

David Pond

# Les chakras, au-delà des premiers pas



L'éveil à la puissance intérieure

## **Des éloges pour** *Les chakras, au-delà des premiers pas*

« Alerte : le livre de David Pond menace votre vie. Il catapulte l'adepte sérieux vers un Moi complètement transformé, et l'éveille à une nouvelle réalité. Cette mine d'idées nouvelles d'une grande envergure est le premier traitement du sujet à être aussi avancé, oui ! »

– Diana Stone, auteure de *Playing the Ascension Game*

« *Les chakras, au-delà des premiers pas* est un cadeau pénétrant et inspirant, un vrai bijou. David nous guide au cours d'une visite éclairante de chaque chakra, et explique l'essence énergétique de notre nature véritable, tout en exprimant clairement que si nous contrôlons notre énergie, nous contrôlons notre destinée. Ce livre est une ressource obligatoire pour évoluer en tant qu'humain. Bravo ! »

– Alex Holland, MAc, LAc, auteur de *Voices of Qi: An Introductory Guide to Traditional Chinese Medicine*

« Ancré au confluent de l'illumination, de l'inspiration et de la compassion, David Pond, enseignant doué, inaugure un voyage spirituel mûr, qui comprend les profondeurs et les richesses de la voie éternelle au moyen des chakras. Notre privilège est d'avoir un guide aussi habile et généreux, qui nous accorde sa profonde et applicable sagesse spirituelle ! »

– Linda Howe, auteure de  
*Comment lire les dossiers akashiques, Healing Through the Akashic Records,*  
et *Discover Your Soul's Path Through the Akashic Records*

« Je connais et je respecte David depuis des décennies en tant que collègue astrologue, mais il est bien connu, également, pour ses enseignements du yoga et ses séminaires spirituels dans le monde entier, ainsi que pour son travail de guérison auprès de clients de tous les domaines de la vie. On peut considérer cette nouvelle proposition comme un séminaire conservé sous forme de livre afin de pouvoir s'y référer lorsque le stress désaligne nos chakras. Si vous êtes vous-même astrologue ou guérisseur, vous y trouverez des techniques et de nouveaux points de vue que vos clients pourront utiliser pour retrouver leur équilibre et leur paix intérieure. »

– Donna Cunningham, auteure de  
*Counseling Principles for Astrologers* et *The Stellium Handbook*

« Depuis 1970, Chapter One Bookstore vend des livres à Ketchum, en Idaho. Depuis la première édition de *Chakras for Beginners* (de David) en 1999, notre librairie a vendu, littéralement, des centaines d'exemplaires de ce titre – que nous appelons notre “bonbon”. C'est notre titre métaphysique le plus durable, le plus utile et le plus consistant. Nous sommes enchantés par cette nouvelle publication sur les chakras. David est aux chakras ce que Rumi est à la poésie sacrée et Eckhart Tolle, au moment présent. »

– Cheryl Thomas, propriétaire et exploitante de  
Chapter One Bookstore, à Ketchum, en Idaho

« Le nouveau livre de David Pond, *Les chakras, au-delà des premiers pas* tombe à point. Plus que jamais, la conscience humaine sait l'importance du système d'énergie. En restant calme et présent, nous pouvons créer, recevoir davantage, et mener une vie heureuse et équilibrée. David nous fait parcourir un périple et nous enseigne de nouvelles techniques afin d'approfondir notre relation avec notre nature véritable, hautement créative et magnétisante. »

– Marie Manuchehri, auteure de *Intuitive Self-Healing*

« Comme le mot *chakra* est entré dans le langage du grand public, il ne fait aucun doute que ce livre sera la référence au cours des années à venir. David Pond a produit un document précieux et un trésor. »

– Andria Friesen, propriétaire de la Friesen Gallery à Sun Valley,  
en Idaho ; auteure de *Speak for the Trees* ; et membre du conseil  
d'administration du Sun Valley Wellness Institute

« Je vous suggère de lire ce livre lentement et attentivement, pour bien apprécier la connaissance et la sensibilité de David Pond à l'égard des chakras, ainsi que la douceur de son âme et son esprit. Chez ceux qui sont prêts, ce livre peut déclencher un éveil. Il est magnifique d'un bout à l'autre et maintient ce sentiment de gentillesse, de direction et d'espoir de changement jusqu'à la dernière anecdote, qui porte sur la générosité. David a une façon profonde de raconter une façon de vivre, de la montrer, d'en faire l'expérience et de la décrire. »

– Joan Hartzell, co-auteure de *Zen and Psychotherapy*

# Les chakras, au-delà des premiers pas

L'éveil à la puissance intérieure

David Pond

Traduit de l'anglais par  
Michel Saint-Germain

**ADA**  
éditions



Copyright © 2016 David Pond

Titre original anglais : Chakras Beyond Beginners

Copyright © 2017 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée avec l'accord de Llewellyn Publications, Woodbury, MN, [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Michel Saint-Germain

Révision linguistique : Féminin pluriel

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe et Féminin pluriel

Conception de la couverture : Catherine Belisle

Photo de la couverture : © Thinkstock

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89767-909-5

ISBN PDF numérique 978-2-89767-910-1

ISBN ePub 978-2-89767-911-8

Première impression : 2017

Dépôt légal : 2017

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

**Éditions AdA Inc.**

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes (Québec) J3X 1P7, Canada

Téléphone : 450 929-0296

Télécopieur : 450 929-0220

**[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)**

**[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)**

**Diffusion**

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

**Imprimé au Canada**



Participation de la SODEC. Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Pond, David, 1948-

[Chakras beyond beginners. Français]

Les chakras, au-delà des premiers pas

Traduction de : Chakras beyond beginners.

ISBN 978-2-89767-909-5

I. Chakras. I. Titre. II. Titre : Chakras beyond beginners. Français.

BF1442.C53P6714 2017 131 C2017-940543-8

Conversion au format ePub par:

**LAB ||| URBAIN**  
Plus qu'une agence

[www.laburbain.com](http://www.laburbain.com)

## Remerciements

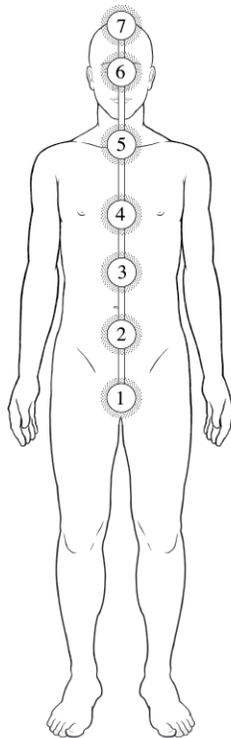
Pour moi, l'écriture d'un livre est souvent un processus qui s'étend sur plusieurs années et qui consiste à donner sa forme définitive à l'inspiration originale, et ce livre n'y a pas échappé. Dans le cadre de ma propre croissance spirituelle, j'avais déjà écrit sur ma passion, l'éveil au pouvoir intérieur.

Ma femme, Laurie, voyait bien mon enthousiasme et m'a suggéré de structurer une proposition de livre. À ce stade, je n'avais pas envisagé un tel ouvrage, mais comme j'écrivais sur l'ouverture à la vie, j'ai suivi sa suggestion et j'ai rédigé un plan de départ et une proposition de livre. Je n'avais pas écrit de livre depuis des années, mais le jour même où j'ai terminé la proposition, j'ai reçu un courriel de Bill Krause, éditeur chez Llewellyn, qui me demandait si j'avais un projet de livre en chantier ! Même si j'étais alors en train d'écrire à propos des occasions inattendues qui se présentent lorsqu'on est ouvert à la vie, je suis encore ébahi du fait que la genèse de ce livre ait été l'un des exemples les plus marquants que j'aie jamais vécus de ce concept.

Mes quatre fils, Dave, Eden, Skylar et Forest, ont chacun ajouté des commentaires précieux de leurs points de vue uniques, qui ont amélioré la fluidité de ce livre. Andria Friesen a de loin dépassé mes attentes et m'a offert un commentaire très détaillé, de son point de vue artistique. J'aimerais remercier John Herbert pour nos discussions sur la section consacrée aux rêves.

Je voudrais remercier les lecteurs Lynn Mitchell, Linda Howe-Ebright, Donna Cunningham, Diana Stone, Marie Manuchehri, Alex Holland, Cheryl Thomas et A. T. Mann pour leurs précieuses observations.

Enfin, toute l'éloquence qui pourrait être attribuée à mon écriture est sûrement l'œuvre de ma silencieuse partenaire d'écriture, ma femme, Laurie, qui a ratissé plusieurs fois ce contenu de son œil méticuleux. Merci à vous tous.



SEPTIÈME CHAKRA : SAHASRARA (BLANC/VIOLET)  
*Spiritualité*

SIXIÈME CHAKRA : AJNA (INDIGO)  
*Intuition/Vision*

CINQUIÈME CHAKRA : VISHUDDHA (BLEU CIEL)  
*Vérité/Expression*

QUATRIÈME CHAKRA : ANAHATA (VERT)  
*Amour*

TROISIÈME CHAKRA : MANIPURA (JAUNE)  
*Pouvoir*

DEUXIÈME CHAKRA : SVADHISTHANA (ORANGE)  
*Plaisir/Créativité*

PREMIER CHAKRA : MULADHARA (ROUGE)  
*Sécurité*

## Les sept principaux chakras

# Introduction

Il existe en vous une force vitale importante, et ce livre vous montre comment l'utiliser. Ce centre énergétique de votre être vous mène à votre Moi supérieur, la source de la puissance, de la joie, de l'amour, du bien-être, de la clarté, de la sagesse et des dons spirituels de la vie qui vous était destinée à la naissance. Ce sont les qualités inhérentes à votre Moi supérieur, et elles existent déjà en vous. *Les chakras, au-delà des premiers pas* vous permettra de déverrouiller votre conscience, et de vivre intérieurement et directement ces états supérieurs. À mesure que vous apprendrez à travailler avec vos chakras, vous pourrez maîtriser la seule chose dont vous puissiez assumer la responsabilité : votre champ énergétique. Vous ne pouvez contrôler la vie — vous avez beau essayer, elle vous vit autant que vous la vivez. Vous ne pouvez, en définitive, contrôler les autres, ni les suites de vos efforts, ni les nombreux hauts et bas de la vie. Vous avez toutefois la capacité de contrôler votre réponse à tout ce qui vous arrive. Tel est votre pouvoir intérieur.

Dans *Les chakras, au-delà des premiers pas*, nous dépasserons le b.-a.-ba des chakras pour explorer leurs nombreuses applications quotidiennes en vue d'améliorer le flux de l'énergie vitale dans tous les aspects de votre vie. Plus vous êtes ouvert et centré en vous-même, plus la force vitale universelle circule à travers vous, et plus votre expérience de la vie en épouse le courant. Même si vous en êtes à l'initiation aux chakras, vous pourrez appliquer tout de suite cette information dans votre vie et ressentir les immenses bienfaits de la connaissance de votre champ énergétique et des moyens de le garder ouvert et équilibré.

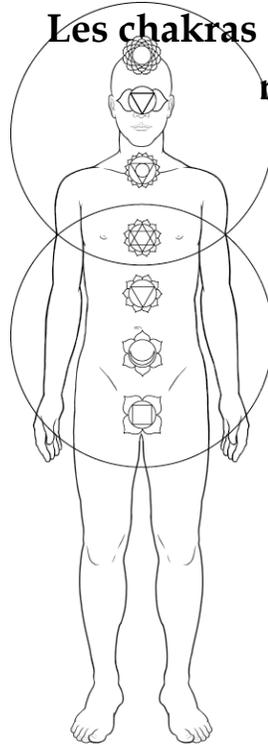
En définitive, vous êtes le seul gardien et l'expert ultime de votre monde intérieur et de votre expérience de vos chakras. Ce qui rend

précieuse la connaissance de votre anatomie énergétique, c'est qu'elle est à la fois immédiate et directe. Vos chakras sont toujours avec vous, et vous n'avez besoin d'aucune autre ressource pour consolider votre champ énergétique. À mesure que vous apprendrez à lire celui-ci, vous développerez un éveil et une sensibilité à celui des autres. Vos interactions s'amélioreront à mesure que vous deviendrez sensible aux champs énergétiques subtils, ceux qui vont au-delà de vos sens physiques. Votre intuition et votre empathie élargiront votre capacité de comprendre les autres et leur ressenti. Par nature, votre Moi supérieur leur est réceptif et ouvert, et sans aucun effort, vous développerez une plus grande bonté dans vos interactions.

À notre époque, la bonté est un tonique qui manque sur notre planète, alors que sur tant de fronts, d'urgents problèmes mondiaux s'accroissent plus rapidement que les solutions. À mesure que vous apprendrez, par la vibration sympathique, à équilibrer et à vous harmoniser à votre propre champ d'énergie, même votre présence silencieuse aura un effet de centration sur les autres.

Pour plus de clarté et de simplicité, nous ferons la distinction entre votre Moi personnel et votre Moi supérieur, et tout au long de ce livre, les deux prendront une majuscule. Votre Moi personnel, le plus souvent appelé votre « ego », réside dans vos chakras inférieurs, tandis que votre Moi supérieur réside dans vos chakras supérieurs (voir le tableau). Votre Moi supérieur a toujours été là ; cependant, il est généralement noyé par les voix exigeantes que génèrent vos chakras inférieurs et leur besoin d'attention apparemment constant.

## Les chakras supérieurs et inférieurs



Vos chakras inférieurs sont des aspects essentiels de votre vie personnelle, et il ne faut aucunement les considérer comme étant négatifs et les réprimer, mais comme des chiots que votre Moi supérieur doit entraîner afin d'avoir la paix intérieure ! Vos chakras inférieurs sont adorables, tendres, enjoués et affectueux, et peuvent être d'un apport considérable à votre vie. Désordonnés, en manque constant d'attention, ils exigent toujours plus de faveurs, et à moins d'être disciplinés, ils peuvent apporter autant de problèmes que de bien.

Lorsque vous travaillez à équilibrer vos chakras, une approche saine consiste à les considérer comme de jeunes chiots. Vos chakras personnels définissent une grande part de votre personnalité – vos goûts et vos aversions, votre façon de prendre soin de votre corps et l'impact ultime de ces habitudes sur votre santé, et l'affirmation de votre personnalité dans le monde.

Votre Moi supérieur possède les qualités de vos chakras supérieurs : gentillesse affectueuse, compassion, intuition, vision et sagesse spirituelle.

Votre culture ou sous-culture d'origine vous aiguille sur une recherche extérieure de satisfaction, de sécurité et de bonheur. En travaillant avec vos chakras, vous apprenez à vivre d'abord intérieurement. Ce n'est pas une recherche extérieure de qualité de vie, mais une quête intérieure qui vise à vous faire ressentir cet épanouissement d'une façon directe.

Cette intériorisation vous permet d'arriver droit au but. Une approche extérieure se révèle dans cette affirmation : « Je me sentirai en sécurité quand j'obtiendrai l'emploi qui me convient et quand je mettrai de l'ordre dans mes finances. » Dans *Les chakras, au-delà des premiers pas*, vous apprendrez à ressentir directement en vous la sécurité que vous cherchez, et qui vous permettra de faire les bons choix en matière de carrière et de finances, à partir de cet espace intérieur déjà solide, sans rechercher la sécurité. Cette approche de l'intérieur, qui fonctionne avec tous vos chakras, est conforme à ce précepte de Matthieu 6:33 : « Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu, et toutes ces choses vous seront données par-dessus. »

L'avantage principal, lorsqu'on emprunte la voie directe du travail énergétique et qu'on laisse davantage circuler en soi la force de vie universelle, c'est qu'on commence à être plus à l'aise en soi-même et dans la vie. En apprenant à équilibrer votre champ énergétique, vous ne vous heurtez pas à autant d'accrocs et d'obstacles. Les expériences se mettent à circuler en vous sans que vous ayez à vous ajuster à une image mentale d'un monde idéal.

Le courant qui traverse votre système de chakras est souvent décrit comme une rivière d'énergie, ou prana. Il circule de la source de vie universelle à votre chakra couronne, en passant par le canal d'énergie central et chacun des chakras, et aboutit dans le monde à travers vos sens. En travaillant avec vos chakras, vous développez la capacité de suivre ce courant à rebours, vers vos chakras supérieurs, votre Moi supérieur, et votre lien avec l'énergie de la source

universelle. Pour remonter la rivière, vous devez rester dans le canal central du courant pour éviter les accrocs situés près des rives et qui font obstacle à l'avancée. La liberté, c'est la capacité de parcourir cette rivière à volonté, et les accrocs sont les éléments de votre vie auxquels vous restez accroché et qui font obstacle à votre capacité de naviguer à votre gré.

L'éveil à votre plein potentiel ne consiste pas tant à atteindre les états de conscience élevés que permettent vos chakras supérieurs, qu'à retirer les blocages et les obstacles qui inhibent la circulation naturelle de votre énergie vers ces états, à coup sûr présents en vous.

Votre Moi personnel réside dans vos chakras inférieurs et alimente votre conscience d'être une entité séparée, individuelle, différente – dans un corps séparé et unique par rapport à tous les autres, et dont l'expérience de la vie est singulière. C'est le domaine de votre ego, qui est à l'aise dans vos trois premiers chakras et sait se débrouiller dans les domaines de conscience qu'ils génèrent.

Votre ego est le gardien de votre récit personnel que vos chakras inférieurs vous rappellent chaque jour. Un ego en santé engendre un récit en santé, nécessaire pour circuler avec succès sur les courants des trois premiers chakras – c'est son domaine, et il en est à bon droit seigneur et maître. Sans l'identité personnelle issue de votre ego, vous ne sauriez même pas où rentrer chez vous le soir, encore moins développer une vie personnelle, et il ne faut pas considérer l'ego comme un déchet à éliminer.

Cependant, comment votre ego réagit-il quand vous entendez l'appel de votre Moi supérieur qui vous incite à remonter la rivière jusqu'à son domaine dans les chakras supérieurs ? Comme votre ego n'a aucun contrôle au-delà des chakras inférieurs, il déclenchera tous les signaux d'alarme imaginables pour vous convaincre de ne pas vous aventurer au-delà de son domaine. Imaginez comment vos « chiots » réagiraient en vous voyant sortir de la maison, les laissant derrière, alors même que leurs besoins essentiels ont été satisfaits.

Votre ego dressera autant de résistance au fait que vous l'abandonniez : « Tu ne sais pas ce qu'il y a là-haut ; ça pourrait être très mauvais. » « Tu as tout ce qu'il te faut, ici. » « Si tu ne maîtrises pas la situation, tu seras à la merci des autres. » « Tu vas perdre tout ce que tu as. » Et ainsi de suite.

Tout de même, votre Moi supérieur vous fait signe, et lorsque vous répondez à son appel, vous découvrez une vérité plutôt paradoxale : en abandonnant les peurs qu'a votre ego de ne pas obtenir ce qu'il veut dans la vie, vous obtenez tout ce qu'il aurait voulu, et bien davantage. Abandonner l'emprise de vos chakras inférieurs sur votre conscience vous ouvre à de nouvelles expériences, à des occasions de croissance, et à la vie même.

Votre système de chakras fournit une carte exquise des sept niveaux de conscience que vous avez à votre disposition sur la rivière de votre centre énergétique. Chaque chakra filtre votre point de vue en fonction de son orientation particulière envers la vie, comme si vous regardiez à travers diverses lentilles colorées, car chacun colore votre point de vue en fonction d'un filtre particulier. Idéalement, vous avez la liberté de bouger, de ressentir et de vous exprimer à tous les niveaux de conscience que génère chaque chakra.

Tout d'abord, vous devenez de plus en plus satisfait de toutes les façons nombreuses et subtiles dont vous fermez votre champ énergétique tout au long de la journée, et alors, *vous choisissez de rester ouvert*. À bien des égards, c'est aussi simple que cela : quand vous êtes ouvert, vous êtes activé ; quand vous êtes fermé, vous ne l'êtes pas. À mesure que vous vous familiariserez avec la souplesse que donne l'ouverture, vous remarquerez immédiatement la contraction d'énergie de la fermeture, et apprendrez quel chakra se ferme et ce que vous pouvez faire pour le garder ouvert.

Lorsque vous apprenez à jouer d'un instrument, vous apprenez d'abord comment émettre clairement chacune des notes, puis vous faites vos gammes en les jouant à la suite. Après avoir développé

une certaine maîtrise de votre instrument, vous voulez faire de la musique. L'étudiant fait place au musicien, puis au lieu d'étudier votre instrument et la façon d'exécuter habilement chaque note, vous vous intéressez plutôt à la musique que vous jouez.

Le processus est semblable lorsqu'il s'agit de vous familiariser avec vos chakras et de travailler avec eux. Vous devez d'abord connaître la tonalité et la gamme d'expression de chacun d'eux, puis vous exercer à passer d'un chakra à un autre de la gamme ascendante et descendante de votre être énergétique. Dans la vie réelle, toutefois, vos chakras fonctionnent conjointement plutôt qu'isolément ; ils produisent leur musique ensemble, et ce mélange influence toutes leurs sonorités, ce qui compose votre aura énergétique. La musique de votre être est-elle une cacophonie de tonalités incohérentes, certaines grinçantes, d'autres trop fortes ? Ou bien une symphonie de sons harmonieux qui résonnent les uns avec les autres ? À vous de jouer : vous êtes le chef d'orchestre de votre champ énergétique.

À mesure que vous développez la maîtrise du travail avec les chakras, vous vous éveillez des illusions et de l'anxiété créées par votre identification à votre mental et à ses pensées fluctuantes. L'éveil se produit lorsque vous détournez votre attention du constant va-et-vient des pensées dans votre conscience, pour l'accorder à cette dernière. *Faites passer votre attention de l'objet actuel de votre conscience à votre conscience même.*

Il n'est pas nécessaire de connaître l'éveil pour devenir conscient de ses chakras inférieurs, de l'appel de votre corps et des besoins de votre Moi personnel. Jour après jour, les besoins corporels, la soif de gratification sensorielle et la nécessité de satisfaire vos envies, tout cela attire votre attention vers vos chakras inférieurs. C'est notre point de départ à tous. Travailler avec eux, ce n'est pas tant s'éveiller à eux que les équilibrer en domptant et en apprivoisant leurs

énergies. Cela libère votre conscience de leurs distractions et vous permet d'explorer les domaines de votre Moi supérieur.

Vous éveiller à vos chakras supérieurs, c'est prendre conscience d'un ordre de vie différent, et non vous sentir séparé de vos chakras inférieurs. *Les chakras inférieurs sont toujours orientés vers l'insuffisance.* « Si seulement j'avais un peu plus de ceci, ou moins de cela, ou si j'atteignais quelque chose, je serais satisfait. » Cette nature avide des chakras inférieurs et leur sentiment fondamental d'insatisfaction concernant l'état des choses, voilà ce qui mène la bête intérieure qui « désire ». Même de délicieux instants ne sont que momentanés, puis ils disparaissent, et votre ego fort déçu repense souvent au « bon vieux temps ».

Votre Moi personnel, l'énergie composite de vos trois premiers chakras, protège et défend sa version, qui engendre ces nombreuses rencontres qui tournent au vinaigre. Vous auriez pu passer avec des amis une délicieuse soirée à 99 pour cent agréable, sauf qu'une chose a été dite, et votre ego s'attarde pendant des heures à cette unique remarque qui n'a pas traversé ses défenses, et vous écartez alors tout ce qui était agréable. Lorsque vous apprenez à habiter davantage vos chakras inférieurs en vous contentant d'observer ce phénomène qui se déroule en vous, il se crée un petit espace entre votre Moi supérieur et votre ego en mode réactif. Vous pouvez observer cette réaction sans vous y identifier, et elle passe rapidement.

En tant qu'auteur, j'ai appris l'immense valeur des commentaires et des contributions éditoriales des autres, et mon premier test décisif passe par ma femme, Laurie. Nos esprits ont tendance à se compléter ; alors que mon écriture est enclin à faire des bonds intuitifs, son esprit plus analytique cherche les liens et leur application pratique.

Quand je fais voir mes écrits à Laurie, je me connais assez bien pour m'attendre à ce que mes chakras inférieurs réagissent de façon défensive au départ, lorsqu'elle remet un passage en question. Même

si je travaille avec mes chakras depuis plus de quarante ans, les chakras inférieurs gardent leur réaction défensive, et je me trouve à défendre vigoureusement mes écrits en tentant de la convaincre de leur bien-fondé. Cela arrive. Mais comme je le sais, j'ai appris à garder pour moi ma réaction défensive tout en lui donnant le temps de suivre son cours, puis je considère le bien-fondé du commentaire, qui, souvent, s'avère inestimable. En laissant filer ma réaction, je me rappelle que, comme je n'aurai pas le luxe d'expliquer mes écrits à chaque lecteur, mieux vaut intégrer le commentaire et rassembler mes idées de façon à ce qu'elles passent ce premier test décisif.

À partir de vos trois premiers chakras, vous voyez la vie du point de vue de votre ego, séparé du monde. À mesure que vous vous éveillez à vos chakras élevés et à votre Moi supérieur, vous accédez à des états supérieurs d'interrelation et à des niveaux de conscience communs à toute l'humanité.

Parfois, il n'est pas si facile d'être un humain plutôt qu'un chien, par exemple. Quand je suis aux prises avec tel ou tel élément de ma vie et que je remarque la facilité avec laquelle ma chienne se débrouille dans sa vie, de même que son empressement à revenir à son cœur affectueux, je me demande : *pourquoi est-il tellement plus difficile d'être à l'aise en tant qu'humain et de revenir volontiers à mon cœur affectueux ?* De toute évidence, la difficulté est accrue par la complexité et l'envergure de notre conscience humaine, et la liberté nécessaire pour nous diriger comme bon nous semble dans ce vaste potentiel. Vous n'êtes pas un automate programmé pour seulement réagir à la vie. Le libre arbitre vous donne la capacité de choisir comment réagir et vous diriger dans l'immensité de la conscience humaine. De cette complexité surgissent de nombreux besoins, faims, désirs et intérêts qui, tous, rivalisent pour attirer votre attention. Heureusement, les chakras me fournissent une carte de navigation pour garder mon orientation et ma perspective en tout.

## **Comment utiliser ce livre**

Dans ce livre, un chapitre est consacré à chaque chakra, et identifie ses qualités, ses attributs et ses zones d'influence dans votre vie. Nous verrons des techniques d'identification des blocages et des obstructions qui inhibent le flux énergétique de chaque chakra, de même que des méthodes afin d'enlever ces obstacles. Des exercices, des activités et des méditations sont inclus pour vous aider à amener chaque chakra à son plein potentiel. Pour ceux qui s'intéressent au yoga, je présenterai des postures pouvant aider à activer et à équilibrer chaque chakra ; toutefois, pour travailler avec vos chakras, la pratique du yoga n'est pas obligatoire.

Vous souhaitez peut-être vous concentrer sur un chakra en particulier, à cause de difficultés dans un domaine précis de votre vie. Si vous avez des problèmes de relation, il est fort compréhensible que vous soyez porté à travailler sur votre chakra du cœur, mais rappelez-vous que tous vos chakras fonctionnent ensemble en tant que système ; des problèmes d'un chakra peuvent provenir de difficultés dans un autre. Par exemple, vous pouvez travailler à dégager votre chakra du cœur et tout de même vivre des difficultés si vos problèmes de relation proviennent de l'insécurité, qui est un déséquilibre du premier chakra. Le fait de vous centrer dans votre chakra de la sécurité enlèverait les blocages qui se manifestent sous forme d'attachement et de dépendance dans vos relations.

### **Mes qualifications concernant les chakras**

La première fois que je me suis intéressé aux chakras, j'étais attiré par la pratique du yoga, à la fin des années 1960 ; les chakras font partie intégrante des enseignements yogiques. Depuis, j'ai été activement engagé dans les deux : ils représentent la façon la plus directe d'atteindre mon Moi supérieur et toutes ses merveilles.

Depuis le milieu des années 1970, je pratique le métier d'astrologue, et j'utilise souvent les chakras pour aider à expliquer un schéma astrologique particulier que révèle la carte du ciel du client. J'utilise les chakras parce que les gens ont des expériences directes de ces états énergétiques, qu'ils en connaissent ou non le langage, et cela les aide souvent à comprendre des schémas astrologiques déjà exposés.

J'ai dirigé des centaines d'ateliers et de formations sur l'usage des chakras au quotidien, et j'ai travaillé avec des milliers de clients pour les aider à appliquer ce système de connaissances à leurs problèmes dans leur vécu. J'ai vu comment les chakras fonctionnent dans la vie réelle. Ce livre propose les leçons que j'ai tirées de ces expériences.

J'ai écrit plusieurs livres sur divers sujets métaphysiques et je possède une maîtrise ès sciences en métaphysique expérimentale. De toutes les voies métaphysiques et spirituelles que j'ai explorées, ma compréhension de mes chakras a été la façon la plus utile et la plus directe de me relier à mon Moi supérieur. Quel que soit votre parcours de vie, le fait de comprendre les chakras pour vous éveiller à votre immense pouvoir vous ouvrira à cette force de vie et affermira tous vos gestes.

C'est dans cet esprit qu'a été écrit ce livre. Puisseons-nous tous trouver l'équilibre et l'harmonie dans nos vies, et que cela ait un effet d'entraînement dans le monde.

## Chapitre 1

# L'essentiel du travail avec les chakras

Il y a quelques principes essentiels à respecter pour aborder avec succès le travail avec les chakras. Ces principes-clés, les voici :

1. Une approche intérieure de la vie.
2. Cultiver le niveau de conscience de l'Observateur.
3. Le pouvoir de manifestation de l'attention.
4. Le maintien de l'équilibre.
5. L'usage de la respiration et de l'attention pour travailler avec la montée d'énergie qui accompagne l'éveil à tous les chakras.
6. La kundalini.
7. L'usage d'un journal de chakras.

### **Une approche intérieure de la vie**

Utiliser vos chakras, c'est comprendre et appliquer une approche intérieure de la vie. C'est inverser la tentative futile qui consiste à arriver à vos buts en faisant en sorte que le monde se conforme à vos désirs. Cette approche intérieure reconnaît que tous les problèmes de ce monde remontent à des déséquilibres des chakras, et que si vous rééquilibrez votre expérience énergétique, la vie commence à se fondre autour de cette énergie centrée et se remet à circuler.

Lorsque vous adoptez une approche intérieure de la vie, vous cherchez d'abord à vous ajuster intérieurement lorsqu'une difficulté se présente, au lieu de vouloir forcer le monde à changer. Travailler avec vos chakras vous permet de raffiner votre expérience de

l'énergie, mais c'est toujours un travail intérieur. Il est valorisant de chercher une solution intérieure aux difficultés extérieures, si cela vous met dans l'embarras. D'un côté, cette approche implique que tout est votre faute ; mais de l'autre, que vous avez le pouvoir de régler les choses.

### **L'Observateur intérieur et le siège de la conscience**

Tout travail sur les chakras doit être fermement établi dans la perspective détachée de l'Observateur. L'Observateur est le mode réceptif de votre sixième chakra, l'œil spirituel au centre de votre front, normalement masqué par l'intense va-et-vient du mental. L'Observateur est l'espace en vous qui a conscience de vos pensées, et qui n'est donc pas vos pensées, qui est conscient de votre corps et qui n'est donc pas votre corps, qui a conscience de vos émotions et qui n'est donc pas vos émotions. Votre Observateur est le siège de votre conscience, le point qui remarque votre expérience au moment où vous la vivez.

Pour vous aider à identifier l'Observateur, qu'on appelle aussi le « Témoin », considérez l'espace en vous qui constate le moment où vous êtes d'humeur massacrant. Votre conscience n'est pas de mauvaise humeur ; elle est tout simplement en train d'observer une autre partie de vous qui l'est.

L'Observateur réside dans votre sixième chakra et est renforcé par la méditation et l'entraînement à l'attention consciente à mesure que vous apprenez à rester calmement assis dans une conscience paisible, observant vos pensées et vos émotions à mesure qu'elles vont et viennent. Nous y reviendrons au chapitre 7, mais même au début de votre travail avec vos chakras, votre Observateur et la vision intérieure de votre troisième œil vous permettent de visualiser et de ressentir les subtilités de votre champ énergétique.

Exercice

## **Méditation : « saisir et libérer »**

Asseyez-vous dans un espace tranquille et méditatif avec l'intention de calmer vos pensées. Respirez profondément à quelques reprises, détendez votre corps, et restez assis paisiblement. Votre pratique consiste tout simplement à observer le processus de votre esprit. Sans que vous en ayez l'intention, des pensées surviendront. Quand vous vous surprendrez à retenir l'une de ces pensées fugaces, libérez-la. Saisissez-la et libérez-la. Regardez se former les mots de la pensée, voyez ce qui attire votre énergie, et laissez partir cette pensée. Vous ne pouvez empêcher les pensées d'émerger, même à partir de l'Observateur, mais cette pratique vous aidera à rapidement en dégager votre attention.

