

## 6. Le plexus solaire. Compétition et dévouement

Nom:

Le plexus solaire, le troisième centre

Position:

À la hauteur d'estomac, sous le sternum

Rayonnement :

En-avant et en arrière

Glande hormonale:

Le pancréas

Couleur :

Jaune

Analogie :

Un processeur

Fonctions:

Les pensées pratiques

L'être informé

La volonté, l'intention

La créativité au niveau matériel et pratique

La transformation d'énergie psychique en énergie physique

La perception extra-sensorielle par la corde astrale (la corde de rêve)

Le réglage de la nourriture

Bien développé:

Être efficace et organisé

Exprimer et suivre sa volonté

Être enthousiaste

Prendre de la responsabilité

Maîtriser ses propres énergies

Avoir une bonne vision de ses possibilités

Être dans ce moment-ci

Avoir des expériences extra-sensorielles

Sous-développé:

N'avoir pas d'énergie

Se sentir vidé

Ne pas pouvoir dire 'non'

Être somnolent

Être désordonné

Ne pas être motivé par soi-même, mais chercher ses motivations chez des autres

Faire des comparaisons, rivaliser

Vouloir avoir du pouvoir sur des autres

Contrôler des autres

Avoir des jugements et pas des pensées intelligentes

Avoir des querelles

Être captivé dans les désirs de l'ego

Avoir des émotions incontrôlées

Être dogmatique

En général

Chez nous, dans l'occident, les fonctions du troisième centre sont considérées comme les plus importantes. Presque toutes les choses que nous apprenons à école concernent le développement de ce centre. Être bien informé, maîtriser une situation, être efficace et délibéré est presque obligatoire pour avoir du succès dans la vie. Mais la risque existe que l'énergie du plexus solaire va régler tous les autres centres à volontiers. Par exemple: ce n'est pratique d'avoir peur, ainsi nous décidant que nous n'avons pas peur. Les deux énergies se mêlent et créent une attitude hybride. On décide d'aimer quelqu'un qui apporte de l'argent ou du standing, mais ça n'a rien à faire avec le vrai amour. On bloque en fait le fonctionnement du centre du cœur et aussi du plexus solaire.

Les symptômes d'un plexus solaire sous-développé sont omniprésents, au moins dans l'Ouest.

Un troisième centre bien développé donne toujours de la clarté.

## 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 ta tête, respire lentement et profondément, contrôle la racine et fais-la un peu plus large, remplie d'une énergie jaune. Sois bien détendu.

Maintenant, toutes les énergies qui coulent dans toi et autour de toi deviennent jaune.

Prends du temps à t'habiller en jaune.

Vas avec ton attention vers l'endroit sur l'estomac où se trouve le plexus solaire. Essaie de sentir avec les mains le rayonnement de ce centre. Connecte bien ce centre avec le canal énergétique central.

Dis un grand hello au troisième centre, le centre où demeure la volonté et les possibilités d'être inventif et efficace.

Fais maintenant le centre un peu plus grand et plus ouvert, aussi bien devant qu'en arrière. Sens le résultat.

Le centre devient d'élastique. Laisse-le devenir plus petit, éprouve ce changement.

Ferme le centre complètement et éprouve ce résultat.

Et laisse-le grandir, si grand que possible et de nouveau comment ça sent? Quelles sont les différences?

Laisse prendre le plexus solaire une dimension spontanée. Sens comment ton propre enthousiasme bouillonne dans cet endroit.

Aspire de l'énergie dedans et l'expire d'après. N'oublie pas le côté du dos.

Fais maintenant une image de toi-même assise devant toi. Regarde à toi-même, observe la zone de ton plexus solaire. Quelles couleurs vois-tu?

Vois-tu des couleurs foncées qui signifient que tu n'es pas encore complètement toi-même dans ce centre? Elles sont des influences d'autrui, comme la volonté ou des idées que tu as admis. Elles colorent foncées parce qu'elles ne vont pas avec toi.

Quitte maintenant la position d'observatrice, retourne avec ton attention au milieu de ta tête et laisse disparaître l'image que tu as faite de toi.

Au travail maintenant pour nettoyer le troisième centre.

Fais de petits paquets de toutes les énergies foncées que tu as trouvées. Et essaie de les renvoyer vers leurs propriétaires. Une fois à l'extérieur de toi ils connaissent leur provenance et retournent automatiquement. C'est le plus facile à réaliser quand tu le fais joueur.

Ramasse aussi toutes les énergies qui n'appartiennent pas à toi dans le côté dos du troisième centre. Envoie-les retour à l'expéditeur.

Tu as maintenant créé de l'espace. Remplis cet espace avec de la lumière de ton soleil, côté devant et côté arrière.

## Détecter des images

Je vais maintenant nommer quelques images qui pourraient exister dans ton plexus solaire. Quand ces images deviennent actives, tu peux les éliminer.

Reprends ta transe, sois au milieu de la tête, bien enraciné en jaune, toutes les énergies circulent en jaune.

Visualise devant toi un grand aspirateur pour aspirer d'éventuelles images.

