

3. Attention spéciale pour le nettoyage de l'aura et pour le soleil.

L'aura

L'aura est l'énergie de l'âme, qui est émise par le corps physique. Quoique des animaux, des plantes, et mêmes des pierres ont aussi une aura, nous parlerons maintenant de l'aura humaine.

Le rayonnement énergétique qui t'entoure n'est pas seulement une zone de protection entre toi et l'environnement, il est aussi et surtout la communication entre toi et ton environnement. L'aura rayonne ton atmosphère et dans ton aura, tu absorbes et détectes les influences qui des autres transfèrent à toi.

La transmission des énergies est quelque chose qu'arrive tout le temps et la mesure dans laquelle il arrive dépend de l'ouverture de l'aura.

Chaque aura a ses propres caractéristiques. Ils existent des auras qui sont très ouvertes pour des autres énergies, qui ont peu d'encadrement, peu de bord. L'autre extrême sont des auras qui n'admettent rien de l'extérieur, ayant beaucoup de bord.

Des gens avec des auras ouvertes se laissent emporter facilement, mais ont aussi un rayonnement substantiel. Le résultat dépend de l'endroit où se trouve le manque de bord. Quand on a un encadrement faible dans le haut de l'aura, on se laisse dominer facilement, ou on est très dominant. Qui est le plus fort gagne! Quelqu'un avec un manque d'encadrement sur le niveau du ventre prendra vite la volonté des autres gens ou, au contraire, influence des autres. Quelqu'un avec un faible bord dans le bas d'aura deviendra vite incertain et hésitant, ou rayonne une grande instabilité.

Des gens avec des auras fermés vivent dans leur propre monde. Ils ne sont pas ouverts pour leur environnement et ils n'ont pas d'émission vers des autres. Parfois, ça donne une stabilité appréciée, mais le plus souvent, on éprouve un bord épais comme une peau d'éléphant. On observe que quelqu'un a un mur autour de soi.

Normalement rien n'est cent pour cent évident.

L'ouverture ou l'imperméabilité d'une aura dépend de notre caractère, mais devient de plus en plus un choix quand on atteint de la conscience.

Du précédent tu pourrais conclure que ni l'un ni l'autre extrême n'est idéale. Avec trop de bord, on se ferme pour de la communication et avec un manque de bord, on est à la merci des caprices de son entourage.

La solution idéale est déjà donnée: on s'entoure avec des fleurs, qui protègent la propre atmosphère de l'aura, mais permettent néanmoins de la communication.

Des auras diffèrent aussi en dimension, ce que dépend de notre caractère, de l'humeur, ou des circonstances. Concernant le caractère: quelqu'un avec une grande aura, on ne peut pas éviter. Ils sont des gens qui font prévaloir leur autorité et ont une grande influence.

Quelqu'un avec un petit aura est souvent modeste et discrète et préférera de rester sur l'arrière-plan.

Les circonstances et l'humeur jouent aussi un rôle. Une aura devient plus grande quand on est enthousiaste et heureux et plus petite quand on est déçu ou triste. La variabilité est grande. Même l'aura le plus timide sera gonflée quand on gagne la loterie, et la plus grande aura devient très petite quand on échoue à un examen.

Une grande aura peut être très forte, mais aussi te faire vulnérable. Dans le dernier cas l'aura grandie en devenant plus poreuse. La grande aura poreuse peut plus absorber de l'environnement, parce que dans le vide existe de l'espace pour des énergies d'autrui.

En général, une aura plus petite est plus sûre, parce qu'on attire moins d'attention.

Avec une aura compacte, il est plus facile de rester dans sa propre atmosphère, mais évite une aura trop juste, car elle donne un sentiment d'être enfermé et opprimé.

On peut dire que l'aura contient en haut des énergies cosmiques, spirituelles ou mentales, au centre des énergies émotionnelles, et en bas des énergies connectés avec de la stabilité, de la sûreté et de la santé. Toutefois, ce sont des directives, pas des lois.

Par notre intuition, nous sommes toujours ouverts pour des nuances et des divergences. Les généralités qui sont présentées ici donnent un peu de structure, mais ne sont jamais à suivre en aveugle.

Préparation

1. Ferme les yeux, respire lentement et profondément, sois au milieu de la tête. Vois tes yeux, goûte ta bouche, dis ton nom à l'intérieur, et sens ta propre vibration partout dans le corps. Dis un grand Hello inconditionnel à toi-même. Règle le niveau d'activité de ton analyseur pour un confortable repos dans la tête.