### **Ce à quoi on prête attention se développe**

Vous vous demandez peut-être : « Si toutes ces facultés que représentent les chakras supérieurs sont déjà en moi, pourquoi ne suis-je pas plus conscient d'elles ? » La réponse, c'est l'attention. L'attention explique entièrement comment vos chakras se manifestent ou non dans votre vie. *Ce à quoi on prête attention se développe* : ce principe acquiert une grande clarté lorsque vous voyez que votre attention a un pouvoir de manifestation. Votre attention est votre capacité de diriger votre force de vie – l'objet de votre attention, l'aboutissement de votre force vitale. Si vous n'accordez votre attention qu'aux voix distrayantes de vos chakras inférieurs, votre vie reflétera les caractéristiques avides de leur nature. Si vous dirigez également votre attention vers votre cœur, votre âme et les aspects spirituels de votre vie, vos chakras supérieurs commenceront à s'épanouir, à éveiller vos facultés spirituelles de compassion, d'intuition, de vision intérieure et d'illumination spirituelle.

« Prêter attention » est une expression merveilleuse. Prêter, c'est un investissement. Il y a un coût énergétique ou un investissement associé à l'usage de votre attention, et vous commencez à écarter les pensées qui épuisent votre énergie : vous choisissez d'investir votre attention dans ce qui nourrit votre champ énergétique.

Lorsque vous maîtrisez votre capacité à diriger votre attention, vous n'êtes plus tiraillé par les caprices de ce qui distrait en toute impunité votre attention. On dirait que le commutateur de l'ampoule électrique de votre conscience supérieure est actionné par votre attention. La lumière de votre conscience supérieure est toujours là, potentiellement forte et brillante, mais sans le courant de votre attention, son éclairage reste faible.

Des exercices tels que la visualisation et la contemplation de chacun de vos chakras aiguisent votre capacité, non seulement à lire leur état énergétique, mais aussi à diriger votre attention vers la lumière de votre Moi supérieur. Il est difficile de comprendre quelque chose si vous n'en êtes pas conscient, et en dirigeant votre attention vers chacun de vos chakras, vous commencez à mieux comprendre leur fonctionnement dans votre vie, et les qualités latentes de vos chakras supérieurs commencent à se manifester.

En fait, vous accordez votre pouvoir de manifestation à ce que vous regardez. Si vous voulez plus de cœur dans votre vie, prêtez attention à ce que vous aimez, et non à ce dont vous croyez avoir besoin pour ressentir de l'amour. *Vous concentrer sur votre besoin renforce celui-ci, tandis que vous concentrer sur ce que vous aimez renforce l'amour.* Ce que nous croyons vouloir nous prépare à la déception ; nous avons affaire à une idée, et non à la vérité de l'instant. Vous détacher de l'idée et passer directement à la vérité de l'instant, voilà la clé qui vous ramène au présent.

## **L'équilibre**

Lorsque vous continuez d'améliorer la circulation d'énergie dans vos chakras, leurs tourbillons tournent plus vite, et pour soutenir cette augmentation, il est essentiel d'arriver à garder l'équilibre. Tout comme un gyroscope qui pivote sur son axe peut mieux rester en équilibre à mesure qu'augmente sa rotation, il vous faut garder votre axe pour rester équilibré dans une vie occupée.

Lorsqu'un chakra est en équilibre, son expression n'est ni diminuée ni excessive. *Quand vous êtes en déséquilibre, votre champ d'énergie gauchi porte une charge qui attire des situations reflétant ce déséquilibre.* Quand vous êtes en équilibre, votre champ d'énergie est neutre, car il ne comporte aucune charge ni négative ni positive, et vous ne butez pas contre autant de choses, car vous laissez la vie s'écouler en douce.

Le mental crée des déséquilibres qu'il ne peut résoudre. La solution consiste à passer à un autre niveau de votre être, centré sur l'acceptation de la vie telle qu'elle est, avec sa suite infinie de hauts et de bas. Laissez-vous descendre dans votre cœur et, à partir de cet espace, orchestrez tous les changements qui se produisent dans votre vie. Inutile de croire que vous arriverez à la paix du cœur après avoir résolu tous les défis du quotidien ; mieux vaut entrer d'abord dans votre cœur centré pour affronter les défis sans fin.

### **L'éveil s'accompagne toujours d'une augmentation d'énergie**

Passer de l'un ou l'autre des états de résistance et de contraction qui proviennent des chakras inférieurs libère l'énergie qu'il a fallu pour entretenir la contraction. Quand vous abandonnez la résistance qui accompagne l'état de contraction et que vous vous contentez de laisser être l'énergie, vous en tirez un double bienfait : vous ne dépensez plus votre énergie à résister, et vous devenez en même

temps ouvert à un nouveau niveau d'énergie, ce qui est souvent vécu comme une montée d'énergie.

Au départ, la montée d'énergie qui vient du fait de vous éveiller à de nouveaux niveaux de conscience des chakras supérieurs peut être ressentie comme une surcharge : le circuit de vos chakras inférieurs dégage plus d'énergie que vous n'êtes capable d'en manier.

Les trois premiers chakras sont tous orientés vers l'acquisition directe d'énergie par l'intermédiaire du monde physique : la nourriture, le repos et la stimulation sensorielle sont des sources de vitalité. Lorsque vous tirez des montées d'énergie des chakras supérieurs, qui ne dépendent pas de carburant matériel et puisent directement à même la force vitale universelle, ces téléchargements de prana peuvent provoquer de l'anxiété, car les montées d'énergie n'ont aucune raison explicable et capable de rassurer votre mental. À moins que vous développiez des véhicules d'expression pour augmenter l'énergie au-dessus des trois premiers chakras, celle-ci dépasse tout simplement le seuil de tolérance de vos chakras inférieurs. Les habitudes d'alimentation et de sommeil peuvent être perturbées, et si vous n'avez pas développé de techniques pour affronter ces montées, des crises d'anxiété et même un sentiment de panique peuvent s'établir.

### **L'énergie suit la respiration**

La base du travail avec ces montées d'énergie anxiogènes n'est pas un secret : c'est la respiration. Chaque fois que vous êtes anxieux au point d'avoir le sentiment d'être sur le point d'éclater, observez votre respiration. Elle sera toujours rigide, superficielle et contractée. Toujours. Sachant que l'énergie suit la respiration, respirez profondément dans votre ventre, puis à l'expiration, élargissez votre identité de manière à accepter, accueillir et englober l'énergie. Expirez lentement et soyez avec l'énergie.

Imaginez que vous êtes un surfeur devant une immense vague qui approche. Il ne servirait à rien de tenter de calmer la vague pour la rendre plus facile à gérer. La vague est une vague, et soit vous vous redressez pour la monter habilement, soit vous êtes assommé par sa force impérieuse. Utilisez cette image du surfeur avec votre respiration. Après avoir respiré à quelques reprises du fond du ventre, inspirez longuement et lentement en vous imaginant monter au sommet de cette vague d'énergie. Prenez de l'expansion de façon à accueillir cette énergie, et à l'expiration, lente et profonde, chevauchez la vague d'énergie et restez avec elle. C'est alors que vous voudrez disposer d'un journal d'idées, car lorsque vous êtes dans cette énergie accélérée, votre intuition s'élève, et il n'est pas rare d'en tirer des révélations.

Ne laissez pas ces révélations et ces idées novatrices devenir fugaces et disparaître aussi vite qu'elles sont arrivées. Supposer que vous reprendrez ces révélations à un moment plus propice ne fonctionne habituellement pas. Si vous ne l'avez pas inventé la première fois, comment allez-vous le faire plus tard ? Les écrivains, les créatifs et les entrepreneurs apprennent l'importance de griffonner quelques idées-semences à partir d'une révélation dès que celle-ci apparaît, afin d'éviter l'inconvénient de laisser filer de bonnes idées.

### **La kundalini**

L'énergie de la kundalini est enroulée comme un serpent à la base de votre colonne vertébrale. La kundalini est l'énergie vitale potentielle et dormante qui repose, endormie, dans le premier chakra. Au moyen de pratiques de respiration, vous pouvez détourner votre conscience de vos sens et des pensées de votre mental, éveiller le serpent enroulé qui dort et lui permettre de s'élever dans la colonne vertébrale, le canal *sushumna*. En montant, votre énergie de la

kundalini passe par chacun de vos chakras et éveille des potentiels dormants.

Le fait de rester attentif à ces principes essentiels – adopter une approche intérieure de la vie, cultiver la conscience de l’Observateur en soi, et utiliser l’attention et la respiration pour travailler avec un accroissement d’énergie – vous permettra de bien parcourir vos chakras tout en restant en santé.

### **Le journal de chakras**

En lisant à propos de vos chakras, vous recevrez sans doute de nombreuses révélations de votre Moi supérieur sur le fonctionnement ou le dysfonctionnement de vos chakras dans votre vie. Tout en parcourant ce livre, il vous serait utile de garder à portée de main un journal de chakras, afin de noter vos observations sur la meilleure façon d’appliquer dans la vie votre conscience des chakras. Le seul fait de lire le contenu de ce livre sur les chakras va ramener des souvenirs d’événements de votre vie reliés à cette information, et vous suggérera des façons d’être plus ouvert dans votre vie. Consigner ces observations vous aidera tout au long de votre parcours de découverte de soi.

## CHAPITRE 2

# Le premier chakra : *muladhara*

*Emplacement* : la base de la colonne vertébrale

*Élément* : la terre

*Symbole* : un carré à l'intérieur d'un cercle, et quatre pétales de lotus

*Couleur* : rouge

*Principes* : les questions de survie et de sécurité

*Principaux bienfaits* : se sentir enraciné dans le corps et assuré dans la vie

*Principaux obstacles* : la peur, les blessures héritées de la famille et les empreintes de l'enfance

*Qualités spirituelles* : les principes que vous défendez sur le plan spirituel

*Types d'intelligence* : instinctuelle, physique

Situé à la base de la colonne vertébrale, votre premier chakra constitue votre lien à la terre et à votre corps physique. Également appelé « chakra racine », c'est la base d'opérations qui vous permet d'habiter un corps enraciné. C'est le plus instinctuel de tous les chakras : c'est votre centre de survie et votre lien à votre nature animale primale. Le besoin de survie du corps nourrit l'instinct qui vous pousse à vous procurer la nourriture, les vêtements et le logement adéquats, et comble un besoin psychologique de sécurité. Votre chakra de la survie vous permet de résister à une perte et de revivre et de rebondir avec une forte résilience après des défaites et des événements traumatiques.

Il est important de voir la beauté intrinsèque de votre premier chakra. Celui-ci n'est pas inférieur aux chakras supérieurs ; c'est la base saine de tout le système. Les fondations d'une maison n'attirent pas beaucoup notre attention, plutôt dirigée vers les parties supérieures habitables, plus attrayantes – jusqu'à ce qu'un problème compromette les fondations. Si elles s'effondrent, les activités seront perturbées dans les étages supérieurs. Même s'il est moins prestigieux que les autres, le premier chakra n'en est pas moins important.

Ce chapitre explore le lien entre votre premier chakra et votre corps physique, votre lieu de vie, vos problèmes de survie et de sécurité, ainsi que l'information amassée dans l'inconscient depuis la petite enfance et le karma des vies passées. Il y aura des sections sur les difficultés éventuelles que soulèvent ces questions, de même que sur des façons de les résoudre. À la fin de ce chapitre, vous trouverez des activités auxquelles vous adonner pour ouvrir votre premier chakra.

Le nom sanskrit du premier chakra est *Muladhara*, des mots *mula*, qui signifie « racine », et *adhara*, qui signifie « soutien » ou « base ». Donc, il vous faut ce chakra pour vous aider à vous sentir enraciné, en sécurité. Lorsque votre chakra racine est fort, vous avez le sentiment d'être enraciné dans votre corps, d'avoir une abondance de vitalité physique et d'endurance. Si votre premier chakra est équilibré, vous êtes assuré que vos besoins seront satisfaits, et cela vous donne une plus grande capacité d'apprécier le monde matériel.

Les empreintes des blessures familiales anciennes sont inconsciemment emmagasinées dans votre premier chakra, ainsi que les croyances provenant d'un conditionnement antérieur, incrustées au point d'être devenues instinctuelles. Les empreintes énergétiques des ancêtres, de même que le karma des vies passées, sont elles aussi emmagasinées inconsciemment dans votre chakra racine et doivent être mises au jour. Votre premier chakra renferme la plupart des

habitudes insidieuses et implantées qui voilent la réalité et vous sortent de l'énergie.

Votre premier chakra se trouve à la base de votre colonne vertébrale et gouverne également vos pieds. Il fournit une base d'appui à une posture saine. L'élimination, autre fonction clé de votre premier chakra, est essentielle à la bonne santé de votre corps et de votre psychisme.

Si votre premier chakra est amoindri, cela peut entraîner des symptômes comme une peur excessive au lieu de la sécurité, des sentiments de non-appartenance, et le fait d'être inconstant et déraciné, avec une constitution physique généralement faible. Il peut y avoir de la difficulté à lâcher prise, ainsi que des problèmes d'élimination ou de poids, et des ennuis aux pieds, au bas du dos. À la section sur les difficultés et les solutions reliées au premier chakra, plus loin dans ce chapitre, nous verrons des façons de corriger ces problèmes.

### **La conscience du corps**

L'intelligence physique est un attribut de votre premier chakra, et se révèle à votre façon de prendre soin de votre corps et d'écouter ses instincts, non seulement pour survivre, mais pour jouir d'une santé florissante. Bien que les exigences générales de survie de tous les corps physiques soient les mêmes – nourriture, eau, air, vêtements et logement adéquats –, chacun de nous habite un corps physique unique, qui a ses propres exigences spécifiques pour rester en santé et énergique.

Le même principe s'applique aux différentes variétés de légumes et de fleurs d'un jardin. En général, toutes les plantes ont besoin de terre, d'eau et de soleil, mais pour se développer, chacune a des exigences précises sous ces trois aspects. Il en va de même avec votre corps, qui est unique, et il est essentiel de savoir ce qu'il lui faut pour

se développer, sur le plan de l'alimentation, de l'exercice et de l'environnement.

Peut-être avez-vous été élevé avec un sain régime alimentaire qui convenait à d'autres membres de votre famille, mais que sans viande ni poisson dans votre régime, vous vous sentiez léthargique et mal en point. Ou l'inverse. Vous devez découvrir ce qui vous convient et connaître vos besoins alimentaires. Vous devez aussi savoir dans quel environnement et quel climat s'épanouit votre corps.

### *Vos rituels de mise en forme*

Vos rituels de mise en forme constituent vos pratiques quotidiennes de santé. Les jeunes sont généralement en forme et en santé, mais à partir de l'âge moyen, les gens sains adoptent comme rituel un fort régime de mise en forme. À mesure que nous vieillissons, il est plus nécessaire qu'avant de garder le corps en bonne condition, et il faut s'entraîner à la force, au mouvement, à la posture et à la flexibilité pour être soutenu par son corps, au lieu d'être affaibli par lui.

Si vous ne savez pas prendre soin de votre corps, celui-ci, avec le temps, va interférer avec votre bien-être. Lorsque votre corps vous tire vers le bas, il est difficile de ressentir l'incroyable légèreté de l'être.

### *La posture*

Votre chakra racine est la base de tout votre système. Il gouverne vos pieds et vos ischions (les os du postérieur), essentiels à une posture saine. La gravité fonctionne toujours à votre avantage ou à votre désavantage, selon votre posture. Toute la journée, vous êtes assis, debout, en marche ou en train de soulever un objet, et votre posture est bonne ou mauvaise, et avec le temps, les effets s'accumulent.

### Exercice

## **Retrouver sa posture lorsqu'on est assis**

Vos ischions, les os du bassin, sont les deux saillies osseuses de votre siège. Vous pouvez les sentir lorsque vous êtes assis sur une surface dure et que vous balancez votre bassin d'avant en arrière. Lorsque vous restez assis pendant de longues périodes, il est utile d'effectuer des ajustements mineurs pour sentir également les deux ischions. Appuyez votre ischion contre votre chaise, et soulevez votre cage thoracique et votre torse par rapport à la base enracinée.

Exercice

### **La posture debout pour l'équilibre et l'enracinement**

Debout, voyez si vous pouvez sentir fermement, au sol, les quatre coins de vos pieds (les coins extérieurs et intérieurs de vos talons et les boules de vos pieds). Appuyez sur le sol tout en soulevant votre corps, comme si vous étiez suspendu par une corde au sommet de votre tête, en vous tirant vers le haut. Poussez vers le bas et tirez vers le haut.

### **Le lieu et l'appartenance**

Pour garder en forme votre premier chakra, il est essentiel de trouver le bon endroit qui vous permettra de vous sentir enraciné. L'environnement qui convient au Moi personnel est fortement spécifique à chaque individu. Lorsque vous sortez de chez vous, vous préférez trouver le climat, la végétation et le sentiment énergétique du territoire qui vous conviennent. Idéalement, votre lieu d'habitation constitue un sanctuaire de ce qui nourrit et soutient votre être individuel lorsque vous retournez à l'aise dans cet espace intérieur.

En même temps que votre lieu d'appartenance, vos biens personnels naissent également de besoins du premier chakra. Les biens attestent de la présence physique d'une personne, et chez certaines personnes, cela peut devenir excessif. L'équilibre idéal consiste à avoir les ressources adéquates pour satisfaire confortablement vos besoins, mais pas au point d'accorder un temps disproportionné à l'acquisition et à la gestion de ces biens au détriment d'autres aspects de votre vie.

### **La survie : pour quoi êtes-vous prêt à risquer votre vie ?**

Le thème de la survie relié au premier chakra s'étend à ceux pour lesquels vous êtes prêt à risquer votre vie. L'envergure de votre premier chakra englobe les membres de la famille que vous êtes prêt à entretenir et à protéger. Les écologistes l'élargissent au soutien de la vie sur la planète. Les équipes de secours en cas de crise dans les zones de sinistres élargissent leur premier chakra aux besoins de ceux qui sont désespérément en péril.

Les secouristes et les travailleurs sociaux en tous genres, les guérisseurs et les thérapeutes qui s'occupent des besoins vitaux des autres en temps de crise travaillent avec l'archétype du survivant, non pas pour eux-mêmes, mais pour des gens, des plantes et des animaux en situation de survie. Les secouristes, les pompiers, les policiers, les infirmiers de salles d'urgence, les bénévoles de patrouilles de ski en cas d'avalanche, le personnel militaire et les gens qui protègent les animaux de compagnie et assurent leur survie sont autant d'exemples d'élargissement de l'envergure du premier chakra.

### **La sécurité**

La sécurité est un autre besoin primaire de votre premier chakra. Et pour éviter de déclencher l'alarme de votre chakra de la sécurité, il est essentiel d'avoir les ressources nécessaires pour couvrir les besoins fondamentaux de la vie – la nourriture, les vêtements, le logement, la communication et le transport. Il serait encore mieux d'avoir une abondance de ressources, car les acquisitions renforcent notre premier chakra et notre empreinte physique sur la terre.

Pour comprendre comment équilibrer les besoins de votre premier chakra, il est essentiel de saisir, si vous cherchez la plénitude à l'extérieur, la nature insatiable de tous vos chakras inférieurs. On ne peut donner aux trois chakras inférieurs un sentiment d'abondance que s'ils sont intégrés au système avec vos autres chakras. Si vous cherchez l'abondance uniquement par l'argent et les biens, il n'y en aura jamais assez pour satisfaire le sentiment d'incomplétude que vous ressentez. À mesure que vous vous éveillez aux chakras supérieurs et au monde plus vaste d'expériences qui s'ouvre à vous, vous choisirez tout simplement de vous dégager de l'identification exclusive à la gamme limitée des expériences de vie des chakras inférieurs, car vous avez trouvé de plus grands trésors ailleurs.

Alors que vous vous éveillez à votre Moi supérieur au moyen de vos chakras supérieurs, les questions de sécurité commencent à s'étioler, et vous commencez à travailler avec le monde plutôt que contre lui. Lorsque vous suivez votre vraie nature, telle que révélée par votre Moi supérieur, la vie fonctionne parce que c'est dans sa nature. Il faut avoir confiance pour être certain que votre Moi supérieur soit aligné sur la grande trame de l'existence, le Tao de la création, qui n'aura aucune difficulté à combler vos besoins. Vous faites partie de la même trame que la nature, et vous êtes soutenu par la même force qu'elle. Un arbre n'a pas à travailler à devenir un arbre ; c'est dans sa nature. Alors, cela fait partie de votre vraie nature – vous n'avez pas à travailler à devenir votre vraie nature ; elle est déjà en vous.

Ce pouvoir de manifestation qui consiste à vous aligner sur votre nature véritable s'appelle le *tö* dans les enseignements du *Tao-tö-king*, et s'exprime dans ce passage des délicieux commentaires de Tchouang-tseu sur le taoïsme, au troisième siècle avant notre ère :

*L'homme de vertu parfaite ne peut être brûlé par le feu, noyé par les eaux, affecté par le froid ni par la chaleur, mis à mal par les oiseaux de proie et les animaux sauvages<sup>1</sup>.*

Cela démontre à quel point une vie alignée sur le Moi supérieur sécurise votre premier chakra. Si vous êtes en contact avec votre Moi supérieur tout en étant enraciné et centré dans votre corps, et qu'une branche d'arbre est sur le point de tomber exactement là où vous êtes, juste avant, vous seriez amené à vous lever et à vous déplacer – peut-être pour aller boire de l'eau ou faire un appel –, mais d'une façon ou d'une autre, vous seriez incité à vous mettre à l'abri du danger.

Selon cet enseignement, mener une vie alignée sur votre nature véritable comblera amplement les besoins en sécurité de votre premier chakra. Lorsque vous êtes en contact avec votre vraie nature et en harmonie avec la vie, vous êtes aligné avec votre *tö* individuel et le Tao de l'existence. Vous aligner sur le Tao vous procure une plus grande tranquillité, mais aussi, cela comporte en soi des mesures de sécurité. Puisque toute vie est interreliée, si un danger s'approche d'une direction quelconque, le Tao vous mènera en sûreté avant même que la menace n'arrive.

Une autre façon de concevoir de quelle façon votre sécurité est reliée à l'ensemble du système consiste à imaginer que vous êtes une cellule de votre corps. Comment pouvez-vous, en tant que cellule individuelle, être assuré que vos besoins seront satisfaits ? Vous n'auriez pas besoin d'apprendre à jouer votre rôle ; une cellule le ferait naturellement. Puisque le corps a intérêt à ce que la cellule

remplisse sa fonction, il comblera naturellement tous les besoins de celle-ci. Elle ne serait pas plus en sécurité en se défendant contre le reste du corps, bien au contraire. La cellule n'a même pas à savoir qu'elle a besoin d'oxygène, de sang et de nutriments. Le corps le sait et le lui fournit automatiquement. Si la cellule est alignée sur les besoins du corps, les siens seront comblés.

Soyez assuré qu'il est dans votre intérêt, pour vos besoins en sécurité, de former une relation symbiotique avec la force de vie qui vous entoure. Soyez assuré que si vous assumez correctement les responsabilités qui vous ont été confiées, le Tao a intérêt à s'occuper de tous vos besoins.

## Pratique

### **Des affirmations destinées à développer l'assurance**

- *Je suis reconnaissant pour mon corps actuel qui m'a généreusement permis de connaître l'expérience de la vie sur terre.*
- *Je suis en sécurité, et je sais que ma force vitale s'élèvera de façon à répondre à tout ce que la vie m'apporte aujourd'hui.*
- *Je suis une créature de la terre, et c'est mon lieu d'appartenance. Je revendique mon espace.*
- *Je suis centré et enraciné dans mon corps, et prêt à entreprendre tout ce que la vie m'apporte aujourd'hui.*

### **Les motivations inconscientes**

Votre premier chakra englobe votre inconscient – la réserve de peurs enfouies, d'empreintes laissées par les premières années de la vie en famille en matière de sécurité, et même le karma de vies passées. Il est particulièrement difficile d'identifier des éléments enfouis dans l'inconscient, car par définition, vous n'en êtes pas conscient. Comme pour le vent, vous ne pouvez pas voir

directement vos éléments inconscients. Mais si vous voyez l'oscillation des arbres et le mouvement des feuilles, vous savez qu'il vente. Vous ne cherchez pas le vent ; vous cherchez ses effets en observant ses effets sur l'environnement. Même chose pour votre inconscient : vous ne le voyez pas directement, mais vous pouvez le reconnaître à son effet.

L'anxiété récurrente concernant la sécurité lorsque rien dans votre vie ne justifie cette panique, c'est comme le mouvement des feuilles au vent. Songez aux angoisses de votre mère quand vous étiez dans son ventre, à votre naissance et dans les premières années de votre vie. Était-elle anxieuse à propos de la sécurité, et a-t-elle laissé une empreinte dans votre champ énergétique, sans que vous en soyez conscient ? Vous pouvez identifier et rendre conscientes les empreintes énergétiques. Lorsque vous savez d'où vient votre expérience de l'anxiété, vous pouvez travailler avec celle-ci lorsqu'elle survient.

L'attachement excessif aux origines, aux croyances et aux superstitions familiales enracinées dans votre inconscient peut vous empêcher de découvrir votre vérité authentique. À mesure que vous vous éveillerez à vos chakras supérieurs, votre intérêt pour la vérité dépassera votre attachement, et vous commencerez à vous libérer de croyances héritées qui ne résonnent pas avec votre vérité.

### **Le karma des vies passées**

Le karma des vies passées est lui aussi emmagasiné dans la zone inconsciente de votre premier chakra. Autrement dit, le karma est le fruit de vos actions, pour le meilleur ou pour le pire, et en définitive, nous sommes responsables de tous nos gestes, que ce soit dans des vies précédentes, dans celle-ci ou la suivante. Le karma des vies passées vient de questions irrésolues de vos existences antérieures qui sont à nouveau mises au jour dans cette vie-ci, intégrant dans le

scénario de votre vie actuelle des thèmes du parcours de votre âme au cours d'incarnations précédentes. Les schémas karmiques de l'inconscient subsistent jusqu'à ce qu'ils parviennent à la conscience. En en prenant conscience, vous avez un moment de révélation qui vous permet de tirer la leçon et de vivre dans la sagesse plutôt qu'avec des semences karmiques.

Même le bon karma de vies antérieures peut faire dévier la boussole d'une personne dans cette vie. Pendant des années, j'ai travaillé avec maints clients qui résonnaient avec le karma d'une personne en ardente recherche spirituelle dans leur vie passée, et qui avaient une difficulté inexplicable à atteindre des relations saines et la prospérité dans cette vie. Que la fervente vie antérieure soit enracinée dans une tradition yogique ou religieuse, un vœu solennel de pauvreté, de chasteté et d'obéissance pour arriver à Dieu a très bien pu faire partie de ce parcours.

Alors, dans cette vie-ci, quelque chose semble toujours saboter les efforts de la personne en vue d'accéder à une relation saine du point de vue sexuel ou une carrière prospère. Il se peut que des vœux sincères émis devant Dieu puissent ne jamais être rompus, même d'une vie à une autre. Même s'ils sont impérissables, ils peuvent être modifiés et élargis de façon à ce qu'on puisse reconnaître la présence du divin en cette vie, tout en entretenant des relations saines et en faisant l'expérience de la prospérité.

L'éveil vous donne une occasion de vous libérer des schémas karmiques sous-jacents qui se manifestent sous forme d'habitudes de comportement inconscient dans certains domaines. Vous pratiquez sans doute l'attention consciente la plupart du temps, mais concernant certaines habitudes, vous semblez momentanément inconscient et vous agissez sans considération. Par exemple, une obsession sexuelle peut se manifester même pour un être éveillé, lorsque la kundalini réchauffe des semences karmiques et les fait

vivre, et éveille la *possibilité* de devenir conscient de ce qui vous échappait avant.

Les habitudes destructrices que vous rationalisez inconsciemment dans l'instant, parce que vous n'en avez besoin que pour en sortir (pour survivre), peuvent remonter jusqu'à des semences karmiques accumulées dans votre premier chakra. Que ces semences proviennent de la petite enfance, du karma de vies passées, ou de souvenirs pénibles et réprimés dans cette vie, ils détournent votre capacité d'utiliser consciemment votre libre arbitre, et déforment votre conscience avec des motivations inconscientes. Tant que votre vision sera faussée par ces empreintes anciennes, vous ne pourrez voir clairement la réalité.

Pour se libérer de cette tendance à justifier l'inconscience après avoir identifié une habitude, il importe de ne pas devenir inconscient ! Si le problème est l'inconscience, alors, restez conscient, non seulement après le retour de votre conscience et de vos remords, mais aussi à chaque instant. Restez conscient du fait que vous devenez inconscient ; soyez à l'affût des justifications et de la rationalisation. C'est le moment : saisissez-le et choisissez d'en rester conscient, et les habitudes inconscientes se dissiperont.

Supposons que vous tentiez d'abandonner une mauvaise habitude, comme la dépendance au tabac ou au sucre, et que vous ayez échoué plusieurs fois dans le passé. Consciemment, vous avez intérêt à cesser, mais quelque chose sabote toujours vos efforts. Si vous vous surprenez à justifier votre comportement inconscient, cela facilitera grandement vos efforts. Si, dans cet exemple, nous considérons le tabagisme ou la dépendance au sucre comme un comportement inconscient, c'est parce que vous avez déjà pris la décision de cesser. Quelle voix écoutiez-vous quand vous avez commencé à vous justifier ? Si vous rationalisez un comportement qui, vous en êtes conscient, va à l'encontre de votre intérêt, cela provient toujours de l'ego et du Moi inférieur. Ne vous contentez pas

de combattre ce besoin pressant ; lutez contre les rationalisations et les justifications qui minent la conscience.

### **Le premier chakra pour ceux qui ont des dispositions spirituelles**

Pour ceux qui ont une prédilection pour la spiritualité, les questions reliées au premier chakra – la sécurité et le matérialisme – peuvent paraître fort éloignées ; mais comme votre premier chakra dure toute votre incarnation, il est important de le garder vivant et en santé. Lorsque vous respectez le fait qu'on vous a offert votre corps en cadeau pour que vous fassiez l'expérience de cette incarnation, vous respectez à la fois votre corps et votre nature spirituelle.

Si vous voulez inclure votre premier chakra dans votre vie spirituelle, sachez qu'une pratique régulière est importante pour développer de fortes « racines » spirituelles. Une pratique spirituelle, cela consiste à s'adonner régulièrement à des activités qui nourrissent l'âme. Elle peut être formelle, comme une routine régulière de yoga, une pratique de méditation, ou l'assistance à la messe ; ou informelle, comme une promenade matinale pour saluer le lever du soleil et la naissance du nouveau jour, la lecture de littérature et de poésie sacrée, ou l'écoute d'enregistrements d'orateurs qui nourrissent votre âme.

Cet effort afin de mener une vie guidée par votre Moi supérieur, vous devez le livrer chaque jour, et votre pratique spirituelle vous donne la sécurité nécessaire pour vous assurer qu'elle sera toujours là lorsque vous y reviendrez.

Pour les personnes qui ont une prédilection pour la spiritualité, la santé du premier chakra se voit dans vos principes personnels, comme l'*ahimsa*, qui défend la non-violence à l'égard de tous les êtres vivants. Plus qu'une conviction, ce principe est peut-être une

base qui guide votre vie – mais où tracez-vous la ligne de démarcation ? Où pouvez-vous tracer cette limite ?

Je suis végétarien et j'essaie d'adhérer le mieux possible au principe de l'*ahimsa*. J'adore cultiver un potager, et chaque printemps, quand je dégage le jardin des mauvaises herbes qui ont pris racine depuis la dernière saison, je suis confronté à la limite du principe de l'*ahimsa*. Dans l'instant, mon sarclage est un acte violent pour les plantes déjà établies. Je m'aperçois que je ne peux pas respecter à fond l'*ahimsa* en même temps que mon propre besoin de survie. Je fais ce que je peux pour respecter le sacrifice de ces herbes dans l'intérêt du jardin, et je reconnais leur rôle en préparant le compost qui, à son tour, nourrira le sol.

Ainsi en va-t-il de votre premier chakra : vous devez revendiquer votre droit d'exister, sinon la nature avalera vos traces. Pendant votre séjour sur terre, vous devez revendiquer votre espace et, en un sens, lutter contre les tentatives de la nature pour vaincre vos efforts. Embaucher quelqu'un pour faire des pulvérisations contre les bestioles, la pose de pièges et d'appâts pour le contrôle des rongeurs, et l'application d'un agent de conservation sur le bois pour éviter une possible croissance de moisissures, voilà des exemples de la façon dont le besoin de survie du premier chakra peut tester les limites de principes plus nobles.

### **Les difficultés et les solutions reliées au premier chakra**

Les blocages du premier chakra peuvent se manifester sous forme de problèmes de sécurité, d'accumulation d'objets, d'un manque d'enracinement, d'un attachement au conditionnement familial, à des peurs ancestrales primales, et à des problèmes karmiques provenant de vies passées. Nous allons explorer ces difficultés potentielles ainsi que des méthodes de rééquilibrage.

*Problèmes de sécurité*

Le besoin psychologique de se sentir en sécurité est un instinct primal de votre premier chakra et n'est pas facile à ressentir dans une culture qui encourage une philosophie du « mieux ». Le capitalisme n'encourage pas l'expérience de la sécurité ; sa poursuite, oui, mais pas son expérience. Malgré tout ce que vous possédez, vous pourriez toujours en avoir un peu plus, juste au cas. C'est un effet secondaire du capitalisme. Ce n'est ni bon ni mauvais ; c'est comme ça, tout simplement. Si nous nous sentions assurés et que nous avons tout ce qu'il nous faut, qui ferait tourner les affaires ? Pour se sentir en sécurité, il faut se libérer de la névrose culturelle autour de la sécurité.