Existent dans ton plexus solaire des images qui ont à faire avec de l'orgueil? Une sorte de supériorité qui te limite d'être ouvert pour des autres? Laisse-les aspirer!

Il y a des images concernant de la résistance contre des idées, des activités, des informations, contre une manière de vivre? Détache-les, elles seront automatiquement absorbées par l'aspirateur.

Existe encore de l'ancienne colère dans le plexus solaire? Un problème, parce que la colère n'appartient pas au troisième centre, et en plus, l'ancienne colère n'est pas d'actualité. Ainsi tu bloques une partie vitale de ta propre créativité. Détache cette colère.

Quand tu rencontres des idées autour de la douleur ou de la blessure, tu pourrais décider de ne pas être dominé par des anciennes expériences, vois comment elles disparaissent dans l'aspirateur.

Quand tu te sens timide ou pas pris au sérieux, ça donne un fort blocus contre tes propres idées et connaissance. Abandonne ce blocus, laisse-le attirer par l'aspirateur. Ainsi tu crées de l'espace pour tes énergies claires et efficaces.

Existent peut-être dans toi des obligations? Des choses qui tu dois faire absolument.

Desquelles tu penses qu'ils sont parfaitement utiles? Laisse-les néanmoins disparaître.

Quand ils sont vraiment utiles, ils reviennent automatiquement. Sinon, tu as fait place à un meilleur projet.

Laisse maintenant exploser l'aspirateur, si plein avec des idées néfastes et laisse ton propre enthousiasme, unique et créatif, retourner par ton soleil au plexus solaire.

Finis la transe en te penchant.

## Éveiller de l'énergie physique

Lève-toi, place tes pieds parallèlement et situés sous les épaules, un peu éloignés. Baisse les genoux aussi un peu. Fais de tes mains des poings doux, un peu compacts. Étends tes bras, l'un après l'autre, et sois en même temps élastique dans les jambes et les genoux, crée ton propre rythme.

Sois conscient du plexus solaire et essaie d'obtenir une idée de la vitesse avec il tourne.

Quand il tourne de façon optimale, tu te sens énergique, quand il tourne trop lentement tu te pourrais sentir terne ou dévitalisé. Tu peux régler la vitesse du centre par l'imaginer comme un moteur qu'on laisse tourner plus vite ou plus lentement.

Cherche le niveau énergétique avec lequel tu te trouves agréable et à l'aise.

## Compétition ou soumission à toi-même

Sois au centre de ta tête, essaie à être neutre, teste ta résistance avec une vague, demande s'il existe quelqu'un avec qui tu te trouves en compétition, avec qui tu dois rivaliser ou te

battre. Aie de la confiance que la personne qui vient à l'esprit est très vraisemblable celle avec qui tu dois travailler maintenant.

Pour commencer, dis un grand hello à cette personne.

Comment ça sent, d'être en compétition?

Souvent on est provoqué de montrer de quoi on est capable, selon les normes d'autrui.

Ou tu provoques l'autre à se montrer capable selon tes normes. Et d'après personne n'est plus soi-même. Cette bataille force toutes les parties d'être calculateurs. La compétition nous fait oublier nos propres intentions.

Regarde si tu as besoin de cette personne comme un concurrent. Quand tu arrêtes la bataille, l'autre ne peut plus se battre avec toi. Imagine ta propre bataille de concurrence comme quelque chose très lourde, que tu pourrais laisser arrêter facilement. Laisse disparaître la tâche lourde dans l'évacuation de la pièce.

Pose l'image de la personne avec qui tu travailles derrière une fleur. Laisse croître la fleur jusqu'à ce que l'image de ton rival soit disparu.

Deviens conscient de ton soleil. Laisse monter vers ton soleil toutes les énergies que tu as perdues dans ce jeu de compétition. Ça va automatiquement dès que tu le veux. Des particules d'énergie entrent dans ton soleil et se transforment en énergie propre. Remplis ton plexus solaire avec l'énergie de ton soleil.

Fais contact avec un de tes propres projets et ta propre manière d'agir. Regarde si ton troisième centre est bien connecté avec le centre du cœur, par le canal qui connecte tous les centres. Nettoie le canal d'énergie entièrement, du haut en bas, du bas en haut. Sens la lumière de ton soleil dans le plexus solaire. Quand tu laisses ton soleil briller au plexus solaire, tu le mets en service à ton soi supérieur. Peux-tu sentir la volonté concernant tes propres projets?

Vois ton plexus solaire pur et clair. Sois conscient de l'ici et du présent.

Surveille tous les centres et ferme un peu leurs pétales.

Penche-toi et finis la transe.

## Exercices

Fais un plan, un projet, et mets le plan sur l'écrit. Toutes les réflexions contre ce plan tu notes sur le côté arrière du papier.

Laisse exploser toutes les objections contre le plan.

Fais ton plan si clair que possible. Avec ce but dans la tête, tu remplis ton plexus solaire de temps en temps avec de la lumière de ton soleil. Formule ton plan chaque jour de nouveau et transforme les images contre le plan qui reviennent. Essaie de te soumettre aux idées de ton soi supérieur.