

4 Ego, les deux côtés. Observer l'aura. Un soin pour toi-même. Point 4 de protection: détacher des cordes.

### Les deux côtés de l'Ego

Notre Ego est connecté avec la personnalité physique et fait partie du Soi-Inférieur, contrairement au Soi-Supérieur qui appartient à l'âme. L'Ego est situé dans les trois centres en bas. Il est connecté avec la survie physique. Quand l'ego règne dans notre vie, les centres en haut sont utilisés en renfort des centres en bas.

L'Ego a deux côtés: le côté créatif et le côté limitatif. Le côté créatif est la force de l'ego, qui nous aide à nous manifester, d'apprendre et de grandir comme un individu sur terre. On développe de la force de l'ego si l'on est suffisamment affirmés pendant l'enfance.

Par la force de l'Ego, nous pouvons appliquer l'inspiration venue de notre essence créative, le Soi Supérieur. La partie créative de l'Ego sert comme un outil pour traduire l'inspiration qui vient du niveau supérieur de la conscience.

L'Ego est hébergé dans un corps et lui est donné la liberté de posséder son propre territoire psychique. La partie créative de l'Ego est responsable pour le mécanisme de survie et joue ainsi un rôle extrêmement positif dans nos expériences terrestres. Quand on parle de la faiblesse de l'Ego, on veut dire que l'Ego ne défend pas son propre territoire.

Le pôle limitatif de l'Ego est aussi naturel que le pôle créatif, mais possède l'inclination de faire toutes les choses plus compliquées. L'Ego produit des sentiments comme l'orgueil, la prétention, la supériorité, la condamnation, la colère, l'irritabilité, l'angoisse, la convoitise, la volonté de puissance et les instincts. Ces sentiments sont là parce qu'on se sent en danger, peu aimé, incertain. Néanmoins, l'Ego limitatif nous donne l'illusion d'être bien protégés. Mais quand on regarde d'un niveau plus élevé, on pourrait voir plutôt le contraire. Il nous empêche d'apprendre, de voir, de savoir et de grandir. Il trouble énormément notre perspective, et de ce fait il bloque l'objectivité et la neutralité.

Nous ne nous réalisons pas facilement que nous sommes limités par l'Ego, parce que c'est juste l'Ego qui nous empêche de le voir et de savoir. Il est très confortable de ne pas admettre des informations réelles.

Une manière pratique et directe de découvrir ta propre partie de l'Ego limitatif est d'observer toi-même dans la vie de tous les jours. Comment tu réagis aux gens qui sont libres et originales? Combien de fois tu te surprends d'être agressif ou désapprobateur? As-tu des réactions aux situations qui ont en fait rien à faire avec toi?

Quand tu es critiqueur, orgueilleux, agressif ou irritable, ils existent des parties de toi qui veulent être reconnues et acceptées. Tes réactions sont des expressions des (anciens) mécanismes d'autoprotection. Ils ont eu leur fonction, mais maintenant ils te limitent à te développer. Les réactions de l'Ego peuvent être complètement inconscientes, mais en même temps surpuissantes.

En général on pourrait dire que l'énergie de l'ego est limitée et l'énergie spirituelle est éternelle.

## 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-la. Fais l'aura complètement de toi: tous 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 l'aura et le 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, sois vraiment là et observe les qualités de cet espace. Va à la rencontre de ton Guide, demande-lui de t'aider dans toutes les circonstances.
11. Formule la prière de dévotion et de soumission à la puissance la plus élevée.  
Finis la méditation.

## Méditation de l'Ego

Nettoie ton écran de visualisation. Neutralise toutes les images qui errent là. Remplis l'écran avec ta propre essence solaire.

Laisse apparaître le mot EGO. Quel air a le mot en totalité, quel air ont les lettres séparées? Dans quelles couleurs sont-elles écrites? Quelle impression ou sentiment donne le mot comme il est indiqué?

Quand il est nécessaire, tu peux embellir le mot EGO: nettoie-le, donne les lettres une autre couleur, laisse briller ton soleil dessus, donne les lettres une racine.

Et laisse disparaître le mot EGO de ton écran.

Demande maintenant un symbole pour la coté créative de l'Ego, quelque chose qui symbolise en ce moment la coté créative de l'ego dans ta vie. Dis hello à ce symbole, et essaie de sentir ou de comprendre que signifie ce symbole. Quand tu n'aimes pas ce symbole, tu pourrais le laisser exploser et demander un nouveau symbole, qui va mieux avec toi, comme tu es aujourd'hui. Donne toi-même de la permission de te sentir connecté avec

ce symbole. Quand tu le veux, tu peux connecter le symbole avec ton cœur, ton plexus solaire ou juste où il sent bien.