2. Respire jusqu'à tes pieds et éprouve depuis la tête ton corps comme une totalité. Éprouve la racine, aspire et expire de l'énergie de la terre par la racine. Laisse la terre dire hello à toi et t'aider avec la couleur, la taille et la matière de ta racine.

3 + 4. Deviens conscient de ton aura.

Imagine que se trouve une forêt dans ton aura. Autour de toi existe une abondance d'arbres et de fleurs. Perçois l'odeur humide de la forêt. Vois le soleil comme une lumière verte, filtré par des milliers de feuilles. Le terrain est en pente et par-ci par-là se trouvent des blocs de rocher, couvert de la mousse.

Imagine que tu touches le tronc d'un arbre et observe comment ton aura est bien enracinée par intermédiaire des racines de cet arbre. Cette forêt est de toi, parce que tu l'as créé, éprouve attentivement la forêt autour de toi, écoute le silence, alterné avec les sons de la forêt.

Va te promener un peu dans cette forêt et découvre que le bord de la forêt est entièrement entouré par de la lumière et protégé par cette lumière. Personne ne peut entrer sans ta permission.

Après eu exploré le bord de la forêt, tu retournes vers le milieu. Là, tu trouves sur les hauteurs un courant d'Eau Vivant. Suis le courant et vois l'agrandir. Et soudain le courant devient une cascade. Descends la pente et observe la cascade.

Tu sens un besoin énorme de te poser sous la cascade, complètement nue. Pose-toi sous la cascade et éprouve comment tu deviens propre. Comment tout le fardeau est emporté, comment l'eau rafraîchit ton corps et ton âme.

Laisse la cascade couler par tes centres et emporter des anciennes cordes de lesquelles tu n'as plus besoin. Vois les disparaître avec le courant. Remarque ta légèreté naturelle quand tu détaches tous les superflus.

Quitte la cascade et vois que tu te trouves dans un endroit ouvert. Vois le soleil t'approcher, jusqu'à ce qu'il ait une distance confortable au-dessus de ta tête. Sens le soleil comme ta propre essence, comme une énergie pure qui est simplement toi. Baigne dans ta propre lumière. Laisse ton soleil attirer toutes les particules de lumière que tu as perdue quelque part. Aspire tes qualités solaires et laisse cette lumière faire partie de ton sang, qui nourrit tout ton corps. Laisse aussi entrer la lumière de ton soleil dans la racine. Place cette image de ta propre essence dans ton cœur. Ainsi, tu peux tout le temps facilement rétablir le contact avec ta propre lumière.

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, en ce cas la même couleur pour tous les centres. Maintenant, on ferme les trois centres les plus bas: le centre de base, le centre sacré et le plexus solaire. On ferme leurs pétales et quand on n'est pas sûr qu'ils restent fermés, on les couvre avec une matière fortement isolante. Parfois, il est nécessaire de fixer l'isolant avec des cordes autour le corps.

10. Visualise ton sanctuaire, sois vraiment là et observes les qualités de cet espace. Va à la rencontre de ton Maître, demande-lui de te guider dans toutes les circonstances.

11. Formule la prière de soumission et de dévotion aux puissances les plus élevées.

Nous finissons la méditation et allons au travail.

Découvrir et explorer des auras et expérimenter avec la dimension.

Active les centres de tes mains en les frottant, jusqu'à ce qu'ils deviennent chauds et donne un massage doux. Assouplis tes poignets et tes épaules. Laisse couler depuis ton cœur un courant d'énergie vers les centres de tes mains, qui s'ouvrent par cette énergie.

Place toi-même debout à une distance de quelques mètres de la personne avec qui tu travailles. Lève les paumes devant toi et marche très lentement vers lui ou elle. Découvre où se trouve la limite de son aura. Essaie-le avec les yeux fermés et avec les yeux ouverts. Il y a une différence entre les deux? Prends éventuellement de nouveau un peu de distance et approche la personne. Essaie de sentir avec des mains qui bougent, de droit à gauche et l'inverse, et en avant et en arrière. Généralement, on trouve la limite de l'aura à une distance de 1 à 2 mètres autour du corps, mais on ne peut pas être sûr. Essaie aussi une position plus éloignée.

La limite de l'aura se laisse sentir comme un coussin d'air, une chaleur, un mouvement, un picotement, une pression, ou on le sait quand on est là.

Sentir des auras est une combinaison d'une expérience physique dans les mains et d'une expérience intuitive avec l'aide des centres des mains. Le sentiment peut être assez subtil, et quand on a des attentes trop physiques, il est possible que tu manques l'impression.