Dans une économie fondée sur l'endettement, telle que la nôtre, il est facile de manquer d'assurance à propos de la dette croissante qu'il faut parfois développer pour réussir dans notre système économique. Cette vulnérabilité à l'insécurité est particulièrement forte lorsqu'une personne débute dans la vie et réfléchit à la dette due aux prêts étudiants, aux hypothèques, et ainsi de suite. La névrose culturelle de l'endettement provient du fait de croire que la sécurité viendra du remboursement de toute cette dette, ce qui fait qu'aujourd'hui, le besoin de sécurité du premier chakra est hors d'atteinte.

Exercice

### **L'expérience de la sécurité lorsque l'on règle des factures**

Chaque mois, au moment d'acquitter des factures, lorsque l'argent manque parfois un peu et que tous ces chiffres me paraissent intimidants, ce sentiment familier d'insécurité accapare souvent mon attention, et la peur étrangle mon champ d'énergie. Alors, j'aime sortir dehors pour secouer ces sentiments, et contempler la force vitale inépuisable que je vois

tout autour de moi dans la nature. Elle anime sans effort les plantes, de même que les oiseaux, les arbres, l'herbe et les bestioles, qui, tous, vibrent de cette inépuisable force vitale qui parcourt leur être.

Je n'ai besoin que de quelques minutes de contemplation pour m'apercevoir que cette même force vitale circule en moi et anime mon être. Je suis balayé par cette merveilleuse prise de conscience que la vie me vit autant que je la vis, et j'entreprends la gestion de mes dettes à partir d'un espace de sécurité en moi : j'adopte une approche de l'intérieur.

### *L'accumulation*

Deux types d'accumulation proviennent d'un déséquilibre du premier chakra. Le premier, c'est quand la quantité de biens dépasse les besoins réalistes, et qu'on acquiert encore davantage. Ce type d'acquisition excessive est assez répandu dans une culture matérialiste qui encourage ce comportement, et encore une fois, pour trouver un juste équilibre, il faut pouvoir compenser les messages culturels contextuels qui favorisent cet excès.

Le deuxième type d'accumulation provient d'une déficience du rôle d'élimination du premier chakra. Dans le corps, cela peut se manifester sous forme de constipation et d'autres problèmes de côlon. En matière de comportement, cela peut vouloir dire être incapable d'abandonner des biens même lorsqu'ils n'ont ni valeur ni utilité. Dans des exemples extrêmes, on peut à peine circuler dans la maison à cause de tout le bric-à-brac qui fait obstacle. Cette incapacité à abandonner des biens empêche du neuf d'arriver dans votre vie.

Ma femme est excellente dans ce rôle d'élimination du premier chakra. Elle a aménagé sur le balcon arrière un coin réservé aux dons, qu'elle ravitaille continuellement avec tout ce qui s'accumule

inutilement. Elle le distribue ensuite dans la collectivité, où ces objets peuvent servir. Nous avons une grande famille, et je suis toujours étonné de voir à quel point il nous faut acquérir de nouveaux objets pour vivre. Je suis reconnaissant envers Laurie, qui fait en sorte qu'autant d'objets prendront la porte.

Pratique

### **Lancer la pompe de l'abondance par le don**

Parfois, quand vous vous sentez coincé financièrement ou que vous vous débattiez avec l'insécurité, amorcez la pompe de l'abondance en pratiquant la générosité. Faites des dons de charité, donnez un objet que vous appréciez à quelqu'un qui en a besoin, ou donnez un pourboire un peu plus généreux lorsque le service le justifie. Ces gestes de générosité, ainsi que d'autres, ouvriront un premier chakra fermé. Pour aider à garder ouvert votre chakra de la sécurité, vous pouvez utiliser cette affirmation tout en libellant des chèques : *Avec joie je donne et avec joie je reçois.*

*Le manque d'enracinement*

Un premier chakra déficient se manifeste souvent sous la forme d'un manque d'enracinement, ce qui mène au chaos et à une vie sans retenue. Lorsque vous êtes à peine dans votre corps et qu'on dirait que tout est trop difficile à gérer, vous ressentez un manque d'enracinement. C'est alors que vous vous dites : « Je ne peux pas survivre ainsi un autre jour. » Dans ces moments-là, il vous faut d'abord revenir dans votre corps !

Exercice

### **Vous enraciner quand vous êtes anxieux**

Respirez profondément dans votre corps et remarquez vos pieds fermement posés sur le sol. Assoyez-vous bien droit et poussez fermement votre chakra racine sur votre chaise tout en tirant vers le haut le reste de votre colonne vertébrale. Concentrez-vous sur votre souffle et votre posture pour vous ramener au moment présent.

Allez marcher dans la nature et obligez-vous à rester attentif à chaque pas, et restez intensément conscient de ce que vous voyez et entendez dans l'instant. Le bruit de votre souffle, la sensation de chaque pied qui touche la terre, le chant d'un oiseau, le bruissement du vent, et les sensations de votre peau, tout cela peut vous ramener au moment présent, lieu d'enracinement.

### *Peurs primales*

Les peurs primales, telles que la peur des serpents, sont encodées dans votre premier chakra et jouent un rôle sain dans la survie. Les expériences de chocs ou d'événements menant à la névrose post-traumatique sont emmagasinées au fond de la mémoire inconsciente du premier chakra, et de toute évidence, leur rôle n'est pas sain.

Le *rolfing* et les autres formes de massage profond peuvent souvent aider à ramener à la surface ces souvenirs de l'inconscient, emmagasinés dans la mémoire cellulaire profonde et musculaire, pour commencer à guérir des expériences de choc traumatique. La méditation et la formation à l'attention sont particulièrement utiles pour dégager les énergies enfouies et coincées. Lorsque survient une crise de panique, on peut apprendre à rester dans l'attention consciente et alors, au lieu d'y résister, de la repousser ou de capituler, on peut tout simplement la permettre sans y donner suite. Ancré dans l'Observateur de votre Moi supérieur, vous remarquerez la

panique qui monte, vous sentez ses effets énergétiques, et vous la regardez passer. Si vous restez constant dans cette pratique chaque fois que survient un sentiment de panique, celui-ci commencera à perdre sa force, et finira par devenir un souvenir qui passe devant votre œil intérieur sans fracas énergétique.

### *La douleur corporelle*

La douleur corporelle provenant d'une maladie ou d'une blessure peut dominer votre conscience de votre premier chakra. Elle semble accompagner le vieillissement, et quand on parle à des personnes âgées, pour qui ce phénomène est tout à fait familier, cela occupe souvent leur conscience et leur conversation. Nous savons qu'il est difficile d'être joyeux quand notre corps souffre, mais est-ce que cela veut dire pour autant que le vieillissement entraîne une perte de joie ?

Le Bouddha a abordé cette question lorsque, dit la légende, il s'est rendu au village voisin avec certains de ses disciples, et que le temps s'est gâté et qu'il a fait froid. Ses disciples se sont plaints entre eux des affreuses conditions et ont remarqué que le Bouddha semblait imperturbable malgré les circonstances désastreuses. Lorsqu'ils lui ont demandé comment il pouvait rester indifférent à propos du temps qu'il faisait, il a répondu : « Je suis le Bouddha qui a froid – mais je suis tout de même le Bouddha. » L'identité du Bouddha était ancrée dans l'expression ultime du Moi supérieur, conscient du corps sans être le corps.

### **Les activités destinées à ouvrir votre premier chakra**

Le premier chakra correspond à l'élément Terre, et le fait d'aller dans la nature sauvage revitalise toujours la nature primale de votre chakra racine. Plus cette nature est vierge et à l'état brut, mieux c'est. Le fait de participer directement à des activités de chasseur-cueilleur,

comme le jardinage, la pêche, la chasse ou l'élevage de bétail pour se nourrir profite directement à votre chakra racine. La cueillette de champignons et de petits fruits sauvages ou la cueillette et le fendage du bois de chauffage sont d'autres exemples d'activités qui nourrissent votre chakra de la survie. En ville, pour vous aider à vous relier à votre nature primale, vous pouvez suivre attentivement le comportement d'oiseaux sauvages dans un arbre ou vous arrêter pour admirer la ténacité de la vie que démontre une plante qui pousse dans une fente du trottoir.

L'entraînement physique en tous genres est la méthode directe d'activation de votre premier chakra. La randonnée ou même la marche, malgré leur simplicité, constituent certaines des meilleures façons de garder votre premier chakra en santé. Pour d'autres, c'est du temps passé au gym ou une participation à des sports qui renforce leur premier chakra.

À mesure que vous développez votre conscience du premier chakra, vous commencez à remarquer même les moindres nuances de sensations énergétiques qui se manifestent dans votre corps, de la dense vibration de la douleur physique à la conscience subtile de l'emplacement d'une tension inutile dans votre corps.

Exercice

**Faire périodiquement  
une vérification énergétique de votre corps**

Périodiquement, tout au long du jour, il est bon de rester immobile un moment, la colonne bien droite et, après avoir respiré à quelques reprises, d'inspecter votre corps de la tête aux pieds en remarquant où vous gardez de la tension. Respirez à fond dans la région tendue de votre corps et libérez consciemment la tension. Est-ce dans vos épaules ? Vous n'avez pas besoin de garder vos épaules tendues pour rester assis.

Relâchez la tension et respirez un sentiment de calme et d'aise dans votre corps. La tension se trouve-t-elle dans votre plexus solaire ? Respirez profondément et lâchez prise.

### **Les autres activités destinées à ouvrir votre premier chakra**

#### *Les postures de yoga*

Les postures de yoga particulièrement bénéfiques pour votre chakra racine sont la posture accroupie, la posture des genoux à la poitrine, la posture du pont, les inclinaisons du bassin, la posture de la montagne et toutes les postures debout.

#### *La respiration du premier chakra*

Resserrez le muscle du sphincter, entre l'anus et les organes génitaux tout en respirant profondément à la base de votre colonne vertébrale. À l'expiration, détendez la contraction de la racine tout en psalmodiant le son-racine du premier chakra : *Lam* (à prononcer comme « l'homme »). Tout en respirant, visualisez la couleur rouge qui irradie à partir de votre premier chakra.

#### *L'astrocartographie*

Une astrocartographie montre à quel endroit chacune des planètes dans votre thème astral aura leur plus forte influence sur toute la terre. Une lecture de votre astrocartographie par un astrologue peut vous donner de bons indices sur les endroits de la planète où vous pourriez vous sentir en pleine forme.

#### *Les associations corporelles*

La colonne vertébrale, les jambes, les pieds, les os, les dents, la prostate, la vessie, le sang, le coccyx, le système éliminatoire et

l'odorat sont tous associés au premier chakra. Des difficultés dans l'une ou l'autre de ces régions du corps démontrent un besoin d'équilibrer ce chakra.

#### *Les aliments favorables au premier chakra*

Les légumes racines, les aliments riches en protéines et les aliments de couleur rouge améliorent votre premier chakra. Les pommes de terre, les betteraves, le radis, le panais, les carottes, les navets, les champignons, les œufs, le beurre, le poisson, les viandes maigres, les haricots, le tofu, le soya, les beurres de noix, les grenades, les fraises, les framboises, les tomates, le poivre de Cayenne, le paprika stimulent votre premier chakra.

#### *Le premier chakra, les pierres précieuses et les cristaux*

Le rubis, le grenat, l'hématite, l'obsidienne, le quartz fumé, la tourmaline noire, le jaspé, l'onyx, l'héliotrope et les roches ordinaires, tout cela est favorable à votre premier chakra. Ils peuvent être particulièrement utiles lorsqu'on a besoin de s'enraciner et de retrouver la force physique.

Les cristaux et les pierres précieuses peuvent servir à ouvrir un chakra lorsqu'il est stagnant et peut aider un chakra à guérir au besoin. Pour ouvrir un chakra, on peut porter une pierre ou un cristal dans sa poche, ou la déposer sur son bureau ou dans son espace de travail. Pour le travail de guérison, il est encore plus efficace de placer le cristal directement sur le chakra ou les parties du corps qui y sont associées alors que vous êtes étendu sur le dos.

#### *Tenir un journal du premier chakra*

Avant de passer au deuxième chakra, il peut être utile de consigner dans votre journal vos observations et des choses que vous voulez vous rappeler sur le premier. Comment le voyez-vous à l'œuvre

dans votre vie ? Vous recevrez sans doute des conseils et des encouragements de votre Moi supérieur sur ce que vous pouvez faire pour améliorer votre premier chakra.

Énumérez les points positifs et négatifs de vos expériences avec ce chakra. Où pouvez-vous améliorer et ouvrir votre chakra racine, et quels activités et exercices pourraient vous y aider ? Quels aspects de votre premier chakra vous réjouissent vraiment et vous font sentir directement comment il opère dans votre vie ? Avez-vous reçu des révélations sur les domaines où les motivations inconscientes ont entravé l'équilibre de votre premier chakra ? Consigner vos observations dans votre journal vous aidera à garder à la conscience les domaines dans lesquels vous avez à vous libérer de ces schémas de comportement inconscients afin de rétablir la santé de votre chakra racine.

---

1. Tchouang-tseu, *L'Oeuvre complète*, 17. Paris, Gallimard, 1969.

## CHAPITRE 3

# Le deuxième chakra : *svadhisthana*

*Emplacement* : juste au-dessus de l'os pubien

*Élément* : l'eau

*Symbole* : un croissant de lune renversé à l'intérieur d'un cercle à six pétales de lotus

*Couleur* : orange

*Principes* : la dualité et le changement cyclique, les émotions

*Avantage principal* : ressentir la joie des sens

*Obstacles principaux* : la culpabilité, l'attachement ou l'aversion, et le déni des émotions

*Qualité spirituelle* : voir la beauté en tant que passage spirituel

*Type d'intelligence* : émotionnelle

Votre deuxième chakra est associé à l'élément eau et vous donne la capacité de sentir et de vous adapter au va-et-vient constant de vos émotions et à la nature cyclique de la réalité. Ce chakra est d'une nature lunaire, féminine et yin, et constitue votre source d'énergie émotionnelle, créatrice, sensuelle et sexuelle. C'est là que vous ressentez la passion et l'enthousiasme pour la vie et que vous tirez une grande jouissance du monde sensuel. Au-delà de la simple survie, votre deuxième chakra réveille votre capacité d'apprécier les délices des sens que vous procure le fait d'avoir un corps.

Lorsque votre deuxième chakra est ouvert et équilibré, vous débordez d'enthousiasme pour la vie et pouvez être présent avec toute la gamme d'intuitions qui peuvent surgir dans des relations intimes sans être englouti par elles. Vous pouvez apprécier la beauté de la nature, de la musique, des arts, ainsi que l'esthétique de la vie,

et vous avez sans doute un exutoire créatif qui vous permet de déverser vos abondants sentiments dans une forme quelconque d'expression créative. Vous jouissez de la chaleur de l'intimité et de l'affection de relations dans votre vie sans être dominé par votre sexualité.

Lorsque votre deuxième chakra est réprimé, bloqué ou inhibé, vous passez à côté de la douceur de la vie. Vous pouvez devenir amer sans avoir la capacité de goûter la vie. Lorsque votre deuxième chakra est diminué, les émotions sont troublées ou niées, et vous pouvez avoir de la difficulté à vous adapter au changement. Plus loin dans ce chapitre, à la section « Les difficultés et les solutions reliées au deuxième chakra », nous aborderons le fait d'équilibrer ces questions.

### **La recherche du plaisir**

*Svadhistana*, le nom sanskrit du deuxième chakra, signifie « demeure » ainsi que « goûter avec plaisir et rechercher le délice ». Que vos goûts soient raffinés ou non, la recherche du plaisir sous une forme ou une autre est l'orientation du second chakra envers la vie. Une fois satisfaits les besoins de survie et de sécurité de votre premier chakra, l'attachement au plaisir de votre deuxième chakra est l'une des forces les plus intenses et les plus séduisantes de votre Moi personnel. Le délice et la fascination des sens et leur attraction magnétique ne peuvent jamais être assouvis, car le monde sensoriel vous attirera toujours avec ses passions kaléidoscopiques et toujours changeantes. Un individu ayant des tendances spirituelles ou même une personne qui désire une certaine productivité dans la vie doit maîtriser cette attraction gravitationnelle pour arriver à quoi que ce soit, ou pour prendre conscience des aspects de son caractère qui dépassent la gamme de recherche du plaisir du deuxième chakra.

La passion, à la fois dans ses manifestations saines et malsaines, provient de votre deuxième chakra. Votre chakra du plaisir est aussi relié à l'inconscient, et il alimente les envies, les désirs et les attachements tapis sous la surface de la conscience. Les désirs méconnus et les blessures émotionnelles irrésolues sont repoussés sous la surface de la conscience et font dévier la boussole émotionnelle.

Quand on donne libre cours aux passions inconscientes, elles sont rarement saines et souvent destructives ; mais quand la passion provient du plein abandon à une expérience dans l'instant, que ce soit l'étreinte de l'amour ou un projet créatif qui nous anime, c'est le doux baiser d'un second chakra éveillé et équilibré. Quand votre recherche du plaisir est dirigée vers la mémoire ou l'avenir, c'est un désir insatisfait. Quand le plaisir se trouve dans l'immédiateté de l'ici et maintenant, c'est un délice passionné !

C'est aussi dans votre deuxième chakra que s'enrangent les *samskaras*, les semences karmiques des désirs passés et de l'énergie émotionnellement chargée. Cette couche de karma potentiel est latente dans votre inconscient jusqu'à ce que, comme des graines dans le sol que l'on arrose un peu, elles prennent vie. Cela fait du deuxième chakra l'un des plus compliqués de tous à cause de toutes les impérieuses attractions de la vie qui tentent constamment ces *samskaras* enfouies.

Contemplation

### **Les désirs involontaires seraient-ils des restes de karma ?**

Il peut être utile de contempler à quel moment les désirs inopportuns (comme une attirance envers une collègue mariée) qui distraient et même tourmentent votre psyché sont des restes de karma. En considérant le désir comme votre karma, vous

savez qu'il reviendra dans votre vie jusqu'à ce que vous le portiez à la conscience en nommant le désir lorsqu'il apparaît, et en sachant qu'il ne vous offre que l'illusion.

### **Le mouvement fluide des émotions**

Le symbole du croissant de lune révèle la nature lunaire, cyclique et changeante de votre deuxième chakra. Chaque mois, la lune complète son cycle, de la nouvelle lune à la pleine lune et inversement. L'effet de la lune sur l'élément eau est démontré par les marées des grands océans qui passent de haute à basse de façon rythmique. Suivre le courant de votre deuxième chakra vous demande de vous aligner sur les marées de vos émotions au lieu de leur résister.

Dans une culture qui ne comprend pas la nature de marée des émotions, cette nature cyclique de ses émotions paraît problématique, car on classe les émotions en hautes ou basses, bonnes ou mauvaises. Si, au lieu de dire *bas* et *haut*, on parle plutôt d'*extérieur* et d'*intérieur*, cela change tout. Dire *bas* et *haut* implique que vos émotions sont bonnes ou mauvaises ; dire *intérieur* et *extérieur* enlève cette connotation négative et vous encourage à explorer sainement la marée intérieure de votre cycle émotionnel, par exemple en lisant certains livres, en écoutant de la musique, en passant du temps de qualité, seul, dans la nature, ou en vous adonnant à des activités spirituelles comme la méditation, toutes des activités saines et introspectives.

Le cycle de la pluie est aussi une bonne façon de représenter la nature fluide, coulante et transformatrice de l'élément eau et des émotions. L'eau est libérée des nuages sous forme de pluie et absorbée par le sol, puis après avoir pénétré dans les plantes par la racine, elle finit par être libérée dans l'atmosphère. De même, les émotions absorbées par l'inconscient montent dans votre conscience,

puis sont libérées dans l'atmosphère sous la forme que vous voulez bien leur donner.

Il est important de garder ce cycle en mouvement en sentant les émotions à mesure qu'elles montent dans votre conscience et sont libérées. Quand vous réprimez, bloquez ou niez vos émotions, le cycle est interrompu, et des problèmes commencent à se manifester dans votre santé et vos relations.

Faute de comprendre cette nature cyclique de votre deuxième chakra, vous pourriez combattre le cycle naturel et vous « sentir » (un mot-clé du deuxième chakra) égaré dans la phase basse. Désirer les hauts et non les bas, c'est comme changer de chemise pour soigner une douleur au dos. Vous vous dites peut-être : « Si je ne me sens pas toujours au même niveau qu'avant avec ma partenaire, ce doit être à cause d'elle. Je vais me séparer d'elle et attirer dans ma vie une personne toujours joyeuse, en forme, et prête. » Bonne chance !

Toutes les formes de dépendance sont alimentées par ce manque de capacité de s'aligner sur la nature lunaire et cyclique du deuxième chakra. Les dépendances à la nourriture et à la consommation proviennent d'une tentative de toujours bien se sentir, joyeux et heureux en remplissant le vide que l'on pourrait associer à la phase intériorisée de la marée basse.

Tenter d'éviter toute tristesse pour ne ressentir que de la joie, c'est comme essayer de garder un pendule à la phase élevée de son arc en bloquant son mouvement de retraite. En empêchant la tristesse, on inhibe aussi la joie.

Les émotions reliées au deuxième chakra sont douces et liquides, et font monter des larmes de joie et de tristesse, comme un bon film ou un livre émouvant. Une personne dont le deuxième chakra est ouvert est passionnée dans ses sentiments — triste lorsqu'elle se sent triste et contente lorsqu'elle se sent contente.

L'empathie est la capacité de ressentir en soi les émotions des autres, et provient d'un éveil du deuxième chakra. Elle peut être très

déroutante si on est en train de s'éveiller à une plus grande empathie sans savoir ce qui se passe. Imaginez-vous porter en vous les émotions de quelqu'un d'autre et essayer de comprendre pourquoi vous vous sentez ainsi lorsque la source de ces émotions n'est pas en vous. Les jours où vous vous sentez émotionnellement embrouillé et que vous n'arrivez pas à savoir pourquoi, songez que vous pourriez être en train de vous ouvrir avec empathie, et essayez de traiter les émotions des autres comme si c'étaient les vôtres.

Pratique

### **Sentez, bénissez, libérez**

Quand vous vous sentez émotionnellement embrouillé, il peut être utile d'essayer au moins quelques minutes la pratique qui consiste à « sentir, bénir, libérer », et vous serez étonné de voir à quel point vous vous sortez de la confusion émotionnelle en voyant que ce n'était pas votre expérience que vous tentiez de traiter.

Remarquez l'absence notoire des mots « analyser » dans cet exercice. Vous avez déjà tenté d'analyser votre état émotionnel dans le but de remonter jusqu'à sa source, mais en vain, et vous cessez précisément de vouloir comprendre cette énergie émotionnelle que vous ressentez.

« Sentez », laissez-vous tout simplement sentir la nature de l'état émotionnel que vous vivez actuellement, sans vouloir qu'il soit différent. Quelle est sa saveur, sa tonalité ? Il est utile d'imaginer combien de personnes dans le monde doivent être en train de sentir une telle émotion, en ce moment. Si le sentiment est de l'insécurité sans raison apparente, sentez-le et imaginez combien de sans-abri, de chômeurs et de désespérés dans le monde doivent ressentir cette émotion même, en ce moment. Ne

cachez pas, ne colorez pas l'état émotionnel ; contentez-vous d'être avec lui.

« Bénissez-le » : imaginez le sentiment de l'émotion dans le bas de votre ventre, à votre deuxième chakra, puis, en inspirant, imaginez-vous attirer l'énergie vers le haut à travers vos chakras, et purifiez-la lorsqu'elle monte à votre cœur compatissant.

« Libérez-la » : vous pouvez imaginer l'énergie qui monte à travers vos chakras supérieurs, puis sort. Vous pouvez déposer ces émotions aux pieds de Dieu, ou tout simplement libérer l'énergie par le chakra couronne tout en priant en silence pour que tous les êtres soient libérés de la souffrance.

Répétez ce cycle plusieurs fois, au moins quelques minutes, et le plus souvent, vous allez vous élever hors de la confusion. Vous serez toujours conscient de l'émotion en arrière-plan, mais comme vous n'identifiez pas en vous-même la source de l'émotion, votre psyché sera libérée de sa confusion. Lorsque cette pratique ne vous libère pas de l'emprise d'une émotion, la source de celle-ci est sans doute votre problème personnel, et il faut l'affronter comme tel. Mais au moins, vous le saurez.

Imaginez que vous êtes un être aquatique, comme un poisson. Un poisson ne pourrait pas dire « Je ne vais pas me mouiller aujourd'hui », et on ne pourrait pas choisir de ne pas ressentir d'émotions au deuxième chakra. Aussi, le poisson ne pourrait pas plus identifier la source d'une goutte d'eau que l'esprit ne peut expliquer les sentiments et les émotions qui montent du deuxième chakra.

### **Dualité, polarité, goût et projection**

Votre deuxième chakra, c'est là que s'enregistrent vos goûts et vos aversions : ce que vous aimez, et par conséquent, ce que vous n'aimez pas. Reliées à l'inconscient, nombre de vos attirances et de vos aversions surgissent inconsciemment et se projettent sur le monde. Pour savoir si votre comportement est animé par les préférences et les aversions de vos goûts personnels ou provient de réactions inconsciemment biaisées à la vie, il faut examiner la force de votre réaction. Des aspects non assumés de votre psyché sont repoussés dans l'inconscient, puis projetés sur les autres. Il faut comprendre ce processus de *projection* pour libérer l'énergie inconsciente.

Les goûts et les aversions se trouvent dans la gamme de vos préférences et vos goûts naturels. Les projections, par contre, sont des aspects de votre caractère qui ont été rejetés par votre conscience et sont projetés sur d'autres.

La différence entre le goût et la projection est dans la force de la réaction. Si, en entrant dans un restaurant, vous remarquez des gens qui parlent bruyamment dans un coin du restaurant et que, préférant une atmosphère plus tranquille, vous choisissez une table éloignée du bruit pour goûter votre soirée, c'est votre préférence. Si, par contre, vous trouvez leur comportement si déroutant que vous ne pouvez même pas apprécier votre repas, c'est sans doute une projection.

Prenez conscience de ce que vous détestez le plus chez les autres. Quels sont leurs traits de personnalité qui déclenchent en vous une réaction viscérale – une réaction qui dépasse le fait de ne pas aimer le comportement ? Ce que nous nions en nous est projeté sur les autres. Quand vous êtes en présence de ce type de comportement, demandez-vous : « Combien d'énergie est consacrée à ma résistance, que projette ma résistance, et pourquoi ? » Il y a probablement dans le monde beaucoup de comportements odieux que vous négligez – alors, pourquoi celui-ci peut-il vous renverser ?

Ce que nous repoussons durcit, fige, reste et ne peut pas changer. Tout ce que nous nions à propos de nous-mêmes et que nous détestons viscéralement nous possède autant que l'attachement aux plaisirs. Les aspects de vous que vous n'aimez pas sont les qualités mêmes qui persistent et durcissent et, dans cet état, ne peuvent changer.

Les qualités que nous détestons le plus à propos de nos parents sont souvent refoulées dans la psyché et constituent une source courante d'émotions rejetées, puis projetées. Comme on entend souvent : « Je ne peux pas croire que j'agis exactement comme ma mère ! »

L'antidote consiste à accueillir les sentiments, à rester dans la conscience de leur source, et à sentir la vague émotionnelle parcourir votre corps sans tenter de l'arranger ni de la changer. Laissez-la vous baigner et se retirer d'elle-même.

### **Le magnétisme, les valeurs et votre deuxième chakra**

Un deuxième chakra équilibré et ouvert améliore votre magnétisme. Comme vous laissez davantage entrer la joie et le délice de la vie dans votre champ émotionnel, votre nature magnétique s'améliore, ce qui vous attire encore la vie. Sans valeurs personnelles fortes pour déterminer ce que vous acceptez parmi tout ce que vous vous attirez, votre vie fondrait dans l'hédonisme et deviendrait un château de cartes. Ce n'est pas parce que vous vous attirez quelque chose que c'est nécessairement dans votre intérêt.

Votre deuxième chakra n'a pas de volonté en soi. Comme la volonté s'éveille avec votre troisième chakra, qu'est-ce qui empêchera votre deuxième chakra de se livrer à une constante recherche de plaisir ? Vos valeurs – telles que la fidélité, l'honnêteté, un corps sain, une famille affectueuse, et une planète en santé. Ces

valeurs, plus que la volonté, sont ce qui canalise votre magnétisme dans ce qui est sain pour vous.

Le fait de se sentir peu séduisant peut aussi provenir de votre deuxième chakra lorsqu'il n'est pas ouvert. Nous n'avons pas tous l'allure de vedettes du cinéma, mais nous avons tous un deuxième chakra et un magnétisme qui vient du fait de profiter pleinement de la vie. Lorsque vous manquez d'assurance à propos de votre charme, votre champ énergétique se contracte, terni par vos sentiments négatifs sur vous-même, et vous devenez moins magnétique et moins attirant – zut ! La solution consiste à passer plus de temps à vous concentrer sur ce que vous aimez, ce qui vous attire et que vous trouvez beau. Cela remplit votre champ énergétique de beauté, et être rempli de beauté, c'est magnifique. Cela envoie un signal magnétique sur ce que vous aimez vraiment plutôt que sur ce qui vous frustre, et des gens sont attirés vers votre jouissance magnétique de la vie.

Nous connaissons tous des gens qui ont une allure imparfaite, mais dont l'amour de la vie et le plaisir qu'ils ressentent en votre compagnie les rend beaux à vos yeux et très attirants. Est-ce que ce sont leurs vêtements, leur coiffure, leurs bijoux, ou leur type corporel qui les rendent attirants ? Vraisemblablement pas. C'est sans doute leur énergie même qui est captivante.

Pratique

### **Apprendre à apprécier le parcours vers une vie agréable**

Vous pouvez améliorer votre magnétisme naturel en appréciant les moments agréables de la vie lorsqu'ils vous apparaissent, et non en tendant les bras vers un plaisir qui n'est pas dans l'instant, en vous y accrochant, en l'élaborant, en le souhaitant

ou en en rêvant. Apprenez à magnétiser les moments agréables en goûtant les expériences. Prenez le temps d'apprécier les moments délicieux de la vie, des plaisirs simples aux moments rares et particuliers. Vous attarder à la jouissance de ces moments agréables envoie un signal magnétique de plaisir, et attire davantage ce que vous appréciez avec gratitude.

### **De l'affection à la sexualité et à l'intimité**

De la sensualité de la simple affection à la sexualité de l'intimité, le besoin de toucher est l'un des principaux instincts de votre deuxième chakra. Le toucher sain et l'affection nourrissent les cellules cutanées de votre corps comme une nourriture. Les enfants qui grandissent privés de toucher ne sont pas aussi bien dans leur peau que ceux qui se développent dans une famille affectueuse. Si telle était votre expérience au cours de votre enfance, il peut être utile de recevoir beaucoup de massages santé pour nourrir ces cellules cutanées affamées depuis longtemps. Dans les relations, cultiver une affection qui ne mène pas toujours à un sport plus poussé est une grande façon de soulager et de reconforter le corps. Les bains chauds, les bains à remous, et les douches abondantes nourrissent aussi ces cellules cutanées affamées.

La survie de l'espèce exige la procréation pour que naissent de nouveaux enfants, et c'est un instinct primal de votre premier chakra. Le sexe pour le pur plaisir de l'expérience appartient au deuxième chakra. Toutes les espèces animales doivent procréer, mais seuls les humains, les dauphins et les singes bonobos jouissent de leur sexualité en dehors de la procréation. Cette rare capacité de goûter l'un des instincts primaux pour le pur plaisir de l'expérience paraît si naturelle et délicieuse, mais peut être plutôt déroutante, car chacun doit retrouver son chemin dans le labyrinthe de la sexualité humaine.

Les déchirantes déceptions qui accompagnent des besoins et des désirs inassouvis constituent une cause répandue de mécontentement dans les relations. Avant d'aller trop loin dans la déception, demandez-vous d'abord si vous avez révélé vos désirs à votre partenaire. Supposer que les autres sont censés savoir ce qui est caché en vous engendre un tourment inutile. Dans toutes les relations profondes, il est important de révéler ses besoins ignorés, particulièrement dans les relations intimes.

Si vous êtes déçu parce que vos désirs et vos besoins ne sont pas satisfaits dans votre relation, commencez par voir si vous avez révélé vos désirs cachés à votre partenaire. Êtes-vous tombé dans le piège qui consiste à vouloir que votre partenaire soit presque devin, en vous disant : « S'il m'aimait vraiment, il connaîtrait mes besoins et mes désirs. S'il m'aimait vraiment, je n'aurais pas à les lui dire » ? Ce genre de pensée mène invariablement à la déception. Pour vivre l'intimité au-delà du sexe, vous devez être prêt à révéler à votre partenaire ce qui vous plaît – non pas en lui tendant un scénario expliquant comment vous plait, mais en guidant doucement votre amant vers votre douceur. Soyez prêt à partager vos trésors.

