, comme elles faisaient partie de notre propre état d'âme.

Il est même possible que nous sommes tellement habitués à avoir des énergies projetées que nous pensent que la vie est simplement comme ça. Nous ne vivons plus dans notre propre réalité. Il est une excellente idée de se débarrasser des énergies projetées.

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 renvoyer une projection émotionnelle

Essaie de te souvenir d'une situation dans laquelle tu as obtenu un soudain changement d'humeur. Qui as-tu rencontré en cet instant? Fais une image de cette personne. Qu'as-tu senti ? Essaie de faire une description de ces sentiments. Sois conscient de toutes les facettes.

Dirige ton attention vers le centre sacré. Ouvre le centre si grand que possible. Observe les énergies qui se trouvent dedans.

Demande aux énergies qui n'appartiennent pas à toi de se révéler en noir. Fais une boule de cette substance noire. Laisse toutes les énergies noires que tu as trouvées dans ton centre sacré se déplacer vers une image de cette personne.

Une fois le centre sacré est nettoyé, laisse disparaître l'image de la personne.

Laisse le centre sacré se remplir avec de la lumière de ton soleil. Ferme un peu les pétales du centre.

Et finis la méditation.

Respirer avec des couleurs

Les mouvements des énergies sont très connectés avec notre respiration. Avec l'inspiration, les énergies montent, avec l'expiration, les énergies descendent. Nous allons maintenant laisser bouger les énergies, dirigées par la respiration.

Quand on laisse couler des énergies elles peuvent avoir toute sorte de couleurs. Avec chaque couleur, on utilise une autre vibration, une autre qualité.

Tu es en train de t'habituer de laisser couler des énergies. Nous le faisons dans toutes les méditations. Mais il est utile de s'habituer au fait que nos énergies coulent tout le temps, et que nous pouvons utiliser les vertus de toutes les couleurs et leurs qualités différentes.

Quand on connecte le courant des énergies avec la respiration, on unie les deux dans ta conscience corporelle. Et parce que notre corps doit respirer tout le temps, nous pouvons aussi faire le courant des énergies plus automatique dans la vie normale.

Respirer avec des couleurs nettoie et vitalise notre système énergétique. C'est très agréable, car avec un fort courant d'énergie toutes les choses sont plus faciles et plus fluide. Nous restons plus clairs et neutres.

Dans les méditations suivantes, nous laissons couler des énergies avec des couleurs différentes au rythme de la respiration.

Nous allons respirer avec quatre couleurs différentes. Observe les différences, utilise pendant la journée les couleurs dont tu as besoin, qui te donnent de la vitalité. Ici quelques exemples, à varier selon tes propres idées.

Reprends la transe, sois au milieu de la tête, bien enraciné, l'aura serré autour de toi.

1. Tandis que tu inspires, tu laisses monter par les centres de pieds une énergie orange originaire de la terre. Avec l'inspiration, l'énergie orange monte par tes jambes jusqu'au ventre. Avec l'expiration, tu laisses descendre l'énergie orange par ta racine vers la terre.

Quand ce mouvement n'est pas encore fluide, tu le répètes. Si tu as des difficultés à visualiser une belle couleur orange, prends une orange comme exemple.

L'énergie orange de la terre vitalise ton corps, absorbe toutes les choses que tu veux détacher et déporte-les vers la terre. Une éventuelle résistance contre la couleur orange se laisse aussi déporter!

2. Tandis que tu inspires, tu laisses entrer par ton centre coronal une énergie cosmique bleu claire. Avec l'expiration, cette énergie descend par ton colonne vertébrale jusqu' au plancher pelvien et avec l'inspiration, l'énergie bleu claire remonte par ton corps pour quitter par le sommet de ta tête. Pour t'aider à trouver la juste couleur bleue, imagine un beau jour avec le ciel clair.

Répète ce mouvement d'énergie bleue avec ta respiration.

Toutes les choses qui n'appartiennent pas à toi sont prises par ce courant et disparaissent par le sommet de ta tête. Aussi une éventuelle résistance contre la couleur bleu claire disparaît.

3. Tandis que tu inspires, laisse monter dans ton corps un courant d'énergie verte, venue de la terre, jusqu'au sommet de ta tête, et laisse avec l'expiration ces énergies vertes retourner vers la terre par le dos. Tes mains reposent sur les cuisses, et la vague de l'énergie verte roule aussi par tes mains et tes épaules. Sens comment cette énergie stimule ton corps, et laisse l'énergie verte faire son travail où ton corps sent lourd, douloureux ou mal à l'aise. Observe comment l'énergie verte de la terre unifie ton corps et harmonise les parties différentes.

4. Tandis que tu expires, laisse une énergie violette cosmique couler le long de l'occiput, le dos, les jambes, jusqu'au-dessous de vos pieds et laisse avec l'inspiration l'énergie violette remonter par l'avant de ton corps et disparaître dans le cosmos. Sens comment l'énergie cosmique fait ton corps éclairé et plein d'amour.

Transformation au feu

Reprends la transe, respire profondément, sois au milieu de la tête, bien enraciné et détendu.

Tire ton aura serré autour de toi, l'aura devient très compacte.

Déplace ton attention vers un endroit où tu peux bien observer toi-même. Imagine que tu prends place là-bas et observe comment tu as l'air.

Es-tu bien nettoyé ou y a-t-il encore des énergies d'une couleur sombre dans ton aura et dans ton corps?

Imagine une grande fleur, puissante et serviable, qui attire toutes les énergies sombres, jusqu'à ce qu'elles soient toutes disparues de ton corps et de ton aura.

Place à côté de l'image de toi-même un bûcher, allume le bûcher, et quand les flammes ont grandi, jette la fleur avec toutes les énergies sombres dans le feu. Observe comment la fleur

disparaît et vois les énergies libérées et nettoyées retourner vers ton soleil. D'après l'énergie descend dans tout ton système.

Quitte l'endroit d'observation et retourne dans toi-même.

Sens le résultat de la transformation.

Et finis la méditation en te penchant.

Exercices

Essaie de devenir conscient des projections sur toi. N'aie pas peur qu'elles n'arrivent pas, elles arrivent presque tout le temps.