Quand tu as du contact avec l'extérieur de l'aura, tu tâtes la surface en haut et en bas, tout autour, en avant et en arrière, et à les deux côtés. Découvre s'il existe des différences au niveau énergétique. Observe des éventuelles variations en froid-chaud, lisse-rugueux, active-tranquille, dense-raréfié, harmonieux-déséquilibré, ou autres.

Chacun sent à sa propre manière, c'est pour ça qu'il n'est pas très utile de comparer les résultats. C'est mieux de trouver ton propre style. Donne tes mains de l'espace pour l'éprouver.

C'est bien possible que tu voies aussi des couleurs ou des images. C'est okay, évidemment, mais ce n'est pas l'exercice de cet instant.

Quand tu approches l'autre, il est possible que tu sentes, après la limite, aussi des autres couches dans l'aura. C'est normal, il y a plusieurs.

Constata sans juger et raconte à l'autre tes observations. Sois diplomatique et laisse l'autre libre de répudier tes observations.

La personne qui est assise va faire maintenant son aura très grande. L'aura se gonfle comme un ballon, les fleurs de protection sont placés plus loin, on pense à quelque chose de quoi

on est très enthousiaste. L'autre va chercher de nouveau la limite de l'aura et essaie de découvrir la différence en dimension.

Et maintenant la personne assise fait son aura si petite que possible. Elle imagine que le corps est un aimant pour ses propres énergies, place les fleurs plus près et pense qu'elle est ici pour la première fois, modeste, timide et attentiste. L'autre va chercher la limite de cette aura.

D'après on change de rôle et répète les exercices. Quand il existe encore du temps on change de partenaire.

Finition et protection

1. Pour finir le 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 milieu 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 laisse les 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 perdu. Laisse ces énergies revenir dans ton système énergétique. Quand tu as travaillé avec quelqu'un et a donné des énergies soignantes, 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.

5. Découvre comment ton énergie est activée par le travail. Dis hello aux images qui se sont éveillées. Il est maintenant possible de neutraliser les images correspondantes.

Quand tu ne peux pas voir ou sentir ces images, tu les laisses exploser néanmoins, dans une manière abstraite. Imagine que toutes tes images correspondantes se présentent dans tes énergies comme des petites grenouilles. Dis aux grenouilles que la fleur qui se trouve devant toi est bien humide, idéale pour des grenouilles. Laisse-les sauter et laisse exploser la fleur.

6. Sois conscient de la pièce, observe les énergies dedans. Quand il existe des énergies d'une couleur foncée, laisse les disparaître par la racine de la pièce. Remplis la pièce avec une énergie dorée.

7. Ferme les 4 centres en haut un peu, jusqu'à ce qu'ils aient l'ouverture de la vie normale. Fais-le avec attention et centre par centre. Ouvre les trois centres en bas jusqu'à ce qu'ils aient leur ouverture normale. Pour une bonne protection, place un cercle ou une croix de lumière dans tous les centres.

8. Dis merci à ton guide personnel ou au maître intérieur pour l'aide qu'il a donné. Crée une séparation psychique entre toi et le guide, et place-lui un peu à distance, si tu le voudrais.

Sens de la gratitude, au lieu de l'orgueil, et te rends compte qu'avec chaque méditation ou soin, tu t'as approché la Lumière.

9. Sois conscient de ton enracinement et communique avec la terre. Sens couler ton énergie d'une manière facile et détendue.

10. Laisse ton soleil illuminer tout ton aura. Laisse la lumière de ton soleil remplir tous les centres et aussi ton corps. Sois heureux et quand il n'est pas possible d'être heureux, cherche l'endroit où le bonheur bloque, élimine le blocus et remplis l'endroit avec la lumière de ton soleil. Sois encore complètement heureux en harmonie avec ton Soi Supérieur.

11. Contrôle ta respiration, soit au milieu de la tête et avec une racine bien solide.

Finis la méditation par te pencher et retourne avec ton attention dans la vie normale.

Exercices

Expérimente avec la dimension de ton aura, dans les situations différentes. Sois conscient que la défense psychique commence par concentrer l'aura. Pour beaucoup des gens, il veut dire faire l'aura plus compacte.

Entraîne de sentir l'aura des proches, des amis et des connaissances.

Sens aussi l'aura des animaux, des plantes et des pierres. Découvre la différence entre un chat et une araignée, un cactus et un bouquet de fleurs, ou entre un cristal et un caillou.

Décrit pour toi-même les caractéristiques des auras que tu observes.