Sens ta neutralité, contrôle la racine, aspire au rythme des courants d'énergie. Sens ton soleil.

Demande maintenant un symbole pour le côté limitatif de ton Ego, quelque chose qui représente en ce moment dans ta vie le côté faible de ton Ego. Dis hello à la partie de toi qui se laisse voir dans ce symbole. Que veut dire le symbole? Essaie de le comprendre.

Peux-tu t'imaginer comment cette partie de ton Ego t'inhibe de voir et de savoir? Comment il t'inhibe d'être objectif et neutre? Ou de réaliser tes projets?

Retour vers le symbole du côté créatif de ton Ego. Laisse le symbole créatif dire hello au symbole limitatif. Demande les deux symboles de parler un peu ensemble, de quoi ils veulent parler? Pourrait le symbole créatif aider à transformer le symbole limitatif?

Visualise dans ton centre du cœur une énergie rose douce, sens cette même qualité dans ton plexus solaire. Laisse communiquer ton cœur avec ton plexus solaire et en sens inverse. Sens ces deux centres unis par de l'amour et de l'harmonie.

Crée une corde d'énergie de la couleur rose doux entre ton centre du cœur et les deux symboles de ton Ego. Sens comment toi et tout ton corps sont connectés avec la lumière de ton soleil. Sens l'énergie rose clair dans ton cœur et plexus solaire, sois conscient de ta force de pouvoir transformer continuellement les côtés limitatifs de ton Ego en aspects de plus en plus créatifs. Sens cette force.

Dis toi-même que les deux symboles de ton Ego peuvent former un nouveau symbole, laisse apparaître ce symbole. Laisse la lumière de ton soleil illuminer ce nouveau symbole. Pose ce symbole dans ton plexus solaire et dans ton centre du cœur. Enracine-toi avec l'essence de cette nouvelle qualité. Laisse couler toutes tes énergies avec l'essence de ce nouveau symbole.

Quand tu es prêt, tu finis la méditation en penchant.

## Observer l'aura avec l'aide d'une projection

Il est une bonne habitude d'observer sa propre aura de temps en temps. L'aura contient beaucoup d'information sur l'état de santé, corporelle et psychique. Dans l'aura on peut examiner l'état de santé dans un stade anticipé, souvent pas encore devenu conscient ou manifesté physiquement.

La meilleure façon de le faire est de travailler avec une projection. Avec de la distance, il est plus facile d'être neutre et d'avoir une bonne vision de la situation.

Par exemple, un rhume laisse se voir comme une énergie rougeâtre autour de la gorge et la tête. De la fatigue donne une certaine lourdeur dans l'aura. Des énergies rouge vive sont la conséquence d'une inflammation. Des dépressions se laissent voir comme des énergies foncées.

Quand l'aura n'est pas là, pas autour du corps mais ailleurs, souvent dans une position élevée, on est en train de perdre la connexion avec la réalité, par peur ou par une profonde tristesse.

De la disharmonie dans l'âme se manifestera tôt ou tard par de la souffrance. Au niveau physique, on doit se réaliser qu'il prend environ vingt ans qu'une maladie à cause d'un déséquilibre psychique se manifeste aussi corporellement.

Ça signifie aussi qu'on pourrait être bien évolué psychiquement, mais que la santé physique est encore en retard.

Reprends la transe, sois au milieu de la tête, avec une belle racine. Respire lentement et profondément.

Crée une chaise devant toi et laisse une image complète de toi-même se placer sur cette chaise. Toutes les énergies qui t'entourent et te pénètrent vont partir de l'image, ainsi que la racine.

Regarde ton aura. Quelle taille semble-t-il d'avoir? Est-il assez grand, pour pouvoir te sentir libre? Ou est-il étendu, de telle sorte que tu perds la vue d'ensemble?

Les limites de ton aura, sont-elles visibles? La bordure, est-elle plutôt diffuse, avec la conséquence qu'il sera difficile de faire la différence entre ta propre réalité et la réalité des autres?

Ou est-il bien dense et donne une bonne séparation entre toi et les alentours?

Quelles couleurs observes-tu quand tu examines ton aura, de haut en bas et de droit à gauche?

Quels endroits se révèlent quand tu cherches des couleurs foncées?

Ces endroits, ont-ils une relation avec un centre spécifique? Dis hello à ces couleurs foncées, ainsi tu les prépares à être détachés dans la méditation suivante.

Sois bien au centre de la tête avec une respiration lente et profonde et avec une belle racine.