Pour ceux qui sont dans une relation suivie, une communication douce est nécessaire pour que vos besoins soient satisfaits tout en respectant l'estime de soi de votre partenaire en matière de sexualité. Cela reste important à mesure que la relation mûrit au fil des ans. La jouissance de la sexualité et de l'intimité peut se poursuivre tard dans la vie, mais exige une communication d'ajustement périodique à propos des besoins et des joies variables et évolutifs de la sexualité réciproque.

### **La créativité**

Le besoin pressant d'une expression créative de soi peut vous mener vers les arts ou se manifester sous une forme aussi simple que votre

façon de mettre la table et de préparer un repas pour le pur plaisir de l'expérience. L'aménagement créatif de votre domicile peut le transformer : au lieu d'être purement fonctionnel, il devient douillet, chaleureux et esthétiquement attirant. La créativité apporte la beauté dans un monde qui autrement serait terne. Une fois éveillée, l'énergie du deuxième chakra est perçue sous forme d'excitation sexuelle. Lorsque la fleur de lotus de votre deuxième chakra pointe vers le bas, elle active le désir de gratification sexuelle et sensorielle, et lorsqu'elle pointe vers le haut, le désir porte sur la joie de l'expression créative.

### *Le blues de l'artiste*

Après avoir terminé un spectacle, un événement ou un numéro important auquel vous avez consacré des mois ou des années, soyez prêt à vous effondrer avec le « blues de l'artiste ». Ce qui a occupé vos pensées, vos passions, vos espoirs et vos peurs est maintenant terminé, et vous ressentez la tristesse qui vient d'une perte d'identité. Quand la fleur de la saison dernière s'est étiolée après son moment au soleil, le cycle s'intériorise, et une nouvelle semence prend forme à partir des meilleurs éléments génétiques du cycle précédent. Cette intériorisation – récolter la sagesse et les observations acquises du cycle antérieur tout en se préparant au prochain cycle de germination – est nécessaire. Les gens créatifs comprennent qu'il faut prendre le temps de réfléchir en attendant d'être allumés par la prochaine étincelle créative.

### *Le blocage de la créativité*

L'orientation naturelle du deuxième chakra mène à une joyeuse expression créative. Ceux qui ont cessé de prendre des risques d'expression créative dans leur vie ont fort probablement affronté des commentaires négatifs concernant leur créativité et se sont

retirés vers une zone plus sécuritaire. « Tes intérêts créatifs ne vont pas te donner d'emploi véritable. » « Je ne crois pas qu'il y ait un marché pour ton idée. » « Tu n'as pas le talent qu'il faut pour réussir là-dedans. » Ce genre de commentaire paralyse l'expression créatrice naturelle de votre deuxième chakra.

Observer des enfants en train de jouer peut vous montrer comment récupérer votre liberté d'expression créatrice. Voyez à quel point les enfants sont naturellement créatifs pour spontanément inventer des jeux, créer des chemins, des maisons et des forts avec tout ce qu'ils ont à portée de la main, puis abattre avec un monstre volant la création qu'ils viennent de construire — pour ensuite recommencer, sans jamais cesser de rire, de plaisanter, d'inventer des histoires. Ici, nous voyons la liberté d'expression créatrice d'un deuxième chakra dépourvu d'inhibition.

Trois caractéristiques importantes d'expression créatrice se détachent : le jeu, la volonté de prendre des risques créatifs, et le non-attachement au résultat.

### *La mentalité créative*

Que ce soit dans les arts, dans son propre mode de vie, ou dans ses ambitions de carrière, la créativité exige une mentalité différente de celle de la productivité. La connaissance est utile à la productivité. La mentalité productive de la vie quotidienne filtre tout l'océan d'information pour ne retenir que ce qui est utile à la tâche que vous essayez d'accomplir. Un esprit productif est nécessaire pour mener à bien les responsabilités liées au fonctionnement de nos vies. Tout est considéré dans une perspective d'efficacité. Pour ne pas perdre de temps, il faut éviter les risques et les distractions. Le but de la mentalité productive, c'est le résultat.

La créativité exige un état d'esprit différent. La mentalité créative cherche des choses à l'extérieur du connu, et ainsi, adopte une

attitude tout à fait différente : une attitude ludique et prête à risquer de se tromper. La créativité est souvent alimentée par d'« heureuses erreurs » qui n'étaient pas planifiées, et pourtant, la faute donne parfois de meilleurs résultats que ce qui était prévu. La mentalité productive examine une situation afin de trouver l'approche la plus pratique, tandis que la mentalité créative cherche de nouvelles possibilités.

La créativité ne peut être programmée et se présenter sur demande à 9 heures. Les muses arrivent lorsqu'elles arrivent, le plus souvent en dehors des moments où vous vous y attendiez. Si vous observiez un créateur à l'œuvre dans son atelier, vous ne le verriez pas toujours en train de produire. Pendant un temps considérable, l'artiste semble réfléchir, se promène dans son studio, regarde par la fenêtre d'un air absent.

L'observation créative naît dans une brèche de silence entre les pensées. Comme la personne créative cherche l'inspiration au-delà de ce qu'elle sait déjà, elle a besoin de temps pour réfléchir et sortir de la ligne de pensée en usage à propos du projet en cours. Un peu de cette réflexion absente fait de la place aux éclairs de révélation nouvelle, qui viennent lorsqu'ils viennent.

### **Le deuxième chakra pour ceux qui ont des dispositions spirituelles**

Pour ceux qui sont d'une nature spirituelle, la beauté même devient une porte d'entrée spirituelle et se trouve facilement. Les reflets de lumière sur l'eau, la musique et l'art magnifique, et le goût de quelque chose d'exquis, tout peut ressembler à des expériences spirituelles, apporte le même élan à l'âme et permet de s'absorber dans l'instant. Faire l'amour devient différent : au lieu d'avoir en tête un but, celui d'atteindre le sommet de l'orgasme, on goûte et on s'attarde à toutes les étapes énergétiques que l'on sent en cours de

route avec son partenaire. Après l'éveil aux qualités spirituelles de la sexualité, l'expérience du sexe, c'est faire l'amour avec son partenaire sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

### **Les difficultés et les solutions reliées au deuxième chakra**

Lorsque votre deuxième chakra est bloqué ou restreint, vous pouvez vous sentir morne, sans joie ni désir, ou même déprimé. Un manque de douceur dans la vie mène à l'amertume. Lorsqu'on a un deuxième chakra diminué, il est fréquent de ressentir de la difficulté sur le plan émotionnel. Lorsqu'on accorde trop d'importance à ce chakra, la dépendance aux joies qui accompagnent la recherche du plaisir finit par nous tirer vers le bas. Nous allons d'abord examiner les difficultés liées à un deuxième chakra diminué, puis parler des défis que pose le fait d'accorder une importance excessive à ce chakra.

*L'épuisement énergétique provenant  
d'un blocage de la réceptivité*

Votre deuxième chakra est de nature réceptive et, lorsqu'il est bloqué, cela entraîne un épuisement énergétique qui vient de l'habitude de donner sans recevoir. « Mieux vaut donner que recevoir » : ce dicton a une belle résonance spirituelle, mais du point de vue énergétique, donner plus que l'on ne reçoit est un schème d'épuisement. Si un puits donne plus d'eau qu'il n'en reçoit, il s'assèche. Le réservoir énergétique de votre deuxième chakra s'épuisera si vous donnez toujours plus que vous ne recevez.

Apprenez à *joyeusement donner et joyeusement recevoir* pour vaincre l'épuisement qui accompagne toujours le fait de trop donner. Il est impossible de trop donner si l'on reçoit autant.

Imaginez le scénario suivant. Un voisin arrive chez vous et vous demande un petit service, comme d'emprunter un outil ou une poêle

à frire. À présent, imaginez que le lendemain, votre voisin retourne l'objet et, portant un seau d'eau savonneuse, vous dise avec un grand sourire qu'il aimerait laver votre voiture. Pour ne pas le contrarier, vous refusez poliment.

Dans cette situation, vous demandez-vous, en le regardant s'éloigner avec son seau, si, en rejetant son offre, vous avez augmenté ou diminué la joie du moment ? Les justifications telles qu'« il m'a trop offert pour ce que j'ai fait pour lui » confortent le blocage de l'échange énergétique, comme si c'était une chose honorable.

La règle *payez au suivant*, popularisée par le film éponyme de 2000, est l'antidote pour garder vos échanges énergétiques en équilibre avec l'Univers. Si quelqu'un vous offre un geste de bonté aujourd'hui, acceptez-le avec joie et payez au suivant en offrant un geste de bonté à quelqu'un d'autre.

Le don suscite souvent la joie sans que l'on ait besoin d'un bénéfice quelconque, comme le fait de nourrir les oiseaux en hiver. Ils ne vous diront pas merci, mais vous pouvez tout de même en tirer une grande joie.

### *Libérer l'énergie émotionnelle coincée*

L'éveil à votre Moi supérieur ne vous libère pas des habitudes et des blessures émotionnelles profondes. On peut ressentir la paix de la méditation et être plutôt éveillé et conscient sur le plan spirituel, mais tout de même assez fermé sur le plan émotionnel. La conscience est utile, mais l'éveil à la vérité de l'esprit ne suffit tout de même pas lorsqu'on travaille avec les émotions ; elles ne réagissent pas au raisonnement mental ni à un regard positif.

Les émotions sont reliées à l'élément eau, et pour être saine, l'eau doit couler. Les émotions en mouvement sont saines. Stagnantes ou bloquées, elles sont malsaines. Comment les émotions se bloquent-

elles ? Il persiste des souvenirs et des expériences pénibles auxquels vous avez une forte résistance. Ce à quoi vous résistez persiste. En vous éloignant du souvenir pénible ou de tout ce qui vous y fait penser, votre aversion pour celui-ci le garde coincé.

Exercice

### **Libérer les émotions bloquées**

Il faut du courage pour accepter certaines émotions à mesure qu'elles montent, mais les accepter, c'est ce qu'il faut pour les libérer. Il ne s'agit pas de replonger dans l'état émotionnel inconfortable, mais de rester dans une conscience compatissante de l'émotion inconfortable et de la laisser se répandre sur vous et disparaître, comme quand vous restez debout dans les vagues de l'océan. L'émotion s'édifie, vous éclabousse, et disparaît. *Laissez-vous submerger par les émotions auxquelles vous avez résisté sans aucun examen mental ni attachement ni résistance ; elles viennent et circulent à travers vous, puis disparaissent.*

Lorsque vous apprenez à méditer, vous voyez ce processus à l'œuvre avec les pensées. Alors même que vous formulez le désir de vous asseoir dans une conscience silencieuse au-delà du mental, les pensées continuent de s'élever de l'effervescence de celui-ci. Inutile de résister aux pensées ; malgré la sincérité de vos efforts, elles continuent de monter. En définitive, vous apprenez à ne pas y résister, mais à tout simplement les remarquer sans les suivre ni les analyser. Puis, elles passent comme un nuage en mouvement devant votre Observateur intérieur.

De même, rester conscient des émotions à mesure qu'elles arrivent, sans y résister, les analyser, ni les suivre, leur permet de circuler en vous et de s'éloigner. À mesure que vous vous

exercez à rester conscient tout en étant parcouru par les émotions, vous pouvez mieux participer à une gamme plus large d'expériences émotionnelles avec les autres, sans devenir englouti par l'état émotionnel.

Pour travailler avec les sensibilités délicates, la tendresse est requise : une conscience tendre et compatissante. La sensibilité aux blessures ne sortira pas au grand jour par un effort de « mentalité positive ». C'est la vérité de la conscience compatissante qui les libérera, mais il faut d'abord qu'une acceptation profonde remplace la résistance. Cette profonde acceptation dégage les émotions du récit et leur permet de circuler à nouveau.

### *La responsabilité émotionnelle et la fin du blâme*

Retrouver votre responsabilité à l'égard de votre bien-être émotionnel est prioritaire pour vous libérer de votre fermeture émotionnelle. Bien que les problèmes émotionnels liés au deuxième chakra apparaissent au début de notre exploration du premier au septième chakra, la liberté émotionnelle est souvent le dernier niveau qu'atteindront la plupart des gens. Si vous ne prenez pas la responsabilité de vos réactions émotionnelles à tout ce qui vous arrive, vous restez enfermé dans un espace dépourvu de possibilités. Si quelqu'un vous fait vous sentir ainsi à cause de ce qu'il a fait, vous êtes coincé, impuissant. Savoir que personne ne vous oblige à vous sentir de telle ou telle façon vous ouvre la voie de la liberté émotionnelle. Pour cela, il faut cesser de blâmer les autres, ou vous-même, ou des expériences passées pour votre état émotionnel actuel.

L'envie et la jalousie sont des émotions agaçantes qui proviennent de déséquilibres du deuxième chakra. La jalousie a au moins une

composante saine — elle protège un partenaire de relation d'un égarement excessif —, mais au-delà, elle est malsaine.

L'envie n'a pas la moindre valeur, et il vaut mieux tout simplement la dépasser, comme bien d'autres qualités pas très honorables qui proviennent des chakras inférieurs. Quand on envie les biens ou la position d'un autre, on envoie en fait cette énergie contractée, négative et repoussante vers ce que l'on désire. Vous entraînez à vaincre l'envie en envoyant une énergie positive et encourageante à ceux qui ont ce que vous souhaitez avoir améliore grandement votre magnétisme et votre ouverture à attirer une plus grande abondance dans votre vie.

Faites quotidiennement votre ménage intérieur qui consiste à bénir et à libérer les sentiments d'envie et de jalousie et à vous débarrasser de leur agaçant jacassement.

### *Des problèmes d'excès du deuxième chakra*

Il est plutôt facile de s'attacher ou de s'accrocher aux plaisirs du deuxième chakra. L'abus de nourriture, de sexe, d'alcool et de drogues est un grappin qui peut enlever à une personne les joies simples de la vie. Cette quête d'euphorie constante sans creux de vague, c'est la base de la dépendance.

Avec de l'expérience, on commence à réaliser que lorsqu'on est excessivement attaché à des expériences limites, qu'elles soient sensuelles ou spirituelles, on rate une grande part de la beauté des vallées entre les sommets. Entraînez votre attention à voir la beauté dans les vallées et les plaines en considérant les exemples infimes de beauté qui se trouvent droit devant vous. Remarquez le rythme de l'herbe qui se balance au vent, ponctué par les oiseaux et les papillons qui dansent en résonance harmonique.

Pour revenir à votre capacité d'apprécier les plaisirs simples de la vie, cultivez votre intérêt envers eux, comme d'aller photographier

des trésors cachés de beauté que, normalement, vous ne remarqueriez pas en les croisant.

### **Les activités destinées à ouvrir votre deuxième chakra**

Travailler à ouvrir votre deuxième chakra, ce n'est pas tellement du travail, puisqu'il s'agit uniquement de cultiver une plus grande appréciation de la vie – cette tâche n'est pas mauvaise du tout. Vous entourer de beauté – par les arts, la musique, les fleurs, tout ce qui vous apporte de la joie et vous remonte le moral – fait de votre espace de vie même une source constante et disponible d'amélioration de votre deuxième chakra.

Passer du temps au bord des rivières, des lacs et des océans peut revigorer l'affinité de votre deuxième chakra avec l'eau, tout comme un bon bain apaisant ou une douche relaxante. Boire beaucoup d'eau nourrit et nettoie votre deuxième chakra, et ajouter à votre alimentation des aliments et des épices de couleur orangée le revigore également. Passer du temps au clair de lune active la nature lunaire de votre deuxième chakra, et l'observer en suivant ses phases chaque mois peut améliorer votre accord avec la nature cyclique du changement.

### **Les autres activités destinées à ouvrir votre deuxième chakra**

#### *Postures de yoga*

Toutes les postures d'ouverture des hanches, telles que la posture du cordonnier et celle du papillon, sont fort efficaces pour ouvrir votre deuxième chakra. Le cobra, le fléchissement avant et le cercle pelvien assis stimulent aussi la circulation d'énergie dans ce chakra. Au cours de vos postures, inspirez profondément la couleur orange dans

votre abdomen tout en vous imaginant ouvert à la circulation des émotions en vous.

*Des affirmations destinées à éveiller votre deuxième chakra*

*J'accueille et je goûte ma sensualité et ma sexualité.*

*Je fais confiance à mes sentiments et mes émotions, et je fais de la place à leur saine expression.*

*Je m'adapte au changement avec aisance et grâce.*

*J'ai d'abondantes occasions de m'exprimer créativement aujourd'hui.*

*Les associations corporelles*

Les organes sexuels, les reins, le tractus urinaire, la rate, la vessie, la vésicule biliaire, les hanches, le bas du dos, la peau et la langue sont tous associés à votre deuxième chakra. Des difficultés dans l'une ou l'autre de ces régions du corps indiquent le besoin de rééquilibrer ce chakra.

*Les aliments favorables au deuxième chakra*

Des aliments à teneur élevée en eau, des fruits et tous les aliments orange améliorent votre deuxième chakra. Oranges, carottes, patates douces, mangues, melons, fruits de la passion, jus, noix, miel, gingembre, graines de sésame, vanille, thé et surtout, beaucoup d'eau : tout cela stimule votre deuxième chakra. La crème glacée et le chocolat noir figurent parmi les trop nombreuses friandises de votre chakra du plaisir.

*Les pierres précieuses et les cristaux du deuxième chakra*

L'ambre, la calcite orange, la cornaline, la pierre de lune, la citrine et l'œil de tigre sont bénéfiques pour votre deuxième chakra.

*Tenir un journal du deuxième chakra*

Avant de passer au troisième chakra, consacrez du temps à votre journal de chakras pour consigner vos observations sur le fonctionnement du deuxième chakra dans votre vie, et ce que vous pouvez faire pour le garder plus ouvert, équilibré et en santé. Contemplez votre ouverture au flux de vos émotions, à votre adaptabilité au changement, et à votre ouverture à votre sensualité et à votre sexualité. Après avoir contemplé vos expériences du deuxième chakra, consignez les révélations de votre Moi supérieur. Avez-vous reçu une inspiration créative ? Avez-vous reçu des conseils sur la façon de mieux apprécier la vie, ou peut-être des observations sur les domaines dans lesquels vous devez être plus discipliné quant aux petits plaisirs ? Écrivez ces observations dans votre journal pour mieux ancrer votre compréhension de la façon dont votre deuxième chakra fonctionne actuellement dans votre vie.

## CHAPITRE 4

# Le troisième chakra : *manipura*

*Emplacement* : le plexus solaire

*Élément* : le feu

*Symbole* : un triangle inversé à l'intérieur d'un cercle à dix pétales de lotus

*Couleur* : le jaune

*Principes* : le pouvoir, la transformation, le métabolisme

*Principal bienfait* : un usage judicieux de la volonté concentrée

*Principaux obstacles* : un manque d'énergie lorsqu'il est diminué ; des luttes de pouvoir lorsqu'il est en excès

*Qualité spirituelle* : la volonté spirituelle alignée avec le Moi supérieur

*Type d'intelligence* : l'intellect doué de discernement

L'éveil à votre troisième chakra vous donne le pouvoir personnel, l'estime de soi et la confiance nécessaires pour mettre vos choix en œuvre, sortir de la complaisance et réussir votre vie. C'est dans ce chakra que vous développez votre pouvoir personnel par la discipline et le contrôle de soi, et en définitive, c'est là que vous êtes mis à l'épreuve sur le bon usage de votre pouvoir dans le monde. Un troisième chakra équilibré se manifeste sous forme de confiance et vous donne la motivation et l'énergie nécessaires pour atteindre vos buts.

Votre troisième chakra active l'élément feu, ce qui énergise le métabolisme de la nourriture par les organes digestifs et sa transformation en énergie nécessaire à l'action. C'est aussi dans ce

chakra qu'apparaît le discernement qui vous permet de faire des choix dans ce que vous croyez être votre intérêt.

Votre troisième chakra est celui du pouvoir. Il alimente l'instinct nécessaire pour vaincre l'insécurité, le doute de soi, la peur de l'échec et la désapprobation, et pour sortir de l'orbite de vos premier et deuxième chakras. Un troisième chakra en santé vous motive et vous permet d'être ferme et concentré sur vos buts.

Pour savoir s'il faut activer votre troisième chakra, observez les indices : sentiment d'impuissance, manque de confiance en soi provenant d'une image de soi négative, et manque d'estime de soi. Sans le feu et la volonté de votre troisième chakra, l'eau et la terre des deux premiers deviennent un sable mouvant qui vous garde captif. Causé par la faiblesse du troisième chakra, le manque de discernement pour déceler votre intérêt entraîne de mauvaises prises de décisions et des difficultés à se concentrer, à régler les choses, ou même à passer à l'action. Une déficience du chakra du plexus solaire diminue le feu digestif nécessaire à une digestion complète de la nourriture, des pensées et des émotions, ce qui engendre une toxicité dans tout l'organisme. Les blessures de la vie mettent plus de temps à guérir, car les effets psychologiques non digérés traînent longtemps après l'expérience de la blessure. Plus loin dans ce chapitre, à la section « Les difficultés et les solutions liées au troisième chakra », nous verrons comment équilibrer un troisième chakra diminué.

### **La maîtrise de soi et le pouvoir personnel**

La maîtrise de soi indique un alignement équilibré du troisième chakra. Elle est à la source de votre pouvoir personnel et de votre respect de vous-même. La diminution de ce chakra entraîne une carence de la maîtrise de soi, et avec le manque d'autodiscipline, la pente glissante de l'absorption dans le luxe mène à toutes sortes de

problèmes. Lorsque votre troisième chakra s'exprime à l'excès, votre trop-plein de maîtrise de soi entraîne une contraction au lieu d'une ouverture du chakra, ce qui entraîne à son tour un manque d'ouverture aux autres et, essentiellement, une coupure par rapport au courant de la vie. Lorsque l'excès de contrôle s'extériorise, le pouvoir sert à contrôler et à dominer les autres. L'usage équilibré de l'aspect contrôle de votre chakra du pouvoir provient de l'exercice de la *maîtrise de soi* plutôt que d'une tentative de contrôle et de domination des autres.

Si vous utilisez cette énergie pour vous remettre vigoureusement en forme, les frustrations extérieures disparaîtront. Pour garder l'esprit vif et éviter de perdre votre mordant dans tout ce que vous faites, il est nécessaire d'avoir une autodiscipline périodique. Pour conserver votre santé et votre bien-être, vous devez périodiquement discipliner vos désirs. Pour activer votre troisième chakra, travaillez activement à développer votre autodiscipline et votre maîtrise de soi – non seulement à cause des avertissements associés à un manque de maîtrise de soi, mais parce qu'il est si agréable d'être au sommet de sa forme.

Nous avons tous besoin, dans une certaine mesure, d'un amour de soi inconditionnel, mais le respect de soi se mérite. Dans quel domaine de votre vie pourriez-vous tirer avantage d'une plus grande autodiscipline et d'une plus grande maîtrise de soi ? Il n'est pas nécessaire que ce soit dans tous les domaines, mais choisissez un aspect qui pourrait être nettement amélioré par une discipline volontaire.

Une personne dont le troisième chakra est équilibré se conduit avec aise et confiance en elle-même dans le monde, et ce respect de soi lui permet de mieux respecter les autres. Lorsque votre chakra du pouvoir est équilibré, vous pouvez vous affirmer sans être agressif, sans chercher à faire vos preuves.

### *Le bon usage du pouvoir*

Il y a deux principes éclairants derrière le bon usage du pouvoir. Le premier, suivant le précepte « d'abord, ne pas faire de mal », consiste à *utiliser votre pouvoir sans vous nuire à vous-même ni aux autres*. C'est l'aspect restrictif du bon usage du pouvoir – ce qu'il ne faut pas faire –, suivi du second principe actif – ce qu'il faut faire : *utilisez votre pouvoir dans votre intérêt et celui des autres*.

### *Une compétition honorable*

En faisant bon usage du pouvoir, une personne peut être intensément compétitive tout en cherchant à gagner d'une façon honorable. Si son chakra du pouvoir est équilibré, elle veut gagner contre les autres en se comportant de son mieux. Sans l'honneur, la personne compétitive se réjouit lorsque des concurrents commettent une erreur ou n'arrivent pas à compétitionner de leur mieux. Avec l'honneur, il n'y a pas cette jubilation malveillante devant les échecs des autres. Si vous êtes en concurrence avec une telle personne, vous sentirez son intention de gagner, mais aussi, vous sentirez qu'elle honore vos efforts.

### **Le libre arbitre et l'éveil du discernement**

Le libre arbitre est la capacité de faire des choix, de dire oui ou non, d'accepter une situation telle quelle, ou d'apporter des changements. De toutes vos ressources personnelles, c'est le libre arbitre qui aura le plus grand impact sur votre vie en vous donnant la capacité d'accepter les conditions dans lesquelles vous êtes né, ou de choisir les changements nécessaires pour transformer la qualité de votre vie. Ce don du libre arbitre est toujours à votre disposition à travers vos choix. Même si vous choisissez de ne pas choisir, vous le faites en toute liberté.

Le libre arbitre se manifeste dans vos choix quotidiens, conscients ou non. Les choix inconscients sont des réactions mécaniques, sans réflexion consciente, à ce qui vous est proposé. Quand vous effectuez un choix conscient, vous utilisez le discernement du troisième chakra pour déterminer si tel choix d'action est vraiment dans votre intérêt.

L'aspect mental du troisième chakra préside à la naissance d'un intellect judicieux et à la capacité de faire des choix basés sur votre intérêt *tel que vous le percevez*. Avant de vous éveiller au chakra du cœur et à la conscience de votre relation avec les autres, le siège de votre identité se trouve dans les chakras inférieurs. Si vous percevez votre intérêt en fonction de ceux-ci, vous pourriez choisir en fonction de votre Moi personnel, point. Lorsque vous vous éveillez à un plus grand sentiment de l'identité personnelle, au-delà du Moi personnel, votre intérêt tel que vous le percevez inclut l'intérêt des autres, et vos choix le reflètent. Mais à ce stade de votre parcours des chakras, il est bon et approprié de ne considérer que vous-même.

### **Le feu et votre troisième chakra**

Le feu est l'élément de votre troisième chakra, et contempler sa nature vous fait mieux comprendre votre pouvoir personnel. Agni est la déité hindoue associée au feu, et ses attributs – énergie, combustion, volonté, action et transformation – constituent la nature même du troisième chakra.

Le feu d'Agni transforme le grossier en subtil, comme le feu transforme le bois en chaleur, en fumée et en cendre. Comme Agni est le seigneur du feu sacrificiel, ses adeptes lui présentent des offrandes à brûler dans son feu, envoyant leurs requêtes aux déités des domaines plus élevés.

En travaillant avec vos chakras, le feu spirituel qui brûle au centre de votre troisième chakra est un envoyé qui atteint les domaines

plus élevés des chakras supérieurs. Lorsque vous posez sur sa flamme le doute, la colère, le regret, etc. de votre Moi inférieur, ces offrandes sacrificielles sont transformées : leur vibration grossière est purifiée pour rejoindre leurs vibrations spirituelles plus élevées. C'est le feu inextinguible de l'esprit, et une fois allumé, il purifie tout ce qui s'oppose à la clarté. C'est l'envoyé nécessaire à l'alignement avec votre Moi supérieur.

Votre troisième chakra est la source de votre feu intérieur, avec ses deux potentiels : utile et destructeur. Lorsqu'il est maîtrisé, c'est le feu de la détermination qui peut vous aider à vaincre de mauvaises habitudes et l'inertie des deux premiers chakras. Lorsque vous êtes aux prises avec l'insuffisance, le doute et d'autres problèmes dévalorisants, travaillez avec votre chakra du pouvoir plutôt que dans votre tête ou votre cœur, où ils ne feront que provoquer de la confusion.

Lorsque vous avez affaire à un comportement stagnant, au lieu d'essayer de comprendre votre manque d'énergie de façon émotionnelle ou mentale, respirez profondément à quelques reprises dans votre plexus solaire et imaginez que votre souffle attise ses flammes. À présent, imaginez-vous diriger vers la flamme tout le doute, l'insécurité et le manque de clarté que vous avez vécus, ce qui alimentera le feu. Sentez le comportement médiocre se transformer dans la flamme en son potentiel énergétique plus élevé.

Lorsque le feu est incontrôlable, il peut être aussi destructeur qu'un feu de forêt, et dans la personnalité, le feu incontrôlable engendre un tempérament brûlant, agressif, compétitif. L'équilibration de problèmes venant d'un excès de feu sera explorée plus loin dans ce chapitre, à la section « Les difficultés et les solutions reliées au troisième chakra ».

### **Le feu digestif et le métabolisme**

Le feu de votre troisième chakra est responsable de la digestion et de la métabolisation de la nourriture en énergie. Si l'énergie de votre nourriture n'est pas pleinement absorbée par votre chakra du plexus solaire, l'énergie ne sera pas disponible pour être distribuée au reste du corps, et vous vous sentirez fatigué, épuisé, l'esprit embrouillé.

Il en va du psychisme comme du corps. Le feu digestif dans la psyché transforme et métabolise les expériences psychologiques et émotionnelles, et enlève le fardeau psychologique de la culpabilité ou de la honte à propos de décisions passées. À mesure que vous vous éveillez à votre feu spirituel intérieur, vous pouvez offrir en méditation ces blessures non résolues du passé à ce feu sacrificiel intérieur, pour qu'elles soient consumées dans les flammes et vous permettent de vous élever jusqu'aux domaines supérieurs. Tout comme vous pouvez offrir tous les problèmes de doute ou d'insuffisance au feu transformateur de votre troisième chakra, vous pouvez faire de même avec de vieux problèmes qui vous hantent et qui sont restés, non digérés, dans votre psyché. Visualisez-vous en train d'envoyer à votre feu intérieur ces reliques sans valeur qui vous écartent du présent, et sentez la clarté de ce dernier.

### *Les aliments favorables au troisième chakra*

Le feu digestif dépend de son carburant : votre nourriture. Quand vous êtes incapable de penser clairement, c'est souvent parce que votre système digestif n'utilise pas efficacement la nourriture qu'on lui a donnée.

Ce n'est pas tant qu'« on est ce qu'on mange », mais plutôt qu'on a la quantité d'énergie à sa disposition selon le potentiel énergétique de ce qu'on mange. Non seulement la nourriture rend-elle disponible une certaine quantité d'énergie physique (certains aliments ont peu ou pas d'énergie vitale, ou ont même une énergie

nocive), elle porte aussi la vibration subtile de ceux qui la manipulent.

Il est toujours bon d'exprimer de la gratitude et de bénir la nourriture avant de manger, surtout lorsqu'on mange en public, dans un restaurant ou un lieu de rassemblement. La vibration énergétique de ceux qui ont préparé et manié la nourriture laisse une subtile empreinte sur le schéma énergétique de la nourriture et est ingérée, elle aussi. Ceux qui ont cultivé, récolté et expédié la nourriture ont également un impact sur l'essence vibratoire de la nourriture que vous êtes sur le point de prendre. Il n'est pas étonnant que les gens sensibles aient souvent des indigestions et un dérangement de l'estomac après un repas au restaurant.

Bénir votre nourriture purifie ces subtils effets vibratoires et lui redonne son essence énergétique. En public dans un restaurant, on peut le faire discrètement en posant les mains autour du plat, en fermant les yeux un instant, et en exprimant silencieusement sa gratitude pour la nourriture qu'on est sur le point de prendre, et en bénissant tous ceux qui ont aidé à la préparer.

On peut également soutenir les restaurants qui ont des ententes avec le mouvement « de la fourche à la fourchette » lancé par des agriculteurs biologiques conscients, qui offrent leur nourriture aux établissements locaux. Cette nourriture arrive déjà bénie par l'attention consciente.

### **Les limites**

Tous les problèmes de limites naissent dans votre chakra du plexus solaire. Pour vous faire une idée de vos problèmes de limites, supposons que vous fassiez une rencontre lors d'une réunion et qu'aussitôt, cette personne devienne trop intime et vous indispose en vous parlant, ce qui déclenche une réaction viscérale à l'excès de proximité. Vous avez la sensation physique que vos limites sont

enfreintes. Psychologiquement, les problèmes de limites se présentent lorsqu'on détermine les frontières à ne pas dépasser concernant les besoins, les exigences et les attentes des autres par rapport à votre énergie. Quand les besoins d'une personne dépassent-ils vos capacités ? Ce qui résonne dans votre psyché, c'est l'alarme du troisième chakra concernant les limites. Sans limites personnelles, on divague dans la vie et on devient invariablement un paillason pour ceux qui ont le don de chercher des victimes plus dépourvues de frontières.

Les problèmes de frontières impliquent en général le fait de dire non d'une façon ou d'une autre, et il vaut mieux se comporter d'une façon irréprochable qui respecte votre champ énergétique et ne blesse pas les autres. La vie est remplie de situations où d'autres vous imposent des exigences ou expriment des besoins qui exigent votre attention. Dans certaines situations, les autres vous demandent de faire ce que vous ne choisiriez pas normalement. Supposons qu'un parent âgé ait à déménager et que personne d'autre ne soit en mesure de l'aider. Vous pouvez choisir de sacrifier vos désirs personnels pour la fin de semaine afin d'offrir vos services, et après avoir fait le sacrifice, être à l'aise quant à votre choix. Ce renoncement a quelque chose d'honorable. Toutefois, dans bien des cas, on vous fait une demande et, même après un sacrifice personnel pour la satisfaire, cela ne vous paraît pas honorable, bien au contraire. Plutôt, vous vous sentez exploité et déshonoré, méprisé. Voilà des demandes que vous voulez écarter, et seule l'expression de votre refus mettra fin à ces ponctions d'énergie pas très louables. De plus, il est agréable de dire oui au respect de vos limites en disant non à ce qui vous déshonore. « Ça ne va pas fonctionner pour moi. J'ai d'autres affaires à régler, et il faut que je m'en occupe. » Cette simple affirmation sincère honore votre champ énergétique et suffit largement.

## *Le service et le serviteur*

La différence entre rendre service et être un serviteur, c'est un problème de limites. Quand vous rendez service, vous consacrez joyeusement votre énergie à la tâche. Si on s'attend à votre service, mais que vous n'êtes pas du tout content de l'offrir, vous êtes alors serviteur ! Supposons que vous fassiez du bénévolat pour tel groupe que vous choisissiez de soutenir par vos efforts. Vous prenez plaisir à rendre service, mais qu'arrive-t-il quand vous avez atteint la limite de ce que vous pouviez offrir avec joie, et que vous devez maintenant vous occuper d'autre chose ? Il est épuisant de donner sans joie. Vous commencez à vous sentir serviteur, et vous vous posez des questions comme : « À quoi s'attendent-ils de moi ? Je peux donner combien, d'après eux ? Quand me diront-ils que j'en ai fait assez ? »

Ce sont de fausses questions. Voici la question qu'il faut poser pour clairement définir la limite entre rendre service et être un serviteur : « À quel moment vais-je fixer ma limite entre ce que je peux donner et ce que je trouve suffisant ? » Vous seul pouvez définir les limites de ce qu'il vous faut pour mener une vie saine.

Si une personne n'a pas encore intégré son troisième chakra et tente tout de même de se vouer à une puissance supérieure à la volonté personnelle, sa vie personnelle sera problématique. Si « que ta volonté soit faite plutôt que la mienne » veut dire une abdication totale de la responsabilité personnelle lorsqu'il s'agit de faire des choix judicieux, c'est que vous n'avez pas bien examiné votre chakra du pouvoir personnel, et votre vie personnelle en subira les conséquences.

### **Le troisième chakra pour ceux qui ont des dispositions spirituelles**

Avant de vous éveiller à votre volonté spirituelle, un troisième chakra efficace est le feu viscéral de votre volonté personnelle et s'exprime extérieurement par votre activité dans le monde. Imaginez votre volonté spirituelle comme étant le cœur du feu de votre volonté personnelle, une flamme intense et dirigée vers le haut plutôt que vers l'extérieur. Votre volonté spirituelle cherche à s'aligner sur les domaines spirituels supérieurs, ce qui exige un effort différent : celui de s'élever au-dessus des aspects insignifiants, méprisables et plus denses de votre vie. Offrez vos aspects inférieurs et pas très honorables au feu sacrificiel de votre volonté spirituelle, afin qu'ils soient transformés en leur potentiel énergétique plus élevé.

Supposons que vous ayez cherché à vous aligner sur la mission de votre âme, et qu'en méditation vous ayez demandé conseil à votre Moi supérieur. Imaginez que votre Moi supérieur exauce vos prières et vous donne un projet inspiré à entreprendre, mais que votre Moi inférieur doute que vous puissiez le mener à bien. C'est alors que vous voulez faire appel à votre volonté spirituelle pour qu'elle vous aide à vous élever de vos doutes et de vos sentiments d'insuffisance pour répondre à l'appel de votre âme.

Lorsque survient la question « Qui suis-je pour poursuivre un but aussi élevé ? », il est utile de considérer une citation sur l'humilité tirée du livre de Rick Warren, *The Purpose-Driven Life* :

*L'humilité, ce n'est pas vous déprécier, c'est vous accorder moins d'importance<sup>2</sup>.*

Moins songer à vous-même, voilà ce qu'il faut faire. Quand vous êtes confronté à la question « Qui suis-je pour continuer dans cette direction ? », votre volonté spirituelle pourrait répondre « Qui es-tu pour ne pas suivre les incitations de ton âme ? » Écartez du chemin

vos inquiétudes et vos questions à propos de l'insuffisance et suivez l'appel de votre âme.

En méditation, prenez tous les doutes et les sentiments d'insuffisance qui proviennent de l'ego, placez-les dans le feu de votre volonté spirituelle, et imaginez-vous marcher en suivant l'appel de votre âme.

### *Le guerrier spirituel*

Un guerrier spirituel ne livre pas des batailles extérieures, et ne proclame pas de causes spirituelles dans le monde. Un guerrier spirituel livre en lui-même une bataille qu'il lui faut remporter chaque jour pour se détacher de l'orbite des chakras inférieurs et de leurs faims, leurs besoins et leurs désirs trop humains. Il faut une volonté spirituelle pour entretenir le dévouement indéfectible nécessaire pour s'élever au-dessus des aspects pas très honorables du fait d'être incarné.

### **Les difficultés et les solutions reliées au troisième chakra**

Les difficultés reliées au troisième chakra proviennent du fait que son expression est soit excessive, soit diminuée. Tout d'abord, nous allons examiner les problèmes d'excès de feu viscéral, et ensuite, ceux provenant du fait d'avoir un troisième chakra diminué.

#### *Problèmes d'excès du chakra du pouvoir*

Un premier chakra surdéveloppé est tout aussi répandu qu'un chakra sous-développé, et peut se manifester sous forme de luttes de pouvoir, d'éclats de colère, d'esprit de compétition dans des situations inappropriées, et de gestes défensifs accompagnés d'une extrême susceptibilité à la critique. Cet excès de feu donne une impression d'entêtement, parfois même d'intimidation — on fait

tout ce qu'il faudra pour arriver à ses fins et rester maître de la situation.

Si vous travaillez à dompter la nature protectrice de votre troisième chakra, des habitudes de comportement résiduelles excessivement défensives peuvent tout de même apparaître et entraver vos interactions avec les autres. Si vous êtes conscient de cette attitude défensive et que vous travaillez à l'éliminer de votre caractère, mais que vous vous trouvez à réagir d'une façon excessivement défensive, essayez de le reconnaître devant l'autre personne. « Je sais que je parais défensif, et j'y travaille, mais comme je veux vraiment entendre ce que tu as à dire, s'il te plaît, continue. » Puisque vous êtes conscient de votre comportement, l'autre personne ne trouvera pas votre réaction aussi repoussante, et l'énergie contractée va se dissoudre.

L'accent mis à l'excès sur son chakra du pouvoir provient le plus souvent du fait de valider sa confiance en soi exclusivement à travers des réussites extérieures. C'est plutôt courant dans une culture comme la nôtre, qui accorde une valeur aussi élevée au succès et à la position sociale. À l'extrême, il y a les tyrans manipulateurs qui utilisent l'intimidation et les explosions de colère pour arriver à leurs fins. Le plus souvent, l'excès de pouvoir s'observe chez ceux qui ont tendance à être excessivement compétitifs dans des situations inappropriées, avec les mauvaises personnes qui critiquent à l'excès ou qui se lancent constamment dans des diatribes contre ceci ou cela.

Pour ceux qui sont pris dans l'étreinte de la victoire coûte que coûte, c'est rarement un problème ; après tout, ce sont eux qui gagnent, du moins dans leur esprit ! C'est seulement lorsqu'on s'aperçoit de toutes les pertes entraînées par ces victoires dans d'autres domaines de la vie – comme la santé, les relations et le bien-être – qu'on voit tout ce qu'on a sacrifié sur l'autel du succès. Lorsqu'une personne s'effondre sous l'excès d'efforts, c'est alors

seulement qu'elle ressent le besoin de cultiver d'autres aspects de vie, hors du succès, dans une quête de sens.

Pratique

### **Maîtriser le pouvoir excessif**

Si vous voulez maîtriser davantage votre chakra du pouvoir et que vous êtes trop entêté et porté sur les disputes, cette prise de conscience est votre meilleure ressource. Si vous pouvez rester conscient au moment où apparaît une lutte de pouvoir ou une discussion, cet hiatus entre votre prise de conscience et la chaleur qui monte dans votre plexus solaire, c'est tout ce qu'il vous faut. Ce petit écart de la conscience vous donne la liberté de choisir. Lorsque vous êtes enfermé dans la réaction sans conscience, votre libre arbitre disparaît, et vous ne pouvez plus faire de choix.

Rester en attention consciente vous permet de remarquer la contraction de votre plexus solaire qui annonce une lutte de pouvoir, comme une dispute. Tout ce que vous dites lorsque votre plexus solaire est chaud et tendu sera reçu sous une forme chaude et tendue, et l'énergie hostile alors perçue déclenchera une réaction défensive. La parole commence dans votre plexus solaire, et les paroles formées dans un plexus solaire chaud et tendu transmettront cette vibration.

Pour confirmer que la parole commence dans votre plexus solaire, posez la main légèrement sur votre plexus solaire et dites un mot. Remarquez que le son fait vibrer votre troisième chakra comme une corde de piano tendue entre votre plexus solaire et votre bouche où se forment les mots. Remarquez que la vibration part de votre plexus solaire. La vibration des mots, la

sensation de ce que vous dites, est lancée dans votre troisième chakra.

En restant consciemment attentif à cela, commencez par respirer à fond dans votre ventre, avec l'intention de rafraîchir et d'adoucir la boule chaude et tendue d'énergie que vous sentez lorsque vous êtes en colère. C'est particulièrement important quand vous avez une question valable à affronter, et que vous ne voulez pas saboter la discussion en paraissant brûlant et tendu. Cela calme votre énergie, du moins un peu, avant une importante discussion.

L'énergie coléreuse, brûlante, volatile peut aussi se transformer en son pôle positif, au moyen de l'exercice suivant.

Exercice

### **La transmutation de l'énergie négative**

Chaque fois que vous êtes furieux, en colère, irrité ou frustré, il y a une montée de l'énergie de feu de votre troisième chakra. C'est bien sûr de l'énergie, mais c'est un feu négatif, destructeur. Nous aimons l'énergie, mais nous n'aimons pas toutes ses manifestations négatives. Cette énergie peut être transmutée en son pôle positif en utilisant le feu sacrificiel de votre volonté spirituelle.

La première étape de la transmutation d'énergie négative consiste à vous réapproprier votre expérience directe de l'énergie en retirant tout le blâme. Où est la source du pouvoir dans l'affirmation « Je suis furieux à cause de ce qu'il a fait (ou n'a pas fait) » ? Dans cette affirmation, la source de votre expérience de rage est l'autre personne ; ainsi, cette personne détient tout le pouvoir de vous faire vous sentir ainsi. Vous avez

cédé votre pouvoir, et la première étape consiste à récupérer votre expérience directe de rage en retirant l'étiquette que vous apposez à sa cause.

Enlevez cette étiquette en arrêtant l'affirmation à « Je suis furieux ». Point. Sans raison. Vous êtes furieux, tout simplement. Maintenant, vous avez assumé la responsabilité de l'expérience énergétique. Maintenant, elle vous appartient, et vous pouvez travailler avec. Quand la source de votre expérience est identifiée à l'extérieur de vous, vous n'avez pas ce pouvoir. Vous l'avez donné à ce qui s'est passé, c'est tout. Mais si vous vous réappropriez votre pouvoir en assumant l'expérience directe de la colère, vous pouvez travailler avec – c'est la première étape de la réappropriation de votre pouvoir.

Après avoir repris votre pouvoir en enlevant les étiquettes, imaginez-vous rassembler toute cette énergie chaude et négative en une boule d'énergie noire bouillonnante et en fusion, et l'enfouir plus profondément au centre de votre chakra du plexus solaire et du feu rayonnant de votre volonté spirituelle. Imaginez toute l'obscurité et l'énergie négative se consumer pour laisser une énergie claire, radieuse, libre.

Alors, vous pouvez faire tout ce que vous voulez de cette énergie, comme vous entraîner, jouer, ou vous adonner à un projet créatif. À présent, c'est votre énergie. C'est la même énergie puissante, mais toute négativité est transformée en son potentiel positif. C'est tout de même de l'énergie, et vous devez la diriger vers une activité autonome, sinon elle cherchera vraisemblablement un autre débouché négatif. Si l'énergie n'est pas consciemment dirigée, vous découvrirez peut-être que vous n'êtes plus furieux de ce que la personne a fait, mais de ce que

les voisins ont fait ! Vous n'en tirerez aucun avantage. C'est pourquoi il est important, une fois l'énergie transmutée, de la diriger vers une activité positive.

### *Mentor ou critique ?*

Quand vous voyez vraiment qu'une personne pourrait s'occuper d'une tâche d'une meilleure façon et que vous avez l'expérience nécessaire pour faire valoir votre point de vue, comment transmettez-vous l'information à l'autre personne ? Êtes-vous un mentor ou un critique ? Quand vous repensez à l'école secondaire ou à l'université, demandez-vous si vous avez eu affaire à des mentors ou à des critiques, selon leur façon de gérer leur autorité avec vous. Les mentors étaient sans doute ceux qui voyaient comment vous pouviez cultiver vos talents et vous donnaient confiance en vous-même. Par leurs conseils, ils vous rendaient votre pouvoir personnel.

Les critiques, par contre, vous enlevaient celui-ci avec leur désapprobation hypercritique de votre production. Si vous voulez sincèrement être utile à une autre personne, rappelez-vous si vous êtes un mentor ou un critique à votre façon de vous exprimer, et votre efficacité s'améliorera radicalement.

### *La résistance renforce la séparation, l'acceptation renforce l'unité*

Un contrôle excessif provoque la résistance de la personnalité. La résistance peut toujours être sentie comme un serrement et une contraction du plexus solaire. La résistance se produit lorsque vous projetez votre image mentale : le monde devrait être d'une certaine façon et il ne l'est tout simplement pas ! En tout cas, la vie ne se déroule pas comme elle le doit, selon vous.

En appliquant le principe selon lequel « ce à quoi on prête attention se développe », vous voyez que l'opposition à une chose stimule son existence. L'éveil dégage l'énergie vitale d'un gaspillage

inutile. Vous commencez à prendre conscience de la dépense qu'entraîne la résistance dans votre champ d'énergie, et vous préférez ne pas investir votre énergie dans ces ponctions réactionnaires. L'éveil crée une brèche entre le stimulus et la réaction, et vous êtes plus libre de choisir où investir votre force vitale.

Pratique

### **Si vous devez le faire, faites-le par choix !**

Résister à ce qu'on ne contrôle pas, c'est se battre contre la vie même, et mieux vaut tout simplement abandonner ce type de résistance. Il est épuisant de vous livrer à des activités avec de la résistance au lieu de vous y engager, et cela peut s'inverser.

Quand vous êtes lancé dans une activité à laquelle vous résistez, votre volonté et votre énergie se fragmentent et la tâche paraît pénible. Si vous devez obligatoirement effectuer une tâche, choisissez de l'aimer, ou du moins, choisissez de la faire, et vous ne serez pas partagé intérieurement.

*Entrer dans l'activité au lieu de la faire*

Il peut être épuisant que votre vie entière semble dépendre de la force de votre volonté, et même si vous réussissez, vous pouvez avoir l'impression de gravir une montagne. Le troisième chakra s'épuise à cause d'un effort trop grand, même si, en apparence, c'est ce qu'il lui faut pour réussir.

Lorsque vous prenez conscience du bon usage de la volonté et du fait que des besoins authentiques à satisfaire et des tâches à accomplir vous incitent à agir, choisir d'entrer dans l'activité au lieu de la *faire* enlève des résistances que vous vous êtes imposées. Si les besoins sont authentiques et que vous avez choisi la bonne activité, il

y a dans le besoin même un subtil tourbillon d'énergie dont vous pouvez tirer parti en interagissant avec le besoin de le terminer au lieu d'imposer votre volonté : ainsi, vous tirez parti de l'énergie d'interaction. Les enseignements de Lao-tseu sur le *wu wei*, la voie de l'action sans effort, soutiennent cette idée et sont exprimés de façon poétique dans la strophe 37 du *Tao-tö-king* : « Le Tao demeure toujours sans agir, et pourtant, il n'y a rien qui se fasse sans lui. »

### *Les difficultés reliées à la diminution du troisième chakra*

La diminution du troisième chakra entraîne des sentiments d'impuissance, un manque de confiance provenant d'une médiocre image de soi et d'un manque d'amour-propre. La faiblesse du troisième chakra vous fait manquer de discernement et vous empêche de voir ce qui est dans votre intérêt, de vous concentrer, d'accomplir ou même de passer à l'action.

Le sentiment de n'être bon à rien, incertain et hésitant est également le signe d'une faiblesse du troisième chakra. Tout défi peut paraître intimidant, et sans l'éclat du feu intérieur, votre regard sur la vie devient sombre et sans joie.

Le paradoxe, dans ce cas, c'est que ce qu'il faut pour augmenter le feu dans votre ventre, c'est la volonté, c'est-à-dire ce qui manque à un chakra du pouvoir diminué. En plus de ressentir de la compassion envers ce dilemme, il faut de l'exercice physique pour se mettre en mouvement. Commencez par la marche et peu à peu, développez graduellement un entraînement physique, tout en maintenant une discipline alimentaire qui réveille votre feu et élimine ce qui le tempère. Inutile d'attendre que l'énergie s'accumule avant de passer à l'action ; il faut tâcher de passer à l'action par la maîtrise de soi, source du pouvoir de votre troisième chakra.

### *La conscience de victime*

La conscience de victime consiste à croire qu'il faut blâmer les autres pour sa situation dans la vie. Il y a de véritables victimes de la vie qui ont subi de la violence et des mauvais traitements, et nos cœurs se tendent vers eux pour la force et l'amour dont ils auront besoin pour vaincre le traumatisme et le choc de ces expériences. Ceux qui guérissent des blessures laissées par des mauvais traitements et mènent une vie saine et prospère le font en trouvant en eux-mêmes une force plus grande que les blessures.

Votre volonté spirituelle est plus forte que tous les torts que vous avez subis. Lorsque vous retrouvez votre lien avec cette source de pouvoir et de lumière au centre de votre plexus solaire, elle purifie le karma du passé, et vous commencez à être mieux informé par la lumière, la force et la clarté qui découlent de votre volonté spirituelle. Les blessures antérieures ne vous définissent plus aucunement et deviennent des expériences que vous avez connues, mais qui ne sont pas vous.

### *La peur de l'échec*

La peur de l'échec indique une faiblesse du troisième chakra. L'incapacité à poursuivre jusqu'au bout des objectifs et des projets est souvent causée par l'évitement sous-jacent d'un possible échec. À mesure que vous renforcez votre chakra du pouvoir, la peur de l'échec décroît, remplacée par la peur de ne pas être à la hauteur de votre plein potentiel. Une peur de passer à côté de la vie alimente le courage d'entreprendre des choses qu'on était jadis trop timide pour envisager.

La première fois que vous triomphez de la peur de l'échec et que vous songez à renoncer à une occasion, au lieu de faire un choix fondé sur la peur, demandez-vous : « Quelle option me fortifiera et laquelle ne le fera pas ? » Choisissez la voie qui va vous fortifier, puis utilisez votre volonté pour aller jusqu'au bout. Même si vous

n'atteignez pas votre but, vous ressentirez tout de même l'honneur d'avoir essayé.

### *L'incapacité à exprimer la colère*

Beaucoup de gens ont de la difficulté à exprimer la colère honnête qu'ils ressentent. De toute évidence, il vaut mieux ne pas porter la colère en soi, mais à certains moments, son expression apporte une clarté nécessaire à une relation, contrairement à l'incapacité d'exprimer cette honnête colère. Que la raison de votre aversion excessive à la colère provienne d'expériences de l'enfance ou d'un engagement moral à renoncer à la colère, l'incapacité d'exprimer la colère honnête qui survient dans la vie se manifestera de façons inconscientes et malsaines. Le comportement passif agressif, l'usage du sarcasme au lieu d'exprimer le problème véritable, ou le fait d'exprimer votre colère à la mauvaise personne, voilà des exemples d'expression inconsciente de la colère.

Si vous avez de la difficulté à exprimer une colère sincère dans vos relations avec les autres, et si celle-ci n'est pas exprimée, elle reste dans votre champ énergétique, très évidente pour les autres. Quand les autres vous demandent si quelque chose vous dérange, ils réagissent à votre champ d'énergie plutôt qu'à ce qui est dit ou non. Lorsque la colère est bloquée, vous n'êtes pas honnête à propos de la condition véritable de votre champ d'énergie, et cela déroute les autres. Ils peuvent avoir l'impression que vous êtes vexé ou fâché, même si vous faites comme si tout allait bien.

Bien sûr, il n'est pas conseillé d'exprimer chaque petite chose qui vous dérange, mais si l'incapacité à manifester la colère revient souvent dans votre vie, elle peut mener à un manque de clarté. Il faut du courage pour exprimer votre vérité, et cela peut paraître risqué — par exemple, vous pourriez déclencher des hostilités. L'avantage d'exprimer une colère honnête, c'est d'apporter de la

clarté. Votre problème est peut-être justifié, et en l'exposant, vous pouvez éclairer les autres sur une chose dont ils n'ont peut-être pas conscience, ce qui peut rétablir la clarté. Ou une fois que votre colère est exposée, vous pouvez découvrir que votre problème est sans intérêt et reconnaître votre manque de clarté, ce qui, là encore, apporte de la clarté.

### **Les activités destinées à ouvrir votre troisième chakra**

Fixer des buts afin d'atteindre quelque chose est une méthode sûre de concentrer votre volonté. Vos buts peuvent être personnels, tels que l'amélioration de votre forme physique ou de projets financiers, professionnels, récréatifs ou créatifs, mais avoir un but quelconque à atteindre renforce votre chakra du pouvoir. Comme rien ne vaut le succès pour établir la confiance en soi et l'amour-propre, intégrez des points de référence réalistes à atteindre en chemin vers votre but ultime.

Recevoir la lumière directe du soleil au cours d'activités extérieures renforce votre chakra du feu, tout comme le fait d'être assis autour d'un feu de camp ou d'une cheminée. Méditer sur la flamme d'une chandelle en contemplant votre feu intérieur est une autre technique d'activation de ce chakra.

L'exercice physique qui se concentre sur l'élaboration de la force centrale, tel que des redressements, des abdos, et le fait de balancer l'haltère kettlebell à partir de l'abdomen, tout cela profite directement à votre chakra du plexus solaire. Pour ceux qui pratiquent le yoga, les postures qui renforcent le centre – la posture de la barque, les mouvements en avant, la salutation au soleil et la posture du guerrier – affermissent votre troisième chakra, tout comme le yoga aérobique vigoureux, comme l'*Ashtanga*.

## **Les autres activités destinées à ouvrir votre troisième chakra**

*La respiration du troisième chakra : le souffle de feu*

À l'inspiration, aspirez l'air jusqu'au bas de votre abdomen et laissez votre ventre se gonfler. À l'expiration, évacuez avec force l'air de votre ventre : resserrez votre diaphragme et rentrez le ventre en le creusant vers votre colonne vertébrale. Respirez rapidement en soufflet, en imaginant que votre souffle attise la flamme de votre troisième chakra et allume votre volonté.

*Des affirmations destinées à éveiller votre troisième chakra*

*Aujourd'hui, je vais faire de mon mieux. Je vais m'élever au-dessus de ce qui me retiendrait, intérieurement et extérieurement, et déployer tous mes efforts.*

*J'allume le feu de ma volonté spirituelle et j'y jette tous mes doutes, mes peurs et mes insécurités, pour qu'il les transforme en énergie pure. Si je tire autant de leçons de chaque erreur que de chaque succès, il n'y aura jamais d'échec.*

*Je choisis d'aligner ma volonté sur les appels de mon Moi supérieur.*

*Les associations corporelles*

Le système digestif (incluant le gros intestin, l'estomac et le diaphragme), le processus de métabolisme et le foie, le pancréas, le système musculaire, la corticosurrénale et les yeux sont tous associés à votre troisième chakra. Des problèmes avec n'importe laquelle de ces régions du corps indiquent un déséquilibre au niveau de votre troisième chakra.

*Les aliments favorables au troisième chakra*

Les aliments qui nourrissent le feu digestif et sont transformés lentement, tels que les glucides complexes et les céréales entières, ainsi que tous les aliments jaunes, stimulent le feu digestif de votre troisième chakra. Les céréales entières, le riz, le quinoa, le sarrasin, le lin, la courge jaune, les lentilles jaunes, le maïs, les poivrons jaunes, les bananes, l'ananas, les fromages, le yogourt, les graines de tournesol, le cari, le curcuma, le cumin et le fenouil améliorent votre troisième chakra. Le maïs soufflé et les nachos à la sauce pimentée sont des choix d'aliments plaisir pour activer le feu de votre troisième chakra.

### *Tenir un journal du troisième chakra*

Avant de passer au quatrième chakra et d'aborder une matière nouvelle, il serait temps pour vous de réfléchir à vos observations reliées au troisième chakra. Dans votre journal de chakras, décrivez comment vous pouvez améliorer votre chakra du pouvoir personnel. Remarquez vos forces et les façons dont vous aimeriez améliorer votre usage de la volonté.

---

2. Rick Warren, *The Purpose-Driven Life* (Grand Rapids, MI : Zondervan, 2002).

## CHAPITRE 5

# Le quatrième chakra : *anahata*

*Emplacement* : le haut de la poitrine, derrière le cœur

*Élément* : l'air

*Symbole* : deux triangles entrelacés, l'un tourné vers le haut, l'autre vers le bas à l'intérieur d'un cercle à douze pétales de lotus

*Couleurs* : le vert et le rose

*Principe* : l'amour personnel, compatissant et universel

*Avantages principaux* : l'acceptation des autres et l'ouverture à la vie

*Obstacles principaux* : l'attachement et le chagrin

*Qualité spirituelle* : la bonté envers les autres à partir de l'acceptation compatissante de l'essence spirituelle qui est au cœur de tous les êtres

*Type d'intelligence* : compatissante

Votre quatrième chakra, *anahata*, en sanskrit, est situé dans le haut de votre poitrine, derrière votre cœur, et on l'appelle le plus souvent le « chakra du cœur ». L'amour, qu'il soit personnel, compatissant ou spirituel, est ressenti grâce à l'éveil de votre chakra du cœur. Au lieu de chercher l'amour à partir des chakras inférieurs, vous donnez par amour à partir du quatrième chakra éveillé. L'amour que l'on veut atteindre, comme si c'était un nom, fait place à l'amour en tant que verbe, quelque chose que l'on fait.

*Anahata* éveille les qualités d'amour désintéressé, d'empathie, de compassion, d'altruisme et, sur le plan spirituel, de dévotion, tout en éveillant votre capacité de ressentir le chagrin et la peine après avoir

subi des pertes. *L'amour du pouvoir* provenant du troisième chakra se transforme et devient le *pouvoir de l'amour* au quatrième chakra.

Avec l'éveil de votre chakra du cœur, vous vous élevez par rapport à votre identification avec votre Moi personnel et le sentiment de séparation des autres, pour vous apercevoir que vous faites partie d'une réalité plus grande, tissée à travers une vaste trame de relations qui s'étendent de vous à toute la création. Des premiers frémissements du « je » qui devient une partie d'un « nous » qui s'éveille à l'amour personnel, aux frémissements du souci compatissant envers les autres, à l'amour de l'essence spirituelle de toute la création, votre chakra du cœur vous relie à une réalité plus grande.

Lorsque vous faites l'expérience de la vie avec un chakra du cœur ouvert, vous ressentez une abondance d'amour, de paix et des liens significatifs avec les autres et le monde qui vous entoure. La vie semble circuler à travers vous alors que vous vous éveillez à la tendance de votre chakra du cœur, qui est d'accepter sans les jugements personnels ni les résistances de vos chakras inférieurs. Vous vivez un changement de paradigme essentiel et vous vous éveillez à un monde qui dépasse la perspective limitée de vos chakras inférieurs, et vous acceptez le monde et les autres, ce qui change radicalement la qualité de votre rapport à la vie.

*Anahata*, en sanskrit, signifie « non frappé », « non entendu » ou « non blessé », comme une cloche que personne ne sonne. C'est l'espace au fond de votre cœur, sous les blessures personnelles, qui n'a jamais été blessé par la vie. Cela peut paraître contradictoire, car les gens qui viennent d'un espace de cœur ont souvent le cœur brisé. Votre quatrième chakra est le pont entre vos chakras inférieurs et supérieurs, fidèle aux deux. Il dépasse la douleur des pertes personnelles, mais c'est aussi l'espace qui vous donne accès à votre cœur spirituel. Votre cœur spirituel est transcendant et détaché du personnel, et c'est la source d'émotions sans cause : l'amour, la joie et

*l'agapé* (le don à partir de l'inépuisable source divine d'amour). L'amour sans cause s'écoule à partir de la source inépuisable intérieure et n'est fondé sur aucune condition. Lorsque vous êtes la source d'amour, vous n'avez pas à en trouver : il provient d'une source inépuisable et il est toujours disponible.

L'éveil à votre chakra du cœur vous donne la capacité de prendre des décisions qui échappent aux tractations des désirs de l'ego. Les voix du troisième chakra sont « non entendues », et c'est ainsi que naît l'amour désintéressé, libéré des besoins, des désirs et des attachements des chakras inférieurs.

Le symbole du chakra du cœur, deux triangles entrelacés, l'un pointant vers le haut et l'autre vers le bas, est le symbole du mariage du ciel et de la terre au centre de votre être. L'intégration de toutes les polarités se produit dans votre cœur : Moi supérieur et Moi personnel, mâle et femelle, yin et yang, physique et spirituel, et le pur esprit vivant du divin entrelacé avec le ventre maternel fertile de la nature.

Les triangles entrelacés révèlent l'allégerance de votre chakra du cœur à vos chakras supérieurs et inférieurs. Ce chakra s'exprime dans l'amour personnel et peut également s'élever au-dessus des sentiments personnels pour faire l'expérience de l'amour détaché de l'esprit, qui honore le divin chez tous les êtres. Le chakra du cœur, qui puise là-haut, voit et honore l'esprit éternel et non blessé derrière les hauts et les bas des joies et des peines personnelles. Même dans le deuil après la mort d'un proche, le chagrin personnel causé par la perte est ressenti, de même que la légèreté de l'esprit du proche libéré des limites humaines.

Votre chakra du cœur a la possibilité de s'élever jusqu'à la vibration de l'amour désintéressé et de la conscience libérée qui vient de l'acceptation profonde, mais le triangle inversé révèle à quel point vous êtes sujet à retomber dans les chakras intérieurs et leur perspective effrayante. Que choisirez-vous ? Telle est la bataille qu'il

faut remporter chaque jour pour rester ancré dans le cœur. Choisissez-vous à partir de la peur qui vient de vos chakras inférieurs, ou à partir de la foi en la puissance de l'amour de votre chakra du cœur ? Choisissez-vous l'énergie contractée de la peur ou celle, expansive, de l'amour ? Pour rester dans votre chakra du cœur, choisissez l'amour.

Pour voir si vous choisissez à partir du cœur ou non, vous n'avez qu'à vous demander : « Est-ce que je fais mes choix par peur ou par amour ? » Même lorsque vous considérez un geste bon pour vous, comme le fait d'avoir une alimentation saine, demandez-vous : « Est-ce que je le fais par peur de la maladie ou par amour pour ma santé ? » C'est la même activité, mais votre façon de l'aborder a un effet très différent sur votre santé et votre bien-être. Faire les choses par peur affaiblit votre champ énergétique au lieu de l'amplifier, tandis qu'agir à partir du cœur renforce votre vitalité à tous les points de vue.

Il faut du courage pour vivre à partir de son cœur lorsque les peurs sont si répandues dans le monde. Le mot *courage* vient de la même racine latine que le mot *cœur*. Nous croyons souvent que le courage consiste à accomplir des gestes héroïques de bravoure à partir du chakra du pouvoir ; cependant, c'est le pouvoir du cœur qui pousse à un geste courageux. Chaque jour apporte des gestes héroïques de courage qui valent peut-être moins la peine d'être publiés, mais qui sont tout aussi dramatiques dans leur effet : un toxicomane triomphe de son habitude destructrice pour vivre sainement, et une personne qui a grandi dans un foyer violent se retient de frapper ses propres enfants.

Lorsque vous agissez à partir du cœur, votre gentillesse et votre compassion permettent à d'autres de se sentir suffisamment en sécurité pour être eux-mêmes en votre présence. D'autres, qui sentent votre ouverture, sont suffisamment à l'aise pour baisser la garde, car ils savent qu'ils ne seront pas jugés. Votre nature

affectueuse et bienveillante réchauffe l'âme de ceux que vous rejoignez, et vous inspirez un niveau supérieur de discours dans vos interactions avec d'autres.

Votre chakra du cœur réveille votre capacité d'exprimer vos pensées et vos sentiments d'une façon qui touche le cœur des autres. La parole est initiée dans votre troisième chakra, et passe par le quatrième avant d'être exprimée par le cinquième. Lorsque votre chakra du cœur est ouvert, votre parole prend une qualité lyrique et écarte les autres de leurs soucis. La poésie, la musique, l'écriture et la peinture sont des exutoires potentiels de l'énergie raffinée du quatrième chakra, qui se relie profondément avec les autres.