Prends un instant pour recréer la projection avec laquelle tu travailles.

Quels symboles s'annoncent, en observant ton aura? Existents-ils des symboles limitatifs?

Dis merci aux symboles qu'ils se laissent observer, les symboles constructifs, comme les symboles limitatifs.

Quand tu ne sais pas qu'ils veulent dire, parle un peu avec eux et demande quelle est leur signification.

Il y a des mémoires ou des idées dans ton aura? Qu'est-ce qui arrive dans la tête?

Il y a des voix, qui te disent quelque chose? Sont-elles des voix positives ou négatives?

Quelles émotions planent dans ton aura? Sont-elles des émotions récentes?

Il y a de la lourdeur dedans? Est-il de toi?

Il y a d'autres impressions?

Quand tu es prêt, tu finis la méditation.

## Donner un soin à toi-même

Reprends la transe, sois au milieu de la tête, observe la respiration, l'inspiration et l'expiration profondes et lentes, qui détendent le corps.

Fais de nouveau une projection de toi-même, assis sur la chaise devant toi. Tes énergies vont automatiquement de pair.

Ouvre les centres dans les mains, libère les canaux énergétiques dans les bras et remplis-les, de gauche à droite, par ton cœur, avec l'énergie du Soi Supérieur, symbolisé par ton soleil.

Crée un aspirateur cosmique qui va t'aider d'éliminer des énergies limitatives.

Observe dans la projection de toi-même la tête: y a-t-il des énergies foncées ou lourdes, ou des idées, qui te limitent à être libre et bien concentré? Quoi qu'il en soit, utilise l'aspirateur pour nettoyer l'intérieur de la tête, dans tous les petits coins. Sens comment la tête devient plus légère et avec plus d'espace.

Dirige avec les mains l'énergie de ton soleil vers la tête en projection, jusqu'à ce qu'elle soit remplie avec ta propre lumière. Quelle couleur prend l'énergie dans la tête?

Observe maintenant ta racine dans la projection. Utilise l'aspirateur cosmique pour nettoyer la racine. Toutes les énergies, idées ou sentiments qui bloquent ta confiance en la terre disparaissent dans l'aspirateur. Remplis le nouvel espace dans la racine avec l'énergie de ton soleil qui coule par les mains. La racine est revitalisée et plus de toi que jamais. Quelles couleurs vont avec cette transformation?

Sois au milieu de la tête, contrôle la respiration et renouvelle la projection de toi, assis sur la chaise devant toi.

Observe ton aura. Vois-tu des couleurs? Vois-tu des parties plus foncées ou des endroits vides? Il y a des nuages ou de brouillard? Il y a des voix? L'aura, est-elle bien autour de toi, aussi en bas? Sois ouvert pour tout ce qui arrive.

Souviens-toi ce que tu as vu pendant la dernière méditation.

Utilise maintenant l'aspirateur cosmique pour nettoyer ton aura en projection. Vois l'aura devenir plus claire. Dirige avec les mains l'énergie de ton soleil vers l'intérieur de ton aura. Laisse entrer partout cette énergie de ton Soi Supérieur. Entoure-toi avec l'énergie de l'Être qui tu es. Quelles couleurs naissent? Dis ton nom partout dedans.

Prends du temps pour finir la méditation.

## Finition et protection

1. Pour finir notre travail ensemble nous allons découvrir trois pointes physiques différentes entre toi et l'autre. Par exemple concernant les vêtements, les couleurs des cheveux, le corps etc.

Sois conscient depuis le centre de la tête de ton propre corps et éprouve les trois différences corporellement (je suis moi et tu es toi).

2. Contrôle si tu as pris des énergies d'une autre personne, qui sont arrivées dans ton aura. Laisse-les colorer en une couleur foncée et retourner vers le soleil de cette personne. Les énergies savent bien d'où elles sont venues et retournent automatiquement.

3. Allume l'aimant de ton soleil et attire toutes les énergies que tu as involontairement perdues. Laisse ces énergies revenir dans ton système énergétique. Quand tu as donné des énergies guérissant, tu les laisses évidemment sur place.

4. Observe si tu as créé des cordes avec quelqu'un. Détache ces cordes doucement, sans blesser le centre avec lequel elles sont connectées.

Ferme les centres un peu et finis la méditation

## Exercices

Sois conscient des situations dans lesquelles ton Ego prend les brides. Essaie de transformer ces pièges en chances. Quand tu es pris par l'Ego limitatif, essaie de transformer cette énergie par des énergies plus claires et plus fortes.

Observe toi-même quand tu as du doute sur toi.