Chacun a accès à son cœur. Si une vie saine et des relations affectueuses étaient exclusives au mental, seuls les gens vraiment intelligents pourraient trouver l'amour. Heureusement, le cœur n'exige ni diplôme, ni talents particuliers, ni prouesse physique, ni aucune autre qualification particulière. Le cœur n'a même pas à pleinement comprendre les autres pour les aimer.

Nous explorerons les trois niveaux d'amour : personnel, compatissant et spirituel, mais d'abord, nous verrons la nature de votre chakra du cœur et le changement de paradigme qui vient de son éveil.

Avec l'éveil de votre chakra du cœur, la mentalité des chakras inférieurs, basée sur *la peur, la rareté et le manque*, devient une orientation fondée sur *la foi, l'acceptation et l'abondance*. Ce changement transforme radicalement votre expérience de la vie. D'autres passent toute la journée préoccupés par leur sécurité et leurs désirs insatisfaits, mais vous, vous trouvez cette même journée fort réjouissante.

Lorsque s'ouvre votre chakra du cœur, vous cessez de vouloir que la vie se déroule d'une certaine façon, et vous commencez à accepter les autres tels qu'ils sont, et la vie telle qu'elle est. Tandis que vos chakras inférieurs ont peur de manquer de ce que vous voulez et de

perdre ce à quoi vous êtes attaché, votre chakra du cœur considère la vie comme un champ d'occasions abondantes pour faire avec les autres l'expérience de la générosité de la vie.

### **La puissance du cœur**

La puissance du cœur est la capacité de capter le cœur et l'esprit des autres. Vous pouvez forcer les autres à vous obéir et les contrôler par l'intimidation et la peur, mais ce n'est pas ainsi que vous vous attirerez leur allégeance. Si vous remportez le cœur des gens, vous gagnez leur loyauté.

Situé au centre de votre système de chakras, votre chakra du cœur reçoit, intègre et synthétise toute l'information de tous les autres chakras ; ainsi, il détermine la tonalité énergétique dominante de votre être. Le cœur est aussi, de loin, le plus fort générateur d'énergie électromagnétique du corps.

La physique quantique nous apprend que le monde physique, y compris notre corps, est fait de paquets d'énergie plutôt que de parcelles de matière. Puisque votre cœur est votre plus grand générateur d'énergie électromagnétique, le champ énergétique de votre chakra du cœur aura le plus grand impact sur la santé de votre corps, de votre esprit et de vos relations avec le monde qui vous entoure.

Une histoire de cœur

### **Ce qui naît de l'amour sera adorable**

Lorsque j'ai fait la connaissance de ma femme, Laurie, il y a plus de quarante ans, j'étais à un carrefour majeur de ma vie. Nous étions tous deux inscrits au Teacher Corps, un programme fédéral destiné à l'amélioration de l'éducation par la formation d'enseignants au primaire. Lorsque j'ai rencontré Laurie à notre réunion d'orientation, quelque chose s'est déclenché en moi.

Je ne dirais pas que j'ai entendu des cloches – c'était plus profond. Plutôt qu'une certitude profonde, c'était étrange : un profond désir de connaître cette énergie qui s'éveillait. Chacun de nous était engagé dans une relation à long terme, et comme nous étions des instituteurs dans une petite ville, il y avait un abondant protocole à respecter alors que nous faisons connaissance. Cependant, notre magnétisme ne connaissait aucun protocole, et même les écoliers le sentaient ; sur le terrain de jeu, ils chantaient spontanément des chansons qui disaient qu'on « s'embrassait dans les arbres ».

Pendant les deux années de notre formation, je m'étais colleté à ces deux voix, celle du protocole et le désir de mon cœur, lorsque je suis arrivé au tournant. Je me rappelle précisément l'instant où j'allais plonger tout à fait, et j'étais beaucoup trop conscient du protocole sur le point d'être enfreint et de la myriade de changements à venir du fait de sauter à pieds joints dans un avenir incertain. Je me rappelle le moment de cette prise de conscience, et j'ai entendu le conseil de mon Moi supérieur : « Fais confiance à ton cœur et sache que ce qui naît de l'amour sera merveilleux. » Et nous avons fait le pas ensemble.

Nous avons été gratifiés d'une vie abondante, qui ne cadrerait décidément pas avec le protocole accepté, et qui est venue du fait d'avoir suivi la voie de l'amour, je n'en ai aucun doute. Nous avons l'impression d'avoir eu de la chance dans la vie plutôt magique qui s'est déroulée pour nous, et certainement, nous avons, et nous avons eu, beaucoup de chance. J'ai fini par m'apercevoir que la chance et l'amour sont intimement reliés. L'amour se manifeste sous forme de chance, dans la vie.

Le cœur et l'esprit sont en constant dialogue, et il circule beaucoup plus d'information du cœur à l'esprit qu'on ne le croit en général. De façon expérientielle, les exemples suivants révèlent la fréquence à laquelle votre cœur envoie le message de ce que cherche votre cerveau : un cœur en colère engendre un esprit en colère. Un cœur soupçonneux engendre un esprit soupçonneux. Un cœur paisible engendre un esprit paisible. Un cœur amoureux engendre un esprit amoureux. Un cœur fermé engendre un esprit fermé. Un cœur blessé engendre un esprit blessé.

Le fait que l'esprit mène également le cœur, c'est facile à démontrer en dirigeant intentionnellement l'esprit vers un souvenir pénible et en observant comment les émotions associées à l'expérience passée peuvent monter comme si l'expérience était actuelle. Il y a un va-et-vient symbiotique d'information entre la tête et le cœur. La pensée et l'émotion combinées se manifestent sous forme de sentiments que nous entretenons dans notre cœur. Ensemble, ils créent un mélange de vibration énergétique qui émane de notre cœur et autour de laquelle la vie se fond.

Le cœur nous paraît séparé de la tête : « Mon cœur pense de telle façon, mais mon cœur sent de telle autre façon. » Lorsque les deux s'unissent, la cohérence se développe et ils fonctionnent en tant que cœur-esprit, non seulement en même temps, mais en synergie, avec une plus grande capacité à l'état unifié que côte à côte.

### *La cohérence et l'attitude de gratitude*

La cohérence est l'énergie que vous ressentez lorsque votre esprit et le corps sont alignés. Le meilleur moyen de faire l'expérience directe de la cohérence, c'est de contempler les gens envers lesquels vous avez le plus de reconnaissance dans votre vie ou des situations de votre vie dont vous êtes profondément reconnaissant. Cela contribue toujours à harmoniser énergétiquement le cœur et l'esprit.

Il ne faut que quelques minutes de pratique de la gratitude pour faire passer votre énergie par le cœur. Cela centre l'esprit, crée de la cohérence dans votre champ énergétique, et intègre le système cœur-esprit afin qu'ils travaillent ensemble. Lorsque vous êtes en cohérence personnelle, même votre présence silencieuse crée une résistance énergétique chez les autres. Vous êtes comme un diapason qui élève la vibration de ceux qui sont en votre présence.

### *Le rôle de votre cœur dans l'épuisement*

Lorsque vous faites l'expérience de l'épuisement et de la diminution d'énergie, vous pourriez d'abord envisager votre troisième chakra et vos surrénales. Cependant, en plus de votre chakra du plexus solaire, vous devriez aussi considérer le rôle de votre chakra du cœur dans votre expérience de l'énergie.

Dans son livre *Crossing the Unknown Sea*, le poète David Whyte raconte avoir demandé à un ami spécialiste des religions ses réflexions sur l'épuisement. Ils se rencontraient pour une soirée de traduction de poésie tout en sirotant un verre de vin. Lorsque son ami est arrivé, Whyte était épuisé, et lorsqu'ils se sont installés, il a posé sa question concernant l'épuisement. La réponse du moine était éclairante : « L'antidote à l'épuisement n'est pas nécessairement le repos. L'antidote à l'épuisement, c'est l'enthousiasme. »

Vous le savez par expérience : c'est la différence que vous sentez lorsque vous essayez de terminer une activité dans laquelle votre cœur n'est pas du tout engagé. Dans ce cas, il n'y a pas d'échange énergétique entre vous et votre activité. Comme on ne fait que produire, l'épuisement est inévitable.

Quand on réfléchit à cette raison de l'épuisement, la question devient : pourquoi votre cœur n'est-il pas engagé dans l'activité qui épuise votre champ énergétique ? Est-ce parce que vous avez de la résistance et que vous devez mettre votre tête de côté pour engager

votre cœur dans l'activité ? Ou est-ce que le contenant dans lequel vous essayez de mettre votre cœur n'est pas assez grand pour tout ce que vous avez à donner ? Bien sûr, nous ne parlons pas seulement de projets, mais aussi de relations. La question est difficile, mais c'est la bonne.

### **L'amour personnel et l'intimité**

C'est dans votre chakra du cœur, le premier situé au-dessus de vos chakras inférieurs, que vous développez d'abord votre identité pour inclure ceux que vous aimez, où le « je » devient d'abord une partie d'un « nous ». C'est là, d'abord, que vous vous êtes éveillé au fait de *vous préoccuper* d'un autre – non pas seulement le désirer, mais vous soucier de son bien-être.

Au-delà de la passion amoureuse, votre chakra du cœur cherche l'intimité dans des relations profondes. L'intimité est une façon d'être en sécurité avec l'autre, de pouvoir laisser tomber toute armure et de savoir que l'autre aussi a laissé tomber son armure ; on fusionne pour découvrir l'instant. C'est le nectar de l'intimité : pour laisser tomber toutes les défenses et arriver à une telle profondeur de relation, il faut une grande confiance et suffisamment d'assurance.

#### *Le cœur affamé*

Il arrive que par manque d'intimité, vous ayez le cœur famélique, même dans vos relations les plus intimes. Il y a beaucoup de raisons potentielles à cela, surtout à cause d'un manque d'assurance qui empêche de laisser tomber l'armure, condition première de l'intimité. Garder le cœur ouvert dans les relations en cours exige aussi la capacité de pardonner.

« Tout pardonner à tout le monde » serait la devise du chakra du cœur pour vivre la vie, et ce serait merveilleux si, à elle seule, cette attitude fonctionnait. Toutefois, le pardon exige plus qu'un

changement d'attitude : le plus souvent, il nous demande de nous interroger sur notre rôle dans ce que nous pardonnons.

Je suis marié depuis plus de quarante ans et j'ai eu bien des occasions d'apprendre le pardon. Quand ma femme et moi avons traversé une difficulté qui exigeait le pardon, j'ai appris qu'il ne suffisait pas de lui pardonner. C'est un retournement qui prépare la guérison ; mais l'armure l'emporte jusqu'à ce que je fasse mon travail intérieur.

Mon armure persiste jusqu'à ce que j'examine mon rôle dans le problème en question et que je pose les dures questions à mon Moi supérieur. Quel était mon rôle dans la difficulté ? Comment puis-je m'améliorer en travaillant à un aspect de mon caractère, afin de gérer cette situation avec plus d'habileté ? Où puis-je apprendre à être un partenaire plus bienveillant, compatissant et sage avec ma femme ? Quand je vois mon rôle et le travail que je peux faire en moi, je sens baisser l'armure et j'ai de nouveau le cœur ouvert.

Une autre raison pour laquelle les couples délaissent leur intimité dans des relations à long terme, c'est qu'ils se connaissent trop bien. Quand nous nous leurrions à croire qu'il n'y a rien de neuf à découvrir, l'intimité disparaît. L'intimité ne peut se découvrir à neuf dans l'instant, et quand on connaît trop bien une personne, on se met à entretenir un rapport avec ce qu'on sait déjà d'elle, et les occasions de découverte disparaissent.

J. Krishnamurti a dit quelque chose comme « le jour où on enseigne à l'enfant le nom de l'oiseau, l'enfant ne revoit plus jamais cet oiseau ». Cet enseignement implique que lorsqu'on colle une étiquette à quelque chose, c'est la fin de la découverte.

Cela explique que le fait de croire déjà connaître quelqu'un nous empêche de découvrir la présence évolutive, changeante, croissante et vivante de nos proches.

*Retrouver l'intimité avec la vie*

Quand votre cœur est ouvert dans une relation, celle-ci a une qualité qui vient de l'interaction avec la présence vivante de votre partenaire ici et maintenant. Un cœur ouvert n'a pas à comprendre une autre personne pour l'aimer. Il dépasse l'esprit rationnel et égoïste, et aime sans comprendre, car il apprécie la découverte du mystère de l'autre. Vous commencez à écouter l'autre dans un état de présence affectueuse, vous ne faites pas qu'attendre votre tour de parler. Vous choisissez d'aimer et de comprendre au lieu de penser à votre besoin d'être aimé et compris.

Lorsqu'il manque ce lien intime avec votre partenaire, l'amour devient stagnant. Le danger, dans une relation à long terme, est de dériver dans l'illusion de déjà connaître votre partenaire. Si notre connaissance de l'autre n'est que mentale, on écarte l'information émotionnelle et intuitive, et surtout, il manque l'entrain de la découverte, et les échanges deviennent convenus, sans possibilité d'intimité.

Le danger de croire trop bien connaître quelqu'un, c'est d'être essentiellement en relation avec l'idée qu'on se fait de lui, une image mentale de cette personne. C'est comme, pour l'enfant, nommer l'oiseau ; d'abord, on se leurre en croyant déjà « connaître » les gens de sa vie, et ensuite, on est en relation avec l'idée qu'on se fait d'eux, sans la vitalité du moment et la possibilité de découverte.

Pratique

### **Aborder votre partenaire comme un mystère afin de retrouver l'intimité**

Pour garder votre relation vivante, abordez votre partenaire comme un mystère à découvrir. Les chakras inférieurs abordent les autres en fonction de vos besoins et de vos désirs. Nous voulons que les autres se conforment à l'idée qu'on se fait d'eux, et nous leur imposons notre point de vue et nos jugements

provenant des chakras inférieurs. Dès qu'on s'éveille à l'amour par le chakra du cœur, on n'a plus à comprendre une autre personne pour l'aimer. Avec le cœur, le sentiment de séparation se fond avec le flux de l'amour partagé et interrelié.

Confronté au dilemme de ne pas comprendre votre partenaire d'une certaine façon, demandez-vous ce qui compte vraiment. Est-ce l'expérience du courant d'amour, ou le fait de comprendre votre partenaire ? Remarquez l'instant où vous avez un jugement ou une opinion forte sur la façon dont vous voulez que votre partenaire change. Lorsque vous entretenez ces pensées dans votre esprit, demandez-vous quel est ce sentiment énergétique. Vous remarquerez que ce n'est pas du tout le sentiment d'amour : ces pensées vous éloignent de votre cœur. À cet instant, choisissez l'amour, si vous y tenez davantage. Cela vous ouvrira le cœur, vous reviendrez dans le courant, et les jugements tomberont d'eux-mêmes.

### **L'amour et l'acceptation de soi**

En général, on trouve important de s'aimer soi-même pour accepter d'aimer un autre dans sa vie. Ainsi, on entend souvent dire : « On aime un autre dans la mesure où on s'aime soi-même. » Mais que veut dire s'aimer soi-même ? Cela dépasse certainement le fait de se regarder dans une glace et de cultiver des sentiments d'amour et d'admiration pour la personne que l'on voit devant soi. Ce n'est pas l'ego amoureux de son propre reflet qui s'éveille au chakra du cœur ; c'est l'amour, l'acceptation et la gratitude du Moi supérieur envers cette vie humaine dont vous avez été gratifié. Pour accepter profondément votre humanité et vos faiblesses, il est essentiel d'aligner le chakra du cœur sur votre Moi spirituel ou votre Moi supérieur.

La pratique de l'amour de soi est d'une importance particulière si vous avez des sentiments de haine de vous-même. On est dégoûté de soi et on se sent indigne d'être aimé et accepté, surtout si quelqu'un découvrirait notre méchanceté et toutes les mauvaises choses qu'on a faites dans le passé.

Il faut utiliser le proverbe « l'erreur est humaine, le pardon est divin<sup>3</sup> » pour ouvrir un cœur rempli de haine de soi à cause de gestes médiocres commis dans le passé. Faute de s'aimer soi-même, s'accepter est du moins une première étape nécessaire pour guérir le chakra du cœur. Mettez-vous en phase avec votre Moi supérieur, et à partir de là, rayonnez de compassion, d'acceptation et d'amour envers votre Moi inférieur, comme vous le feriez envers un ami de longue date ou un enfant malgré les erreurs qu'il a commises.

Exercice

### **Consulter votre Moi supérieur**

À la fin de chaque jour, vous pourriez développer la pratique de tenir conseil avec votre Moi supérieur. Le conseil est un terrain sûr qui permet de dire et d'entendre la vérité. Assoyez-vous avec votre Moi supérieur et repassez votre journée à cœur ouvert et en étant à l'affût de ce que vous pouvez améliorer dans vos liens avec les autres. Demandez à votre Moi supérieur : « Aujourd'hui, qu'est-ce que j'ai à apprendre sur la façon de m'améliorer en vivant à partir d'un espace de cœur ? » Votre Moi supérieur est un mentor et non un critique, et il accepte sans condition votre Moi inférieur sans vous juger, même lorsque vous vous mettez les pieds dans les plats. En étant disposé à tirer chaque jour des leçons de votre Moi supérieur, vous pourrez éviter de commettre les erreurs d'aujourd'hui avec des problèmes de demain. Dégagez chaque soir votre conscience afin

de commencer chaque jour le cœur ouvert. C'est le moment parfait pour consigner dans un journal les observations que vous avez tirées de votre conseil avec votre Moi supérieur.

### **L'amour compatissant**

Sur la voie spirituelle, nous apprenons à nous détacher dans le refuge de l'Observateur intérieur, à l'abri des joies et des peines du monde, tout simplement conscient. Il y a là une grande paix. Rester conscient d'être la conscience, et non l'objet de celle-ci, c'est la façon la plus sûre de sortir des angoisses auxquelles nous soumet notre ego. Il y a de la paix dans ce détachement, mais elle peut devenir un peu sèche, même solitaire. Le constant détachement de la vie ressemble un peu à la carte de l'Ermite dans le tarot, qui détient la lumière de la vérité, mais qui est seul au sommet de la montagne.

Ayant trouvé votre coin de paradis, pourquoi ne pas tout simplement rester dans cet espace paisible et détaché ? C'est souvent la compassion qui nous ramène dans le monde. C'est un chakra du cœur compatissant qui nous pousse à faire de notre mieux pour aider à soulager la souffrance inutile dans le monde. Le mouvement naturel de la vie comporte de nombreuses épreuves et difficultés, et des défis tels que le vieillissement, la maladie et la mort sont inévitables. Le cœur éveillé en éprouve de la compassion, mais aussi, voit la souffrance inutile et veut y faire quelque chose.

Alors que votre cœur continue de s'ouvrir, votre bonté naturelle cherche tout simplement à soulager la souffrance des autres en période éprouvante ou difficile. Même si une personne au cœur ouvert ne peut nécessairement se blinder contre sa conscience de la douleur et de la souffrance des autres, elle peut apprendre à devenir intelligemment compatissante. Il est malhabile de porter le fardeau des autres comme si c'était le vôtre, car cela consiste essentiellement à augmenter la souffrance du monde plutôt qu'à la diminuer. La

compassion intelligente consiste à toucher la douleur des autres avec une bienveillance authentique, et à la sentir en soi, puis à la dégager avec une prière de guérison.

Pratique

### **Dégager les autres de votre champ énergétique**

Lorsque vous vous sentez émotionnellement vidé après avoir porté le fardeau des autres et vous être inquiété de leurs difficultés, essayez la pratique de « sentir, bénir, libérer » (voir chapitre 3), ne serait-ce que quelques minutes, et vous découvrirez à quel point cela vous aide, souvent, à vous dégager du fardeau émotionnel que vous avez porté et vous donne le sentiment d'avoir fait quelque chose d'utile. Vous serez peut-être encore conscient de la douleur et de la souffrance des autres, mais vous ne porterez plus la lourde charge comme si elle vous appartenait.

Voici une autre méthode qui permet de rompre le lien sainement après avoir interagi avec quelqu'un qui vous demande trop d'énergie. C'est une technique que les guérisseurs utilisent pour clore leurs séances. Les guérisseurs, les thérapeutes énergétiques, et ceux qui donnent des lectures apprennent l'importance de fermer intentionnellement le lien après une séance approfondie. Ils peuvent brûler de la sauge ou de l'encens, allumer une chandelle, faire sonner une cloche, se laver les mains, ou se vaporiser d'un liquide purifiant, tout cela avec l'intention de rompre le lien énergétique entre eux et le client avec lequel ils viennent de travailler. Tous ces gestes symboliques indiquent à la psyché du guérisseur de revenir en soi et de dégager l'autre avec une bénédiction. Voici une prière silencieuse de dégagement : *Je reconnais l'importance de notre lien,*

*et il est maintenant temps de libérer [...] de mon champ d'énergie tout en bénissant son bien-être.*

Cette pratique peut vous être utile si vous êtes incapable de vous séparer de la douleur des autres. Essayez d'utiliser l'une de ces techniques pour rompre intentionnellement le lien énergétique si, après avoir parlé à un ami qui traverse une période difficile, vous vous trouvez à porter encore le poids de la conversation.

### **Le quatrième chakra pour ceux qui ont des dispositions spirituelles**

Tout comme votre chakra du cœur est ouvert aux profondeurs de l'amour personnel, il l'est également au pinacle de l'amour spirituel. Celui-ci consiste à honorer chez tous les êtres l'essence spirituelle derrière le masque humain. À mesure que vous vous éveillez à l'amour spirituel grâce à votre chakra du cœur, vous vous rapprochez des autres avec bonté, compassion et une profonde acceptation. Cela permet aux autres d'être eux-mêmes en toute confiance en votre présence. Vous vous mettez à voir que toute la vie tisse une vaste trame de relations – que nous sommes tous dans le même bateau – et vous menez votre vie en conséquence.

L'amour spirituel du quatrième chakra est un état d'être indépendant des gestes des autres. La salutation *namasté* – qui consiste à rapprocher vos mains au niveau du cœur tout en vous inclinant légèrement et en reconnaissant que le divin esprit de l'autre réside dans son cœur – est un exemple d'amour spirituel : aimer l'essence spirituelle de toute la création.

Les pratiques dévotionnelles d'amour spirituel à partir du chakra du cœur sont de joyeux déversements du cœur qui célèbrent l'amour du divin, tels que le bhakti yoga et la danse soufie. La dévotion à l'égard des maîtres spirituels dont les conseils vous ont amené à

votre source spirituelle est une autre façon de cultiver cette octave d'amour plus élevée.

*L'amour spirituel accordé à tort et à travers*

L'amour spirituel accordé à tort et à travers devient un problème lorsque vous ressentez un lien spirituel du chakra du cœur avec une personne et que vous essayez de le rendre personnel d'une façon inappropriée. L'amour issu du quatrième chakra dépasse les chakras personnels, et il est possible d'avoir des liens du cœur avec plusieurs personnes ; le cœur a une capacité d'amour illimitée. Mais il serait évidemment désastreux de vouloir former une relation personnelle ou amoureuse avec tous ceux avec qui vous avez des liens au plus haut niveau de votre chakra du cœur.

Apprenez à apprécier et à estimer les liens rares du chakra du cœur pour ce qu'ils sont en soi. En vérité, les amitiés au niveau du chakra du cœur sont rares. On peut parler de la qualité universelle de l'amour spirituel, mais à combien de gens se lie-t-on vraiment, au cours de notre vie, sur le plan du cœur ? « Parce que nous sentons ce rare amour réciproque, cela doit vouloir dire que nous sommes censés être ensemble », et ainsi de suite : voilà comment les chakras personnels veulent s'engager en justifiant de désastreux imbroglios. Le plus souvent, cela détruit ce qu'ils avaient déjà et qu'ils tentaient d'atteindre : un amour de l'âme. Non pas un amour physique, mais un amour spirituel. Si vous avez déjà ce genre de relation avec un ami, chérissez ce rare cadeau pour ce qu'il est, avant de risquer de le perdre en tentant d'en faire une relation amoureuse.

### **Les difficultés et les solutions reliées au quatrième chakra**

Le fait d'accepter et d'aimer profondément les autres à partir d'un chakra du cœur ouvert vous fera ressentir une joie accrue, mais c'est

là, aussi, que vous devez être ouvert à la peine et au chagrin de la perte d'êtres aimés et des ruptures de relations.

### *L'attachement et le chagrin*

Le chagrin est la réaction naturelle et saine à la perte d'un être cher, particulièrement après son décès. C'est l'amour qui cause le chagrin et c'est l'amour qui le guérit. Si on honore et qu'on guérit le chagrin de la perte d'un proche, il permet une relation psychique significative et suivie avec le disparu.

Tout comme le disparu franchit des étapes transitoires dans la mort, ceux qui pleurent sa perte vivent aussi une transition similaire. Si vous êtes intimement lié à quelqu'un qui vient de mourir, les premières semaines, ce sera comme si vous-même étiez dans les états transitoires de la mort – comme le temps déforme le tic-tac de l'horloge, les minutes peuvent ressembler à des jours et les jours à des minutes. Si vous n'êtes pas complètement paralysé, vous vous trouverez sans doute à errer du début à la fin de vos journées, sans trop savoir comment vous en êtes arrivé là ni où aller.

Il faut d'abord reconnaître la douleur de la séparation et de la perte personnelle d'un proche. Après un moment, le chagrin passe à des souvenirs chers de périodes extraordinaires. Il finit par se transformer en une profonde gratitude du rôle de la personne dans votre vie, et vous acceptez son nouveau rôle en tant que membre de votre famille ascensionnée. Ce sain processus donne à votre proche défunt un espace sain dans votre psyché.

Lorsque l'émotion naturelle du chagrin (ou toute émotion intense) est bloquée et qu'on s'interdit de la ressentir, elle ne disparaît pas, mais reste coincée dans la psyché.

Le chagrin est aussi naturel que la mort, et il faut être habile pour éviter de se perdre dans son cœur en peine. Dans *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Sogyal Rinpoche partage les enseignements tibétains

sur le rôle de ceux qui ont perdu un proche. Le chagrin personnel est sain et naturel, et il faut le respecter, mais les enseignements tibétains montrent l'importance d'aider les proches à naviguer dans les états transitoires entre les naissances, appelés *bardos*, pour les aider à renaître dans des conditions favorables. Cette saine attitude respecte à la fois votre chagrin personnel et l'aide que vous pouvez fournir à un ami par vos prières et vos intentions de l'aider à naviguer vers la lumière.

Il n'est jamais trop tard pour dire ce que vous vouliez lui dire sans avoir pu. Lorsque quelqu'un vient de mourir, le chagrin s'accompagne souvent d'un sentiment d'inachevé. Celui-ci est particulièrement poignant si on a eu une dispute ou une difficulté récente avec la personne, mais il est souvent présent même si votre relation était bonne au moment de la mort. Telles sont les voix de l'inachevé : « Il n'y a qu'une chose que je voulais lui dire avant sa mort. » « Je n'ai pas eu la chance de m'excuser avant qu'elle meure. » « Je n'ai pas pu être là au moment de sa mort, et je m'en veux beaucoup parce qu'elle a peut-être cru que je ne me souciais pas d'elle. » « Je voudrais juste avoir pu la voir une dernière fois, et maintenant, c'est trop tard. »

Quand l'âme quitte le corps, elle n'est plus sujette aux contraintes de l'espace et du temps. L'âme est libre ; la distance et la séparation ne l'entravent plus. Les morts sont nos plus proches voisins ; ils sont tout autour de nous. Envisager sous forme de lieu lointain le monde éternel où vont les âmes après la mort, c'est projeter notre point de vue limité sur le domaine illimité de l'esprit. Le monde éternel de l'esprit n'est pas tant un lieu qu'un état d'être différent. L'essence spirituelle des morts dégagés de l'espace et du temps est ici avec nous. Vous pouvez sentir leur présence.

Le temps n'est pas une référence dans le domaine intemporel de la mort, et il n'est jamais trop tard pour poursuivre votre relation avec un défunt. Les enseignements suggèrent que l'âme libérée du corps

est sept fois plus clairvoyante qu'avant, et réceptive à vos messages et vos prières, même silencieux.

### *La mort et la conscience sans choix*

Après vous être éveillé à l'éternité de votre nature spirituelle, vous comprenez que la vie et la mort sont deux faces de la même médaille. La mort ne vous inquiète plus, et vous voyez que vous n'avez pas le choix de mourir ou non. Sachant cela, vous vivez dans une conscience sans choix face à la mort. Comme vous acceptez profondément cette vérité, vous serez prêt lorsque votre propre mort arrivera d'elle-même.

L'une des plus grandes bénédictions, dit-on, consiste à mourir en présence d'une personne alignée sur la lumière de l'esprit : il est utile de s'en souvenir si l'on est appelé à accompagner un mourant. C'est un privilège et un honneur incroyables que d'être présent à ce moment sacré de transition. En respectant ce caractère sacré et avec la plus haute intention de voir l'âme monter vers la lumière spirituelle, vous devenez un phare qui éclaire la voie au mourant.

### *Un cœur brisé*

Parmi les autres expériences de vie qui ont un fort impact sur le chakra du cœur, il y a la fin d'une relation, surtout lorsque cette fin n'est pas de votre ressort. Ce sont les dures expériences de la vie qui brisent le cœur. Les trahisons du cœur, comme l'infidélité d'un conjoint ou la trahison d'un ami proche, sont aussi enregistrées dans votre chakra du cœur, et jusqu'à ce qu'elles soient dégagées, votre cœur ne peut rester ouvert.

Pour rouvrir son cœur, il faut pardonner à l'autre s'il était responsable de la transgression, et se pardonner à soi si on l'a trahi. Le premier stade du pardon consiste à acquérir une force de caractère suffisante pour accepter qu'on soit humain, comme tous les

autres. Nous portons tous en partie l'obscurité qui accompagne l'incarnation, que ce soit la jalousie, le désir, l'avidité, l'envie, la suspicion, le ressentiment, la tendance à juger, la colère, et ainsi de suite. Le chakra du cœur inclut l'acceptation, et il faut accepter la vérité de ces aspects inférieurs de la nature humaine avec lesquels tout le monde se débat.

Dans une intéressante variation sur notre usage courant des affirmations, Marc-Aurèle, un empereur romain et philosophe stoïcien du deuxième siècle, suggère de commencer la journée en affirmant qu'on rencontrera un grand nombre de ces aspects inférieurs de la nature humaine tout au long du jour, pour ne pas être étonné ou renversé par un tel comportement : « Le matin, dès qu'on s'éveille, il faut se prémunir pour la journée en se disant : "Je pourrai bien rencontrer aujourd'hui un fâcheux, un ingrat, un insolent, un fripon, un traître, qui nuit à l'intérêt commun ; mais si tous ces gens-là sont affligés de tant de vices, c'est par simple ignorance de ce que c'est que le bien et le mal<sup>4</sup>." »

Cela vous aidera à vous réveiller si vous rencontrez ce genre de comportement, et à voir que l'important, c'est votre façon d'y réagir. Vous allez rencontrer un nombre considérable d'humains qui agissent comme des humains et que vous ne pourrez changer, et le fait de le savoir vous rend libre de vaquer à votre tâche, qui est de rester centré malgré tout.

La force de caractère requise pour accepter les faiblesses humaines en vous-même et chez les autres permet de passer au deuxième stade du pardon : être prêt à tirer du processus une leçon sur vous-même. Il faut une force de caractère pour être disposé à examiner les aspects sombres de soi-même qui ont été révélés par le problème qu'on essaie de pardonner. « Dans une mauvaise relation, on est deux responsables », et il y a toujours une leçon à en tirer. C'est la

prise de conscience qu'on aurait pu mieux régler quelque chose dans ce qu'on voudrait pardonner à l'autre.

Cette volonté d'apprendre quelque chose sur vous-même, malgré vos difficultés avec d'autres, vous aide à garder le cœur ouvert – et la capacité de grandir et de vous améliorer en dépit des défis pénibles qui surviennent dans les relations.

### *La culpabilité*

La culpabilité et la honte sont souvent en cause lorsqu'un chakra du cœur est bloqué ou restreint, et doivent être vaincues si l'on veut vivre sa sexualité naturelle et saine, et sa nature affectueuse. Une part saine de culpabilité vous pousse à vous corriger et à vous améliorer, surtout lorsque la culpabilité provient de la douleur que vous avez causée à d'autres. Elle est saine si et seulement si les sentiments de culpabilité vous poussent à changer pour le mieux. Toutefois, la culpabilité ou la honte non résolue que l'on trimalle continuellement ferme le chakra du cœur.

### *Prenez en main votre centre de culpabilité*

Prendre en main votre centre de culpabilité, c'est comprendre la valeur de celle-ci dans votre processus d'apprentissage. La culpabilité a une fonction saine : celle de nous rappeler les principes moraux du Moi supérieur. Lorsque vous essayez d'améliorer quelque chose, la courbe d'apprentissage de la vie comporte des succès et des échecs, et si vous apprenez autant de chaque erreur coupable que de chaque succès, vous n'aurez jamais d'échec ultime – juste une autre chance d'amélioration.

### *Apprendre, s'ajuster, se racheter*

Pour former une saine relation avec la culpabilité, il faut d'abord se demander : « Que puis-je en apprendre ? » Puis, faites l'ajustement, rachetez votre erreur d'une façon ou d'une autre, et abandonnez la culpabilité. Elle a servi à un but valable, et il serait préjudiciable de la garder. Lorsque, après avoir commis une erreur d'un genre ou d'un autre, vous vous dites : « Cette fois, j'ai vraiment appris quelque chose », c'est la première prise de conscience de l'apprentissage nécessaire. La prochaine fois que vous affronterez une situation semblable, si vous faites les ajustements pour éviter de retomber dans la même ornière, vous pourrez dire que l'apprentissage a eu lieu.

Rachetez-vous. Excusez-vous à la personne que vous avez blessée ou offensée. Il faut de la grandeur de caractère pour reconnaître la douleur que vous pourriez avoir causée, mais c'est d'une efficacité absolue pour vous libérer de la sentence de « culpabilité ». Quand le juge, au tribunal, déclare quelqu'un coupable, il impose une amende ou un autre type de sentence pour effacer la dette. Payez l'amende et faites votre temps en prison, et ensuite, votre karma aura été résolu et vous serez libre. Le compte réglé, on passe à autre chose.

Porter la culpabilité au-delà de sa valeur d'enseignement, c'est plus qu'inutile : c'est nuisible. Le meilleur conseil consiste à tout simplement en revenir, surtout lorsque les sentiments de culpabilité sont causés parce que vous n'avez pas été à la hauteur de votre perception des jugements des autres. Vous êtes seul avec vous-même ; vous seul avez autorité sur votre intégrité morale. Les autres ne peuvent connaître vos principes moraux. Leur jugement est inutile à moins qu'il ne fasse écho au jugement de votre Moi supérieur. Après la jeunesse, au cours de laquelle la formation morale des parents et

des adultes est nécessaire pour apprendre à vivre avec les autres, les normes extérieures ne sont pas utiles.

Une formation morale excessive engendre un sentiment de honte et de culpabilité au détriment de votre humanité, ce qui restreint la circulation de l'amour à cause d'un sentiment de dévalorisation, et vous fait douter que quelqu'un puisse vous aimer pleinement. En vous acceptant davantage, vous ressentez la qualité rédemptrice et guérissante de l'amour. Le cœur se brise et guérit, se brise et guérit, se brise et guérit mille fois dans une vie ; c'est dans sa nature. La qualité rédemptrice de l'amour est telle qu'elle guérit complètement les vieilles blessures – y faire confiance, c'est le commencement de la guérison.

### *La honte et la vulnérabilité*

La culpabilité a une fonction saine, mais la honte n'en a aucune. La culpabilité est associée à une chose qu'on a faite, mais la honte est rattachée à vous-même, pas seulement au comportement. Des sentiments de culpabilité peuvent être imposés par votre Moi supérieur dans le cadre de votre cheminement moral, tandis que la honte vient toujours de votre Moi inférieur et d'une fausse idée de soi. Les femmes ont souvent une fausse mesure en n'étant pas à la hauteur de la superfemme qui se dévoue envers tous ceux qui la réclament. Chez les hommes, les sentiments de honte viennent souvent du fait de paraître faible, d'une façon ou d'une autre. Ces normes irréalistes ne sont pas fixées par le Moi supérieur, mais par l'image de perfection du Moi inférieur.

### *La vulnérabilité*

Lorsque nous sommes vulnérables, il faut du courage. Les deux vont de pair : si nous n'étions pas vulnérables, nous n'aurions pas besoin de courage.

Accepter vos faiblesses humaines que vous avez travaillé si fort à vaincre peut vous inciter à vous sentir vulnérable. Montrer une vulnérabilité au niveau de votre chakra du pouvoir (le troisième chakra) est considéré comme un signe de faiblesse à éviter pour que personne ne profite de vous, tandis que la vulnérabilité au niveau de votre chakra du cœur indique que vous acceptez même vos faiblesses humaines et vous permet de laisser tomber l'armure qui protège une fausse image de vous-même. Laisser tomber l'armure, voilà qui ouvre la porte à des liens intimes du cœur, car c'est ce que cherche votre chakra du cœur, et vous vous avancez avec votre vulnérabilité au lieu de la surmonter.

### **Les activités destinées à ouvrir votre quatrième chakra**

Pour attirer davantage l'énergie du cœur dans votre vie, tout d'abord, n'attendez pas l'amour. *Pour vivre la vie que vous aimez, aimez la vie que vous vivez.* Ce genre d'aphorisme d'autocollant est fort précieux pour l'activation de votre chakra du cœur. Pour vivre davantage à partir du cœur, apportez la joie du cœur au quotidien.

Votre cœur anime votre vie sur tous les plans. Mettez votre cœur dans tout ce que vous faites, et votre vie s'unira autour de cette source rayonnante d'énergie. C'est la différence entre le fait d'être à fond ou à moitié dans ce que vous faites. Y mettre votre cœur, c'est consacrer votre énergie créative à faire valoir les possibilités de la vie. Suscitez la beauté d'un repas que vous êtes en train de préparer, d'une personne avec laquelle vous êtes en conversation, d'un projet que vous êtes en train d'exécuter, ou d'un amoureux que vous

caressez : cela amplifiera l'énergie de manifestation de votre champ du cœur.

Pratiquez régulièrement l'amour de vous-même en vous installant dans votre Moi supérieur, et envoyez l'amour, l'appréciation, la gratitude, la compassion et le pardon à votre humain et à toutes ses faiblesses.

Chaque jour, pratiquez la gratitude et la reconnaissance envers tous les proches de votre vie.

Pratiquez la bonté envers vous-même et envers les autres, jusqu'à ce que ce ne soit plus une pratique, mais une façon d'être. Même quand une relation a suivi son cours et doit finir, pratiquez la bonté en évitant de vous dire des choses désagréables à propos de vous deux, ni à vous ni aux autres : cela rendra d'autant plus supportable une situation difficile.

### **Les autres activités destinées à ouvrir votre quatrième chakra**

Gardez le cœur et les poumons en mouvement pour augmenter la circulation et avoir un chakra du cœur en santé. Cela comprend toutes les activités d'aérobic, de l'exercice physique à la danse. Les postures de yoga qui ouvrent le haut de votre poitrine, telles que la posture du pont et celle du chameau, accompagnées d'une respiration profonde dans le haut de la poitrine, sont excellentes pour votre quatrième chakra. Respirez au rythme de la vie qui pompe la vibration d'amour dans chaque cellule de votre corps.

*Des affirmations destinées à éveiller votre quatrième chakra*

*Je suis reconnaissant pour tout l'amour qui m'a été donné, et content de partager mon amour avec d'autres.*

*J'accepte les choses et les personnes de ma vie telles qu'elles sont.*

*Mon cœur est plein d'amour pour la vie, et je suis content de partager cette plénitude avec d'autres.*

*Au centre de mon cœur se trouvent la bonté et la lumière qu'aucune obscurité ne peut atteindre.*

*L'amour circule à travers chaque cellule de mon corps avec son énergie de guérison.*

### *Les associations corporelles*

Le cœur, les poumons, l'œsophage, le système circulatoire, la cage thoracique, les seins, les bras, les mains et le thymus sont tous associés au chakra du cœur. Des difficultés liées à l'une ou l'autre de ces zones du corps indiquent un besoin d'accorder plus d'attention à votre chakra du cœur et de l'aider à rétablir le bien-être.

### *Les aliments favorables au quatrième chakra*

L'élément air de votre quatrième chakra est avantagé par les légumes qui poussent au-dessus du sol, ainsi que par tous les légumes verts, riches en chlorophylle. Le brocoli, le chou vert, le céleri, le chou-fleur, le kale, l'épinard, les germes, les salades, les crudités, le thé vert, le chai, le basilic, la sauge, la coriandre et le persil améliorent tous votre chakra du cœur. Les aliments préparés avec amour pour vous, tels que les gâteaux d'anniversaire, le petit-déjeuner au lit et les repas spéciaux, même s'ils ne sont pas nécessairement nutritifs, font toujours monter un sourire de votre chakra, celui du cœur éveillé.

### *Des pierres précieuses pour le quatrième chakra*

L'émeraude, le quartz rose, l'aventurine, le jade, la malachite, le péridot et la chrysocolle peuvent tous revitaliser votre chakra du cœur. Vous pouvez tenir une pierre de guérison sur votre corps à l'endroit où il a besoin d'attention ; portez la pierre sur vous ou près de vous pour améliorer votre environnement et tirer parti de ses bienfaits.

### *Tenir un journal du quatrième chakra*

Après ce que vous avez lu à propos de votre quatrième chakra, il serait temps de vous arrêter pour contempler l'ouverture de votre cœur et consigner vos observations dans votre journal. Une personne dont le chakra du cœur est éveillé ressent une acceptation compatissante envers les autres et agit avec bonté dans le monde. Demandez-vous si vous avez accepté ceux que vous aimez, même si leurs vues, leurs opinions et leurs choix de mode de vie peuvent être différents des vôtres. Demandez-vous dans quels domaines vous pourriez pratiquer une plus grande bonté dans vos relations avec le monde. Consignez vos observations.

---

3. Alexander Pope, *Essai sur la Critique* (1711).

4. Marc-Aurèle, *Pensées pour moi-même*. Trad. par J. Barthélemy-St-Hilaire. Éditions Germer-Baillière. Paris, 1876.

## CHAPITRE 6

# Le cinquième chakra : *vishuddha*

*Emplacement* : la gorge

*Éléments* : l'éther, l'espace

*Symbole* : un cercle dans un triangle inversé, placé à l'intérieur d'un plus grand cercle orné de seize pétales de lotus

*Couleur* : le bleu ciel

*Principes* : la purification, la communication

*Avantages essentiels* : la capacité de connaître et d'exprimer votre vérité

*Obstacles principaux* : la crédulité et les mensonges, y compris les faussetés qu'on se raconte

*Qualités spirituelles* : ceux qui disent la vérité et qui sont des agents d'évolution pour les autres

*Type d'intelligence* : la connaissance intuitive et soudaine de la vérité

L'emplacement de votre cinquième chakra au niveau de la gorge montre son rôle central dans l'expression de vous-même et dans toutes les situations de communication. Un chakra de la gorge éveillé vous donne la capacité d'exprimer votre vérité authentique tout en écoutant les autres pour saisir la vérité derrière leurs paroles. En tant que pont entre votre tête et votre cœur, votre chakra de la gorge vous donne la capacité d'exprimer votre vérité avec amour. L'intégration du cinquième chakra provient du respect que l'on acquiert envers ce qu'on a d'unique à offrir dans le grand ordre de

l'Univers, et d'un respect équivalent pour le caractère unique du point de vue des autres.

Si votre chakra de la gorge est sous-développé, vous aurez de la difficulté à vous exprimer, ce qui rend la communication difficile. Comme vous êtes incertain de votre propre vérité, vous avez tendance à envoyer des messages ambigus, vos communications sont vagues et incertaines, et les gens ont de la difficulté à véritablement vous connaître. Avec un cinquième chakra sous-développé, il ne vous est pas facile d'exprimer votre vérité en étant honnête avec vous-même, mais c'est ainsi que vous pouvez vous libérer.

Le mot sanskrit *vishuddha* signifie « purification ». *Vishuddha* exige une profonde purification du corps, de l'esprit et de la conscience pour exprimer votre vérité authentique. *Vishuddha* purifie l'esprit de ses incohérences et de ses habitudes inconscientes en voyant immédiatement, sans attachement, l'essence de la vérité.

Comme c'est le premier chakra situé au-dessus du cœur, il est possible d'y cultiver le détachement nécessaire pour voir les choses telles qu'elles sont, par-delà les émotions, les valeurs et les opinions. *Vishuddha* fournit des observations nées de la clarté de la vérité du moment.

C'est ce détachement qui vous permet d'affronter les problèmes difficiles, comme les pertes tragiques et les échecs de la vie, de même que les tragédies qui affligent les autres. Avec *vishuddha*, vous cherchez la signification essentielle de l'expérience dans l'ordre de l'Univers.

L'élément du cinquième chakra est l'éther, l'espace vide – le même espace vide qui flotte dans toute la création. Cela éveille en vous une nature vaste, objective et impartiale, qui peut s'élever au-

dessus de toutes les polarités – en vous, chez les autres et dans le monde. Avec une *vishuddha* ouverte, vous pouvez transcender le temps, l'espace et la logique pour avoir une connaissance directe au moyen de subtiles empreintes éthériques enregistrées dans l'espace omniprésent et perçues sous forme de soudaines révélations.

Le discernement tranchant de la recherche de vérité de *vishuddha* court-circuite toutes vos formes d'expression inconscientes et votre usage inconsidéré des mots. Bien qu'il gouverne la parole, l'éveil de votre chakra de la gorge ne vous rend pas nécessairement plus verbal. Au vu de la lumière de la vérité supérieure que vous recherchez, le bavardage et les vains cancans ont peu d'intérêt pour vous. *Les paroles sont soit utiles, nocives ou inutiles*, et comme vous êtes fort conscient de l'impact énergétique de toutes les paroles, vous avez beaucoup de discernement dans votre expression. En communiquant, vous ne réagissez pas immédiatement à tout ce qu'on vous dit. Vous attendez souvent un moment pour vous faire une idée de ce qu'ils communiquent au-delà des mots.

Bien que certaines personnes deviennent vraiment moins verbales à mesure qu'elles prennent conscience de leur cinquième chakra, c'est nettement différent chez un individu dont le *siddhi*<sup>5</sup> provenant d'un chakra de la gorge éveillé est la parole en public. Si vous avez le don de l'expression créative, vous pouvez parler éloquemment et de façon articulée, et les révélations originales semblent jaillir de vous sans inhibition.

L'éveil à votre cinquième chakra inspire des façons créatives d'exprimer vos observations inédites : poésie, écriture, parole, musique et peinture, mais la créativité ne se limite pas aux beaux-arts. Que ce soit par la technologie ou l'enseignement, l'afflux frais et

innovateur d'observations créatives est la mesure d'un cinquième chakra éveillé.

Comme c'est le premier des trois chakras supérieurs, qui sont de nature collective, votre cinquième chakra éveille votre intérêt pour des problèmes communs à toute l'humanité, et intensifie votre sentiment de relation avec le grand cercle de la vie. Vous percevez chaque situation dans son ensemble et vous cherchez impatientement des possibilités d'avenir. Les révélations pénétrantes nées de votre cinquième chakra ne sont pas de simples visions ou perceptions, mais constituent un processus actif et créatif de recherche de possibilités. Tout comme l'esprit ancré dans les sens s'efforce d'atteindre la perception la plus exacte possible de la réalité, le niveau d'intelligence de *vishuddha* aspire en toute situation à englober les plus magnifiques possibilités.

### **La vérité authentique**

Tout ce qui concerne la connaissance et l'expression de votre vérité provient de votre chakra de la gorge. Pour exprimer votre vérité, vous devez d'abord la connaître. Ceux qui ont intégré leur cinquième chakra y sont arrivés en donnant préséance à la vérité plutôt qu'à la convention. Ils disent la vérité et ne renient pas leurs principes en fonction d'une convention sociale lorsque celle-ci compromet la vérité.

L'éveil à votre cinquième chakra vient de la confiance que vous avez en votre perception directe et authentique de la vérité, plutôt que de tout le conditionnement que vous avez reçu des autres. *Vishuddha* vous permet de ne plus recourir aux autres pour connaître la vérité : la connaissance et la révélation intérieure et directe vous confirment la vérité.

Comme *vishuddha* est le premier des chakras supérieurs et transcende l'égo, l'éveil à votre cinquième chakra exige d'abord de mettre en question, à la lumière de votre perception directe de la vérité, tout ce que votre culture vous a enseigné et vous a conditionné à croire. Il exige un lâcher-prise de tout ce que vous vous rappelez avoir appris du passé, pour voir les choses à neuf, dans l'instant. *Il n'est pas nécessaire de se rappeler la vérité ; elle se révèle toujours à neuf.*

La liberté de perception de votre cinquième chakra est bloquée par tout le conditionnement et l'apprentissage que vous avez reçus des autres. Il est nécessaire d'examiner ces versions et d'éliminer les fausses descriptions que vous avez gardées de vous-même et de la vie, et qui ne soutiennent pas l'authentique vérité de votre être. Demandez-vous d'où viennent votre perception de vous-même et votre vision de la vie. Avez-vous accepté sans les remettre en question les opinions des autres comme si c'étaient les vôtres, sans les examiner au moyen de votre propre expérience directe ? Il faut du courage pour soutenir votre propre vérité.

Comment savez-vous si c'est un faux récit que vous avez gardé sur vous-même ? Votre cinquième chakra appartient à l'élément de l'espace. Quand vous examinez un scénario ou une croyance que vous avez gardé, demandez-vous : « Est-ce que je me sens contracté ? Serré ? Limité ? » Ce n'est pas la vérité du spacieux *vishuddha*. Si vous examinez une description que vous avez gardée de vous-même tout en restant spacieux et léger, gardez-la. Elle a passé le test décisif de *vishuddha*. Si vous ressentez de la contraction, de la peur ou de la dureté, ce n'est pas votre vérité, et il vaut mieux vous en débarrasser. Pourquoi lutter contre une fausse version au départ ?

Les pensées sont de l'énergie et comportent une fréquence énergétique émotionnelle que l'on peut sentir. Certaines pensées vous rendent mal, d'autres, plus ouvert et expansif. Apprenez à distinguer entre les deux et libérez-vous des pensées dérangeantes. Laissez-les aller, tout simplement.

Demandez-vous : « Quel est le prix énergétique que je paie pour croire cette pensée ou cette ligne de pensée ? » Quand votre corps et vos émotions sont mal à l'aise et serrés, demandez-vous : « Laquelle de mes pensées n'est pas basée sur la vérité et cause cette contraction ? »

Cela vous permet de peaufiner votre travail intérieur, qui consiste à connaître précisément quelles pensées en particulier provoquent la contraction de votre champ d'énergie. Une conscience spacieuse, telle est la nature de *vishuddha*. Syntonisez cette fréquence, puis remarquez spécifiquement quelles pensées vous tirent de cet état et quel type d'activité mentale vous permet de rester dans cette conscience spacieuse.

« L'esprit est un merveilleux serviteur, mais un maître affreux. » Ce dicton familier révèle la nature de l'esprit. Les pensées qui proviennent de votre mental sont de nature à diviser. C'est ce que fait le mental : il prend l'immense ensemble de l'information qui arrive à tout moment, et l'analyse, le divise et le filtre en quelque chose qu'on peut gérer dans l'instant.

*Cessez l'habitude de penser*

Pour cultiver votre capacité d'obtenir les révélations fraîches qui viennent d'un éveil du cinquième chakra, cessez l'habitude de penser. En fait, vous ne pouvez pas cesser de penser. Personne ne peut. Le mental génère des pensées — c'est ce qu'il fait tout le jour,

sans arrêt. Ces pensées injustifiées constituent l'effervescence naturelle de l'esprit ; comme des bulles de champagne, elles montent sans raison, et vous ne pouvez utiliser le mental pour calmer le mental.

Vous pouvez cultiver votre capacité d'observer ce phénomène sans vous attacher à la parade infinie des pensées. Jusqu'à 98 pour cent des pensées qui traversent le mental n'ajoutent rien à l'instant présent, estime-t-on, si ce n'est qu'elles entretiennent le récit. Le mental insiste de façon éhontée pour aller où il veut, et pas nécessairement où vous voulez aller. Mais en même temps que nos pensées sans importance, nous avons aussi des pensées plus élevées, nobles, honorables et bénéfiques. Comme le dit le proverbe, il y a un saint et un pécheur en chacun de nous. Si l'esprit est dans un jardin, certaines pensées sont certainement les fleurs magnifiques de la conscience humaine et d'autres, les mauvaises herbes. Lesquelles entretenez-vous dans le jardin de votre esprit ?

Ce que vous avez à donner, c'est votre attention ; à vous de choisir à quoi le consacrer. Accordez de l'attention aux mauvaises herbes, et elles pousseront jusqu'à dominer votre conscience. Arrosez les fleurs de votre attention, et elles pousseront jusqu'à ce qu'elles dominent votre mental.

### **Le besoin pressant de liberté d'expression**

Au-delà d'un niveau réactionnaire qui consiste à tout simplement vous rebeller devant la convention, votre cinquième chakra est le besoin d'être libre, d'être vous-même de la façon la plus authentique. Vous rebeller contre une chose est une réaction : vous êtes encore lié à elle, et non libre. C'est donc un processus en deux étapes : *lutter pour votre droit à la liberté et exprimer votre droit à la liberté*. Au premier

stade, vous devez prouver votre droit d'être libre, et par conséquent, vous avez besoin de quelqu'un ou quelque chose à qui le prouver. Alors, vous attirez dans votre vie une personne ou une situation contrôlante et contraignante de laquelle vous libérer.

À un niveau plus élevé, vous exprimez tout simplement votre droit d'être libre. L'approbation ou la désapprobation des autres ne pèse pas autant dans votre psyché, et vous libère de façon à ce que vous puissiez exprimer votre vérité authentique. La plus grande liberté n'est pas par rapport aux autres, mais par rapport à la *réaction* des autres. Passer d'une *liberté contre* un point de vue à une *liberté de* point de vue libère votre cinquième chakra de façon à ce qu'il reçoive ses révélations innovantes, et apporte la découverte à tous les aspects de la vie.

Avec un cinquième chakra éveillé, le bavardage intérieur et les conflits internes commencent à se calmer, ce qui vous donne la capacité de voir les choses avec une clarté absolue. Lorsque votre cinquième chakra s'éveille, vous voyez tout ce que le mental et les sens peuvent percevoir dans la globalité du moment. Cette vision globale plutôt que partielle est à la base des révélations et de l'innovation qui viennent d'un cinquième chakra éveillé.

### *Le détachement*

Votre cinquième chakra éveille la qualité spirituelle du détachement, nécessaire pour voir la vérité essentielle. Avant de vous éveiller à la perspective détachée de votre cinquième chakra, vous ne pouvez pas voir la souffrance du monde sans y tomber. Sans cette qualité spirituelle du détachement, vous auriez à éviter de voir une grande part de la vérité de la vie, vraiment trop pénible. Lorsque vous vous éveillez à votre cinquième chakra, votre capacité de servir les autres

et d'être utile dans le monde s'améliore largement, car vous n'avez plus à vous protéger de la vérité ni à cadrer les choses d'une certaine façon ; vous voyez la vérité, tout simplement. Ce détachement vous permet de rester dans le clair mode de l'Observateur, même lorsque vous vivez ou observez des expériences émotionnellement éprouvantes.

Il faut du détachement et de la force de caractère pour gérer les pénétrantes révélations de *vishuddha* qui surviennent dès que vous agissez de façon inconsciente. Votre *vishuddha* éveillé vous avertira quand vous ne dites pas votre vérité, et il faut une honnêteté brutale pour voir si vous n'êtes pas en train de vous duper vous-même, sous vos illusions.

### **Chercheurs de vérité, porteurs de vérité**

Les gens dont le chakra de la gorge est éveillé sont souvent des messagers et des réveille-matin qui aident les autres à se réveiller. Ce que vous voulez connaître des gens, c'est leur expérience directe de la vérité, et non ce qu'ils ont lu, entendu ou appris, ou comment ils croient que les choses devraient se passer. Vous vous intéressez à votre expérience directe de la vérité et ne vous contenterez pas de moins de la part des autres. En vous éveillant à votre cinquième chakra, vous aidez les autres à remettre en question les fausses vérités qu'ils ont entretenues. Les coachs de vie ont souvent un cinquième chakra éveillé, et trouvent instinctivement des façons d'aider à libérer les autres de leurs croyances limitatives.

En agent d'évolution dans la vie des autres, vous en arrivez à comprendre la réponse tardive que vous recevez souvent en réaction à vos appels d'éveil. Souvent, les gens n'aiment pas le réveille-matin dès qu'il les tire d'un profond sommeil, et il en va de même avec

quelques-uns des messages que vous avez à offrir à partir d'un cinquième chakra éveillé. Les gens ont tendance à résister à l'information qui sort de leurs croyances existantes, et vous en arrivez à trouver nécessaire de laisser les messages germer dans la psyché de l'autre à son propre rythme. Soyez comme le facteur qui apporte des cadeaux de révélations : livrez le message, puis laissez les autres décider comment et quand ils y répondront. Avec un cinquième chakra équilibré, vous n'avez plus à tenter de convaincre quelqu'un de votre point de vue, et vous offrez librement vos observations sans être attaché à la façon dont elles seront reçues.

Avec un chakra de la gorge éveillé, certains de vos propos, même dans une conversation banale, peuvent avoir une importance et un sens profond pour les autres. Vous ne réalisez peut-être pas qu'en donnant apparemment au hasard un exemple de ce dont vous parlez, cette histoire choisie « au hasard » correspond exactement à l'expérience de votre interlocuteur, et lui dresse les poils sur la nuque (le chakra de la gorge). Ce sont des montées de conscience du cinquième chakra qui allument le cinquième chakra chez les autres.

### *La vérité sans le cœur*

Sans le cœur, la vérité est souvent mesquine. La vérité sans compréhension ni compassion à partir d'un chakra du cœur intégré, cela donne un tempérament injurieux.

Bavarder en exprimant de l'irritation à propos des autres, cela manque de cœur. Si vous travaillez à éliminer la négativité de vos paroles, vous découvrirez que vos efforts donneront des résultats bien meilleurs. Il ne s'agit pas simplement d'enlever des mots négatifs de votre langage, mais de travailler à cultiver le sol où germent les mots : votre quatrième chakra.

Ce ne sont pas les mots ; c'est l'esprit. Les mots exprimés par votre cinquième chakra naissent dans le terreau du quatrième. Les mots sont mis en place par votre volonté dans votre troisième chakra, puis traversent votre chakra du cœur pour être exprimés, en définitive, par votre cinquième chakra. Le chakra situé juste sous celui avec lequel vous travaillez est son fondement. La force et la qualité de votre chakra du cœur déterminent absolument la qualité de l'énergie à la disposition du cinquième. Si vous exprimez plus de négativité que vous ne le voudriez à propos des autres, cultivez la bonté dans votre quatrième chakra, et la fleur de votre expression changera d'elle-même.

Lorsque vous vous trouvez à porter des jugements et que vous avez des opinions arrêtées sur quelqu'un, vous dites essentiellement : « Si j'étais cette personne, je ne vivrais pas ainsi. » La faille évidente et fatale de ce type de pensée, c'est que vous n'êtes pas cette personne. Vous n'avez ni le même profil génétique, ni la même histoire familiale, ni les mêmes expériences de vie, et ainsi de suite. Le dicton « Parcours un mille dans les chaussures de quelqu'un avant de le juger » est fort pertinent, tout comme « Si tu connaissais la vie secrète de ton ennemi, il ne serait pas ton ennemi<sup>6</sup>. »

### **La vibration sonore et le cinquième chakra**

Les vibrations sonores se manifestent dans votre chakra de la gorge. La communication est hautement influencée par le son – les mêmes mots peuvent être prononcés sur des tons différents, ce qui peut donner des significations contrastées. Depuis toujours, des musiciens utilisent l'effet de la vibration sonore sur la conscience, pour notre plus grande joie.

La cymatique est l'étude de l'effet de la vibration sonore sur la matière, comme on le démontre en général à la surface d'une plaque ou d'une membrane quelconque. Un mélange composite de sable sur la plaque de visionnement réagit à l'influence du son. Le sable prend des formes précises et uniques en réaction à diverses tonalités et divers sons produits à proximité. Ces études qui rendent visibles les ondes sonores appuient ce que nous savons déjà d'instinct : le ton a de l'importance.

Le ton vibratoire de votre voix influence la communication, et votre ton transmet autant de votre message que vos paroles. Lorsqu'il y a une discordance et une dissonance dans votre ton de voix, les autres réagissent d'abord à l'énergie, et entendent avant tout votre ton.

Imaginez que vous avez une dispute avec quelqu'un qui dit quelque chose de méchant, puis qui s'excuse avec la phrase classique : « Je suis désolé. » À partir du ton plutôt que des mots, vous savez tout de suite si les mots viennent d'un cœur ouvert ou fermé.

Quand j'étais jeune astrologue, une actrice m'a offert un cadeau après une séance. Elle a partagé une leçon qu'elle avait apprise au théâtre : ne pas seulement parler à partir de la gorge, mais aussi engager le diaphragme et le bas du ventre, et en rester conscient en parlant. Cela engage davantage votre être énergétique dans le ton de votre voix, et les gens ne feront pas qu'entendre ce que vous dites, ils le sentiront au fond de leur être.

Cela m'est apparu comme une inestimable leçon quant au cinquième chakra. J'exprime une vérité plus profonde lorsque j'engage davantage mes chakras dans ce que je dis, et j'ai désormais la certitude que la vibration de ma voix contribue à ce que mon

message soit compris par les autres. J'en suis également venu à le croire en écoutant les autres : je sais si ce qu'ils disent n'est que badinage mental ou vérité profonde.

### *Une découverte sans fin*

Sur la voie de l'éveil à votre Moi supérieur, il n'y a pas de point limite ultime : ce n'est pas comme si, une fois qu'on y arrive, c'était fini. Si on arrive « là », la conscience continuera d'évoluer, de se réinventer sans fin. L'éveil au cinquième chakra stimule l'excitation de la découverte de cette conscience en évolution éternelle, et vous donne souvent des révélations et des idées innovatrices. La publicité télévisée de 1997, narrée par Richard Dreyfuss et présentée par Steve Jobs, la voix pionnière derrière l'ordinateur Apple, le disait bien. Dans leur campagne *Think Different*, ils reconnaissaient et rehaussaient ceux qui sont souvent considérés comme étant rebelles, fous ou inadaptés. Ils applaudissaient ceux qui sortaient de la pensée unique et qui, par conséquent, apportaient du changement dans notre monde.

### *Invitez la nouveauté dans votre vie*

Pour entretenir la qualité innovatrice de votre cinquième chakra dans votre vie, éloignez-vous de l'uniformité, ennemie de l'intuition. Trop de routine et d'uniformité dans votre vie renforce les attentes et émousse le besoin d'intuition et de découverte. De nouvelles situations gardent votre attention en forme et vous demandent de tirer parti de votre intuition et de vos pressentiments pour vous orienter en terrain étranger. Même si vos chakras inférieurs sont réconfortés par la familiarité lorsque la vie se déroule selon vos

attentes, après un moment, cela tue votre intuition, car elle reste à ne rien faire, comme une ressource inutile.

Invitez la nouveauté dans votre vie afin de renforcer l'orientation fraîche et directe du cinquième chakra. Nos villes modernes écartent rapidement la nouveauté, et chaque ville se met à ressembler à toutes les autres, avec les mêmes magasins et largement le même plan. Pour sentir la vitalité de *vishuddha*, cherchez les endroits de la ville qui ont quelque chose d'unique à offrir. La fin de semaine, secouez vos habitudes routinières de divertissement et faites de l'exploration culturelle pour activer votre capacité à recueillir des révélations et des idées innovatrices dans votre vie.

### **Les difficultés et les solutions reliées au cinquième chakra**

Les difficultés liées au cinquième chakra, que ce soit à cause d'un manque ou d'un excès d'expression, rendent difficile une communication avec les autres. Nous allons d'abord examiner les difficultés provenant d'un manque d'expression, puis passer à celles reliées à son excès.

#### *Le manque d'expression du cinquième chakra*

Le doute et la négativité font obstacle au développement de votre capacité à offrir les observations originales qui viennent d'un cinquième chakra équilibré. Grâce à votre allégeance continue à votre Moi supérieur, la recherche de la vérité a plus d'importance que les obstacles négatifs des chakras inférieurs, et le doute a moins d'effet sur votre psyché. La purification se produit non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan de la psyché et de l'esprit. Toutes les difficultés, toutes les expériences désagréables que

vous avez « avalées » et réprimées au cours de votre vie continuent d'exister dans l'inconscient jusqu'à ce qu'elles soient affrontées et résolues avec sagesse.

La difficulté d'exprimer votre vérité se résout lorsque vous finissez par garder la tête haute dans votre vérité et par exprimer votre point de vue d'une façon responsable. Exprimer la vérité du fond du cœur a un effet guérissant, et souvent, guérit les autres. Les rencontres des Alcooliques Anonymes sont un bon exemple des bienfaits sur la guérison du partage sans fard de la vérité, autant pour ceux qui parlent que pour ceux qui écoutent.

### *L'expression excessive du cinquième chakra*

Lorsque votre chakra de la gorge reçoit trop d'importance et n'est pas intégré à votre chakra du cœur, le fait de vous exprimer n'est jamais un problème, mais les problèmes peuvent venir de l'usage insensible des mots.

Si une personne s'est éveillée au cinquième chakra et voit la vérité sans d'abord s'être éveillée au chakra du cœur, elle peut être brutalement insensible. La vérité sans le cœur est souvent blessante, et certaines personnes plus fidèles à la vérité qu'au cœur peuvent se sentir nobles, en quelque sorte, avec leurs perceptions cinglantes qui blessent, en se disant : « Eh bien, il fallait que quelqu'un le lui dise. » Le fait d'intégrer les quatrième et cinquième chakras vous permet de livrer même les nouvelles difficiles d'une façon qui sera bien accueillie. Vous permettrez d'abord à l'autre de se sentir en sécurité, puis vous lui présenterez ce point de vue.

Le fait d'avoir des opinions bien arrêtées indique un cinquième chakra non intégré. Si vous vous accrochez à votre vérité comme si c'était la seule valable, c'est tout simplement votre opinion

personnelle qui se déguise en vérité et qui bloque l'occasion de découvrir l'action du chakra de la gorge équilibré.

Si vous remarquez que vos idées trop arrêtées éloignent les gens, la solution n'est pas de retenir votre langue. Il est encore plus important de cultiver la bonté dans votre chakra du cœur, et vous découvrirez que le comportement importun se dissipera de lui-même. Vous n'aurez pas à retenir votre langue alors que vous cultivez votre sensibilité et votre bienveillance envers les autres.

À certains moments, cependant, il faut exactement tenir votre langue. Si vous vous surprenez à être trop bavard et que vous avez besoin de donner à quelqu'un une chance de s'exprimer, vous pourriez placer doucement votre langue sur la voûte du palais de votre bouche pour vous rappeler de « tenir votre langue ».

### *Vishuddha éveillé et les cycles du sommeil*

Votre corps a besoin de nourriture et de sommeil, et votre esprit a besoin de repos, mais l'esprit créatif d'un cinquième chakra éveillé fonctionne sans les contraintes des besoins normaux du corps. Que faut-il à l'espace vide pour se régénérer ? Dénués de forme et sans besoin en énergie physique, mais remplis de pure potentialité, les premiers frémissements de l'éveil de *vishuddha* peuvent parfois s'accompagner de dérèglements majeurs des habitudes normales d'alimentation et de sommeil.

### **Les perturbations du sommeil**

Les perturbations des cycles du sommeil sont familières à bien des gens qui ont de la difficulté à rester endormis toute la nuit. Si cela vous est familier, essayez le vieil adage « Si tu n'es pas sûr de vaincre, mets-toi de leur côté », et accueillez sagement l'insomnie.

Lorsque vous vous efforcez de dormir, l'esprit fait remonter des éléments affreux en pleine nuit. Dans ces situations, vous préférez sans doute penser à n'importe quoi d'autre, à part les obsessions de l'esprit, et c'est une bonne solution.

Pourquoi ne pas consacrer ce temps à l'étude des éléments qui nourrissent votre âme, mais qu'il est souvent difficile de pouvoir étudier pendant une journée occupée ? Lire un ouvrage inspirant est une façon beaucoup plus agréable de passer le temps éveillé que de s'efforcer de dormir. Avec l'âge, il nous faut de moins en moins de sommeil. Les adolescents qui traversent leurs phases exigent plus de huit heures de sommeil par nuit, mais bien des personnes de plus de cinquante ans, et davantage de femmes que d'hommes sont éveillées de 2 h à 4 h, qu'elles le veuillent ou non.

C'est un moment merveilleux pour pratiquer certaines techniques de méditation que vous n'avez peut-être pas le temps d'appliquer durant une journée occupée. Essayez une méditation que vous pouvez faire étendu sur le dos dans une position de sommeil. Il est excellent de suivre sa respiration et de relâcher toute tension dans son corps pour obtenir le repos dont le corps a besoin, tout en calmant l'esprit.

Il y a des moments où vous pourriez aussi bien vous lever, prendre un thé, et vous occuper au lieu de vouloir calmer votre énergie et vous rendormir. Après une heure ou deux, vous pouvez retourner au lit et goûter un sommeil profond et reposant jusqu'à ce que vous vous réveilliez et commenciez votre journée.

Alors que vous relâchez votre résistance à partir d'une construction antérieure de vos circuits et de la quantité de sommeil dont vous croyez avoir besoin, vous découvrez toute la journée que vous avez une abondance d'énergie. Si vous pouvez vous permettre

une sieste ou un court roupillon à un moment donné pendant le jour, vous récupérerez aussitôt votre énergie. Il est épuisant d'essayer à tout prix de contrôler de l'énergie qui ne peut être contrôlée. Difficile de calmer cette vague !

Votre cadre de sommeil influence le degré auquel votre sommeil sera reposant. Il est sage de dégager votre lieu de sommeil des projets de travail, des ordinateurs, du désordre et des projets incomplets, qui captent l'attention de votre psyché alors même que vos sens se referment. La lumière, peu importe où elle luit sur le corps, est captée par la glande pinéale, qui module la mélatonine et le sommeil. Même si vous portez un masque de sommeil ou que votre tête est sous les couvertures, si une lumière éclaire un endroit quelconque du corps, elle sera captée par la glande pinéale et interférera avec sa production naturelle de mélatonine, régulatrice du sommeil.

### **Les activités destinées à ouvrir votre cinquième chakra**

L'éveil à votre cinquième chakra vous permet d'être un canal clair de vérité et d'introspection. Rumi a une théorie : nous sommes comme des flûtes de bambou creux dont il sort parfois de la bonne musique. Si votre âme est venue en cette vie, c'est pour une raison ; espérez de tout cœur vous aligner sur celle-ci, puis vous abandonner à la musique que joue la flûte creuse de votre être.

Pour les astrologues, les lecteurs de tarot, les intuitifs énergétiques, tous ceux qui utilisent activement leur intuition dans leur travail avec d'autres, *vishuddha* est d'une importance primordiale. Les conseillers, les coachs de vie, les guérisseurs, les enseignants, les chefs d'équipe dans les affaires, et les musiciens qui s'harmonisent à

l'esprit de groupe de l'auditoire, tous bénéficient de l'apport direct de *vishuddha*.

Pour entretenir votre capacité d'exprimer la vérité dans l'instant, évitez les réponses machinales et l'enseignement trop rabâché ; issus de la mémoire, ils masquent l'intuition. Efforcez-vous de raconter chaque fois l'histoire à neuf, que ce soit une lecture de tarot, une interprétation d'un schéma astrologique dans une carte du ciel, ou votre part dans un échange de guérison énergétique. Si c'est frais et exprimé spontanément, dans l'instant, *vishuddha* entrera en jeu.

Je vois souvent ce principe en action dans mes lectures astrologiques avec des clients. Au fil de notre rencontre, je peux spontanément inventer un scénario pour décrire ce que je vois astrologiquement, par exemple : « C'est comme si vous aviez acheté une veste bleue hier et que vous aviez envie d'aller la changer pour une verte aujourd'hui. » Pas toujours, mais assez souvent pour attirer mon attention, la réponse peut être : « C'est justement ce qui s'est passé hier. » L'information m'est-elle venue comme si je l'avais entendue ? Non, pas du tout. Je ne savais vraiment pas que cette histoire correspondait point par point à ce que mon client avait vécu. L'histoire est venue spontanément en moi, et non à moi — comme si elle provenait du client, mais en moi.

C'est ainsi que, pour moi, l'intuition s'exprime en général. Elle survient spontanément, et non comme une pensée que je répète ensuite.

*À la recherche de ce qui manque*

Une fois éveillé, votre cinquième chakra peut vous aider à trouver des objets perdus. « Tu sais où tu es. Montre-toi. » Retenez cette intention tout au long de la journée. La guidance intuitive ne vient

pas nécessairement sous forme d'image mentale, comme lorsque des clés égarées nous apparaissent à un endroit précis. Le plus souvent, c'est lorsque vous êtes distrait par une serviette sur le plancher qu'il faut aller porter à la salle de lavage... et voilà vos clés ! Plutôt que vos tentatives volontaires, quelque chose vous a amené à les trouver. Ce sont des choses qui arrivent.

*Maintenant à l'affiche*

À mesure que vous devenez habile à rester dans le moment présent, là où la vérité se révèle toujours, vous ne ressentez jamais le besoin de quitter cet instant pour en trouver un meilleur. *Vous ne quittez pas le présent pour en contacter un meilleur ; vous apportez le présent avec vous.* En restant dans le moment présent, le monde ne paraît plus problématique. Vous pouvez rester dans l'animation du moment et observer *leela*, le jeu de la conscience divine, le jeu divin des phénomènes en changement perpétuel. Laissez les formes aller et venir librement.

### **Les autres activités destinées à ouvrir votre cinquième chakra**

*Des postures de yoga*

La chandelle, la posture du chameau, celle du lion, et la rotation du cou facilitent toute la circulation d'énergie dans votre cinquième chakra. Au cours de vos postures, vous pouvez psalmodier en silence le son-séance du cinquième chakra, *Ham* (prononcer « hom »), pour améliorer son ouverture.

*La respiration du cinquième chakra*

Contractez la base de votre gorge et faites vibrer l'inspiration au niveau du chakra de la gorge, de façon à pouvoir entendre l'entrée soudaine de l'air. En respirant, concentrez-vous sur votre gorge et la couleur bleu ciel afin d'activer votre cinquième chakra.

*Des affirmations destinées à éveiller votre cinquième chakra*

*Je suis ouvert, honnête et clair dans mes communications avec les autres.*

*J'écoute les autres afin de trouver le sens profond de leurs paroles.*

*Je suis libre d'être pleinement sincère et d'honorer l'authenticité des autres.*

*Je suis content d'offrir au monde mes talents créatifs uniques.*

*Que je sois pleinement absorbé dans la vie plus que dans mes pensées sur la vie.*

*Que j'écoute et que je sente profondément les paroles des autres au lieu de penser à ce qu'ils disent.*

*J'accueille ce jour.*

*Les associations corporelles*

La glande thyroïde, la gorge, les oreilles, la bouche, les dents, la mâchoire, le cou, les épaules et les glandes lymphatiques sont tous associés au cinquième chakra. Des difficultés avec l'une ou l'autre de ces zones de votre corps indiquent un déséquilibre du cinquième chakra.

*Les aliments favorables au cinquième chakra*

Tous les aliments et les boissons bleus, qui détoxifient le système et nourrissent votre thyroïde, permettent d'ouvrir votre chakra de la gorge. Les algues, les soupes, l'huile de poisson, le ginseng, les fruits mûris sur l'arbre, le citron et la lime dans de l'eau, les jus de fruits,

les tisanes, la tisane d'aulne, les fleurs de bourrache et d'échinacée, tout cela améliore votre chakra de la gorge. Pour ce qui est de la nourriture détente, mentionnons des aliments exotiques qui vous aident à rompre vos routines et à vous mêler à d'autres cultures.

### *Tenir un journal du cinquième chakra*

Après avoir lu sur votre cinquième chakra, arrêtez-vous pour contempler vos associations avec la vérité. Votre Moi supérieur vous a-t-il indiqué comment devenir plus efficace en disant votre vérité ? Consignez vos intuitions dans votre journal. Dans vos communications avec les autres, avez-vous écouté avec l'intention de comprendre la signification profonde des mots, ou étiez-vous rempli de vos propres pensées pendant que les autres parlaient ? Consignez vos observations sur la façon dont vous pouvez améliorer vos capacités d'écoute.

---

<sup>5</sup>. Les *siddhis* sont des pouvoirs et des talents spéciaux, spirituels, surnaturels et magiques qui peuvent provenir de l'éveil spirituel.

<sup>6</sup>. POND, David. *Astrology and Relationships*, St. Paul, MN, Llewellyn Publications, 2001.

## CHAPITRE 7

# Le sixième chakra : *ajna*

*Emplacement* : au centre du front

*Élément* : la lumière

*Symbole* : un triangle inversé à l'intérieur d'un cercle et deux fleurs de lotus

*Principe* : votre œil spirituel

*Bienfaits essentiels* : la vision et le siège de la conscience, l'Observateur

*Obstacles principaux* : les illusions, la tendance à fuir le réel, les fantasmes

*Qualités spirituelles* : l'accès à la guidance intérieure et à la sagesse spirituelle

*Type d'intelligence* : visionnaire

Un sixième chakra éveillé ouvre la porte à toutes les merveilles du domaine spirituel et parapsychologique. Garder sa conscience apporte la paix à votre psyché et soulage votre âme pendant que vous observez le théâtre extérieur de la vie à partir de votre conscience intérieure. En tant que siège de votre Observateur intérieur, *ajna* élargit votre perspective et vous donne une vision intérieure qui dépasse celle de vos sens. L'introspection nécessaire à la vision intérieure magnétise votre œil spirituel en retirant votre attention du monde sensoriel et extérieur et en la concentrant sur la source de l'attention.

Le mot sanskrit *ajna* signifie « commande », ou « requête ». Pour éveiller *ajna*, il est nécessaire de transférer votre attention de la vision extérieure de vos deux yeux à la vision intérieure de votre troisième œil. L'éveil à la vision intérieure d'*ajna* vous donne la capacité de sentir le fonctionnement d'une plus grande intelligence et de voir des récurrences dans cet ordre élargi. Son éveil peut vous faire paraître presque voyant aux yeux des autres, tandis que vous voyez tout simplement l'ordre élargi, l'ensemble et ses liens.

La lumière, la vision, l'inspiration, la guidance intérieure et les capacités parapsychologiques du sixième chakra semblent toutes si merveilleuses, et à moins que vous n'ayez développé la vision spirituelle, cette ouverture présente autant de problèmes que de bienfaits ! Votre sixième chakra éveille le tapis magique de l'imagination, et sa gamme d'expressions possibles peut mener à l'inspiration pour les gens doués ; mais pour les autres, la tendance à fuir, la peur paralysante et la dissociation par rapport à la réalité peuvent se manifester. Tout comme l'esprit est un merveilleux serviteur, mais un maître terrible, on pourrait dire la même chose de votre imagination, véhicule de votre sixième chakra.

L'habileté avec le sixième chakra peut déclencher des talents pour la télépathie, la projection astrale, la vision à distance, la voyance, la vision du passé et de l'avenir, la béatitude qui vient de rester dans la conscience pure, le rapport avec d'autres niveaux d'intelligence, la communication avec les plantes et les animaux, et la communion avec les fées, les esprits guides, les anges, le Bouddha et la conscience universelle du Christ.

Cependant, faute de formation ou de capacité, vos randonnées sur le plan astral de l'imaginaire collectif peuvent donner lieu à des illusions de toutes sortes, comme des fantasmes sexuels, l'envie de

fuir la réalité, les peurs inventées, l'évitement, la tromperie (de soi ou des autres), la désillusion qui suit invariablement les illusions, la terreur des cauchemars, le fait de vous sentir vulnérable aux entités extérieures à votre contrôle, et les scénarios de sauveur/victime. Oui, ce domaine parapsychologique apporte nettement autant de problèmes que de bienfaits jusqu'à ce qu'on arrive à diriger le tapis magique là où peut vous emmener votre capacité d'imagination ou de vision.

La lumière de votre œil spirituel au front est le plus souvent masquée par une activité mentale et des égarements imaginaires non dirigés. Avec un entraînement à la méditation, votre œil spirituel peut vous mener en toute sécurité à toutes les activités spirituelles et parapsychologiques ; il s'agit au départ d'atteindre l'Observateur détaché en vous.

### **L'Observateur est la clé de la conscience**

L'aspect le plus pur de votre sixième chakra en mode réceptif est le niveau de conscience de l'Observateur intérieur, dans lequel vous êtes tout simplement conscient d'être conscient. L'Observateur est l'espace au sein duquel vous pouvez observer le moi même lorsque celui-ci est en action. « Être dans le monde sans y appartenir » désigne cet Observateur en vous, conscient même de vos pensées et de vos émotions à mesure qu'elles se déroulent.

Observer l'expérience dans laquelle vous êtes engagé crée une brèche entre vous et l'objet de l'observation. Comme votre identité devient l'Observateur, vous devenez conscient de sa nature immuable, qui est d'observer la réalité toujours changeante devant vous.

Voilà la clé d'un vaste monde de liberté : vous vous libérez de l'anxiété de vouloir diriger et comprendre les niveaux phénoménaux toujours changeants de la réalité. Vous apprenez à cultiver cette position qui consiste à seulement « voir » : le point immobile au milieu du chaos.

Si vous maîtrisez ce niveau de pure conscience du Témoin, vous développez la capacité de voir les choses telles qu'elles sont, sans jugement, opinion, ni attitude ; vous observez, point.

« Voir les choses telles qu'elles sont, sans juger » serait une description assez juste de l'illumination dont font état la plupart des voies spirituelles. Même si c'est plutôt facile à dire, il semble impossible de ne pas ajouter votre scénario à ce que vous observez, avec les jugements et les opinions des chakras inférieurs qui colorent cette pure perception de l'Observateur. Votre Observateur voit les choses exactement telles qu'elles sont, d'une perspective élargie qui transcende les pensées et l'information sensorielle.

Quand vos chakras inférieurs influencent votre sixième chakra, ils déforment votre vision et votre capacité de voir juste, en faussant votre vision en fonction des besoins de l'ego envahissant. Dans la nature, la plupart d'entre nous peuvent s'élever sans trop de difficulté au-dessus de ce bavardage importun : nous pouvons alors goûter une promenade dans un parc et nous contenter de voir et d'observer la beauté naturelle sans constamment nous demander si les arbres sont trop hauts ou trop bas. Ne serait-il pas merveilleux d'avoir la même clarté avec les autres, le monde qui vous entoure, et vous-même ?

Ce qui compte, c'est l'Observateur. Sans la conscience de cette part témoin de votre conscience, vous restez immergé dans le monde phénoménaux et toujours changeant des sens et des pensées. Avec

l'éveil d'*ajna* et le point de vue de l'Observateur, vous commencez à prendre conscience de la nature inchangeable de la conscience même. Le point en vous qui observe, en témoin conscient, est inchangeable. Votre conscience ne subit pas les hauts et les bas de votre vie ; elle observe sans réaction, tout simplement attentive.

L'œil spirituel de votre sixième chakra donne accès à un autre niveau d'intelligence au-delà de ce que le mental peut atteindre ; il coexiste avec le monde sensoriel, mais dans un autre ordre de réalité. Malgré toute votre intelligence, vous ne pouvez utiliser le mental pour atteindre le niveau transcendant de l'intelligence, car il n'appartient pas au domaine du mental. La conscience spirituelle n'est pas dans votre mental ; *votre mental est à l'intérieur de votre conscience.*

La méditation et les pratiques d'attention consciente entraînent votre conscience à ne pas écouter les éternels jacassements dans votre tête, mais uniquement à observer leur nature fort temporaire. À mesure que vous apprenez à vous poser dans la pure conscience du niveau de conscience de l'Observateur, cela devient une ressource intérieure que vous apprenez à atteindre : c'est votre base de départ. Plus loin dans ce chapitre, vous trouverez de simples exercices de méditation et de visualisation qui vous permettront d'y arriver et d'y demeurer toute la journée.

Si vous êtes attiré par les phénomènes parapsychologiques et que vous atteignez pour la première fois la perspective calme et silencieuse du niveau de votre Moi supérieur appelé l'« Observateur », vous vous sentirez alors suffisamment en confiance pour explorer les nombreuses dimensions magiques du domaine astral. Mettez-vous d'abord à jour avec votre centre et demandez à votre Moi supérieur une guidance utile, affectueuse et encourageante, et soyez

assuré que vos flâneries dans le domaine astral seront sanctionnées par lui.

Alors que le siège de votre attention reste fermement enraciné dans la perspective de votre Observateur, vous préférez tout simplement la facilité d'une vie vécue de ce point de vue, plutôt que de vous battre avec la réalité du point de vue de l'égo. Ce n'est pas que les situations ne vous tirent pas de cet état, mais leur attraction diminue à mesure que vous apprenez à vous poser de plus en plus dans la conscience. Vous devenez conscient de la dépense d'énergie de l'état réactionnaire de conscience et choisissez tout simplement de ne pas être aspiré par lui.

Supposons que vous entendiez à la télévision une nouvelle qui provoque en vous une réaction de colère, puis que vous vous lanciez dans votre propre diatribe sur la récrimination que vous entendiez dans la nouvelle. En restant dans la conscience, vous remarquez immédiatement que votre champ d'énergie se contracte à la suite de cette réaction, et vous choisissez de maintenir votre attention avec votre conscience plutôt qu'avec votre réaction, et la contraction se détend. Comme je l'ai dit en introduction, vous ne pouvez pas changer le monde, mais vous pouvez changer votre réaction à lui.

**Vous n'êtes pas en train de l'imaginer,  
c'est vraiment votre imagination !**

Tout le monde a de l'imagination. Lorsqu'elle est habilement dirigée, l'imagination peut vous mener à l'inspiration créatrice et vous remplir d'énergie, ou elle peut être malhabilement gaspillée par les fantasmes, l'oisiveté et l'envie de fuir. Pis encore, l'imagination peut mener à des peurs imaginaires, paralysantes et débilitantes. Ceux qui sont sujets aux peurs imaginaires se sentent désarmés devant la

machine de peur des médias d'information et devant ceux qui la manipulent. Les peurs nées de l'imagination et de la vision créative sont faites de la même étoffe imaginaire ; l'une vous contracte et vous enlève du pouvoir, tandis que l'autre vous remplit d'une inspiration régénérée.

La peur est si omniprésente, dans le champ astral collectif, que vous devez rester vigilant pour compenser cette influence collective dominante. Cette peur ne vous appartient pas entièrement : le champ qui contient la banque collective d'images de l'humanité recouvre de peur la lumière inspirante qui se trouve en son centre.

Votre imagination, capable d'histoires d'épouvante incroyablement inventives à partir d'éventualités, peut aussi être amenée dans des directions inspirantes et valorisantes.

Même s'il est subtil et entièrement intériorisé, votre *ajna* est de nature transpersonnelle ; ainsi, vous accédez non seulement à vos images, mais aussi aux images archétypales et collectives de l'humanité. Le plan astral contient autant de déchets et de boue que d'imagination pure. Laissez à elle-même, votre imagination devient influencée par l'ego, et s'enfonce dans la boue des désirs, des peurs et des fantasmes d'évasion. Retournez la fleur de lotus de votre sixième chakra, tournez-la vers la lumière et vous pouvez sortir de la boue.

Prenez la responsabilité de votre accès à ce royaume magique d'inspiration et de vision en restant conscient de votre imagination et de l'effet énergétique qu'elle a sur vous. Apprenez à vous débarrasser d'une peur imaginaire aussi facilement que si vous déposiez un mauvais livre, et tendez le bras vers quelque chose de plus encourageant et enchanteur.

*Votre imagination et les marchands de peur*

Les terroristes constituent un exemple extrême de gens qui utilisent la peur pour contrôler des gens, tandis que des leaders pas tout à fait honnêtes l'ont longtemps utilisée pour asseoir leur contrôle. Ceux qui manipulent par la peur peuvent gagner l'obéissance, mais jamais les cœurs. Ceux-ci sont remportés par les leaders qui évoquent la vision commune : celle d'améliorer la qualité de vie des gens. Sur le plan métaphysique, nous savons que les épreuves collectives se produisent sans doute aussi individuellement. Comment laissez-vous les marchands de peur terroriser votre cœur et vous obliger à faire des choix fondés sur la peur des éventualités au lieu de vivre selon la vérité et votre cœur ?

Lorsque mes fils apprenaient à conduire, je me faisais parfois du souci pour leur sécurité, et je m'inquiétais de ceci et de cela. Ma femme me conseillait alors de « plutôt envoyer les anges ». Je veux bien croire que cela les a aidés, mais suivre son sage conseil a sûrement aidé ma psyché ! Je me sentais tellement mieux en envoyant à mes fils des images positives et encourageantes, au lieu de les envelopper de mes peurs imaginaires.

Comme vous travaillez à développer votre chakra de l'imagination et de la vision, demandez-vous si vous êtes responsable de la qualité de votre imagination et de son effet énergétique sur les autres. Enveloppez-vous vos proches dans votre peur, ou les renforcez-vous par votre foi ? Autrement dit, envoyez-vous à ceux qui vous tiennent à cœur votre énergie positive, ou négative ? Laquelle serait plus utile ? Laquelle préférez-vous recevoir des autres ?

### **Les rêves**

En même temps que vos fantasmes dans votre vie éveillée, votre sixième chakra gouverne vos rêves nocturnes. Il y a trois principaux

niveaux de rêves.

### *Les rêves inachevés*

C'est le contenu de la journée qui traverse votre conscience, puis refait surface en rêve. Les gens que vous avez vus ou les émissions de télévision que vous avez regardées peuvent déclencher ces rêves. Les monstres des cauchemars d'enfants proviennent souvent d'une image terrifiante qu'ils ont vue dans les médias et qui s'est faufilée dans le domaine des rêves.

Sur un plan plus profond, ces rêves peuvent soulever des éléments de l'inconscient, que souvent vous niez et ne voulez pas examiner. Ils peuvent révéler du contenu enfoui, repoussé, et ces cauchemars sont souvent désagréables. Ils vous font voir quelque chose que vous ne vouliez probablement pas examiner, et vous donnent l'occasion de connaître un aspect sombre de votre caractère qu'il faut ramener à la conscience. Il est utile de considérer que chacun des personnages de votre rêve joue des aspects non assumés de vous-même.

### *Le rêve conscient*

Ces rêves peuvent se produire lorsque vous vous préparez à quelque chose d'important dans votre vie éveillée. Ils constituent essentiellement une répétition générale à l'état onirique. Après ces rêves, vous pouvez vous sentir fatigué, comme si vous aviez travaillé toute la nuit, et du point de vue énergétique, c'est bien ce qui s'est passé.

### *Les rêves supraconscients*

Ce sont les rêves particuliers au cours desquels vous prenez conscience de rêver. Il est précieux de transcrire ces rêves, car ils

comportent souvent la guidance de votre Moi supérieur.

Les rêves constituent une source précieuse d'information sur vous-même, et autrement, vous n'y auriez pas accès dans votre vie éveillée. Tenir un journal est la façon la plus sûre de tirer le plein effet de vos rêves. Juste avant de vous endormir, dites-vous que vous avez l'intention de vous rappeler vos rêves, et affirmez votre intention de les écrire dans votre journal.

Même les rêves animés et significatifs disparaissent et deviennent inaccessibles quelques instants seulement après que vous avez ouvert les yeux. Une technique sûre pour vous rappeler vos rêves consiste à ne pas ouvrir les yeux en vous réveillant, et de vous dire de quelle façon vous allez écrire à propos du rêve avant de le faire. Les yeux encore fermés, rappelez-vous le rêve comme si vous alliez le décrire en détail. Cette répétition mentale aide beaucoup à raconter le rêve lorsque vous ouvrez les yeux et que vous commencez à le consigner dans votre journal, que vous gardez idéalement à côté de votre lit avec un stylo.

L'un des bienfaits d'un journal de rêves est dans l'encodage du rêve en soi. Le simple fait d'écrire l'histoire et de contempler les images vous donnera de précieux aperçus intuitifs de votre propre Moi supérieur. Trop analyser le contenu de votre rêve lui enlève son sens symbolique, dont votre intuition reçoit une guidance, mais que votre esprit analytique ne verra pas.

### **Les anges, les guides et les amis spirituels**

L'animisme est la croyance selon laquelle toute la création possède un esprit vivant qu'il faut respecter. Le royaume invisible de l'esprit est celui du sixième chakra. Les traditions amérindiennes sont remplies de ces enseignements et ont développé des rituels afin de se

relier au monde invisible de l'esprit. La tribu onondaga, dans l'État de New York, offre un bon exemple de cérémonie d'ouverture lors d'un événement important. Le chef de la cérémonie envoie silencieusement des salutations et des remerciements aux gens présents : « Que tout ce qui est vu et invisible soit nommé, accueilli et remercié. À la Mère Terre et au Père Ciel, à l'esprit de l'eau, de l'air, des plantes, des animaux, des pierres, aux éléments, aux directions, à nos enseignants qui nous ont indiqué la voie et pour tous les dons de la création et tout l'amour qui nous entoure. Quant à tout ce qui est oublié, nous nous en souvenons avec nos paroles. » Ils inaugurent l'événement par cette cérémonie d'union de tous les esprits avec toute la création<sup>7</sup>.

Au cours d'une visite à Findhorn, ce jardin communautaire écossais, ma femme et moi avons remarqué que les activités de groupe étaient initiées par une prière d'harmonisation avec ce qu'on appelait l'« Ange de Findhorn ». Après quelques jours passés à faire la connaissance des dirigeants de la communauté, je me suis informé, et on m'a dit que l'Ange de Findhorn était une énergie composite de tous ceux qui accordaient foi et soutien à l'esprit de Findhorn. Des membres qui se rassemblaient pour une activité, comme un projet de jardinage ou la préparation d'un repas, se mettaient tous ensemble sur la longueur d'onde de cette force spirituelle vivante, puis manifestaient leur vision à l'aide de cette inspiration.

Aucune décision n'était prise à Findhorn sans l'accord entier des membres engagés. Cela demandait une fusion de l'esprit du groupe – le fait de s'abandonner à l'esprit guide de Findhorn pour prendre la meilleure décision pour le bien de la communauté.

J'ai incorporé cette pratique dans ma vie en m'harmonisant avec les esprits au service du jardin et je leur fais savoir que je viens en allié, pour servir. Ma façon enjouée de m'aligner sur ces esprits consiste d'abord à reconnaître leur présence puis à annoncer : « Ici l'unité mobile. Comment puis-je vous aider ? » Après cette invocation, je suis l'inspiration.

Tous ceux qui ont de l'expérience avec les anges s'entendent sur un point : il est précieux d'inviter leur aide dans votre vie. Je suis sûr que nous recevons tous une assistance supérieure par la pure grâce des interventions cosmiques non sollicitées qui se produisent tout simplement à des moments particuliers, lorsqu'un désastre certain est évité de justesse. « Cette fois-là, j'ai remercié mon ange gardien », voilà ce qu'on peut dire de ces rares moments d'intervention magique et imprévue.

Ces actes de grâce attestent que l'aide est disponible, mais pour attirer plus régulièrement cette assistance dans votre vie, vous devez demander l'aide angélique. « Demandez et on vous donnera ; cherchez et vous trouverez ; frappez et on vous ouvrira<sup>8</sup>. »

J'ai toujours été fasciné et plutôt enchanté par le concept des anges gardiens et des esprits guides. J'ai tellement eu d'expériences d'interventions divines qui me mettaient par magie à l'abri du danger que je suis plutôt à l'aise de croire à leur existence et à leur bienfait dans ma vie. Un jour, au début de ma carrière d'astrologue, je conseillais un client sur la façon de gérer un transit en cours dans sa carte du ciel, et je me suis surpris à lui conseiller de contacter ses anges gardiens. En prononçant les mots, j'ai immédiatement entendu mon Moi supérieur sous la forme d'une voix dans ma tête qui se moquait de moi : « Oh, alors, maintenant, tu es devenu une autorité en matière d'anges aussi ? »

J'ai compris que je devais soit cesser de parler avec autorité de quelque chose que je connaissais très peu, soit mériter ce droit en faisant un peu de recherche sur le sujet. Incapable de ne pas tenir compte de mes expériences d'intervention divine, j'ai choisi de plonger et j'ai lu tout ce que je pouvais, de nombreuses sources. Après cette étude, j'ai apparemment satisfait mon Moi supérieur, car il n'intervenait plus quand je parlais des anges gardiens. J'étais également impressionné de retrouver le même conseil d'une culture à l'autre : pour améliorer votre ouverture à l'aide angélique, il est essentiel d'inviter et d'accueillir les anges dans votre vie.

J'ai vu moi-même ce principe en action pendant une crise familiale. J'enseignais dans une autre ville lorsqu'une chute de pluie record à la maison a provoqué une inondation qui a englouti le rez-de-chaussée de notre maison. Notre petit étang de jardin s'est tellement gonflé qu'on voyait nager des poissons rouges dans le garage. Des camions de pompiers sont arrivés pour tenter de pomper l'eau, mais en vain. Ma femme et mes enfants ont dû déménager à l'étage, et tous les drains ont refoulé pendant une semaine, ce qui voulait dire aucune lessive, pas moyen de tirer la chasse d'eau, et ainsi de suite. À mon retour, ils étaient devenus malheureux à force d'affronter cette situation malsaine.

Sentant la gravité de leur angoisse, j'ai furieusement entrepris de creuser des tranchées pour faire circuler l'eau et j'ai utilisé un débouchoir pour le drain de la douche du sous-sol, le point le moins élevé de toute la maison. Après avoir tenté plusieurs fois de déboucher aussi longtemps et fort que je le pouvais jusqu'à l'épuisement, je me suis écrié de façon bouffonne : « Allez, les anges ! Ma famille a besoin d'aide. Si vous êtes là, aidez-moi tout de suite, s'il vous plaît. » Et à la prochaine poussée, le drain s'est dégagé.

Stupéfait, soulagé, j'ai regardé descendre l'eau et j'ai demandé à la blague « Quoi, vous donnez un coup de main pour la plomberie aussi ? » Eh bien oui, apparemment !

Soyez prudent lorsque vous fréquentez des esprits amis, y compris des anges : ils n'ont pas besoin de dormir, mais vous, oui ! Pour rester en santé, il faut faire quelques demandes, ou du moins des suggestions, au monde des esprits, comme lorsque vous avez besoin de dormir et de vous reposer. Vous devez en prendre la responsabilité ; c'est vous qui vivez dans un corps, et vous devez connaître vos besoins en matière de santé, afin de pouvoir être utile. Vous pouvez communiquer en silence votre besoin de frontières saines. Vos esprits amis les entendront et honoreront vos requêtes. Mais ne vous attendez pas à ce que vos esprits alliés connaissent vos limites et vos besoins en matière de santé ; ils ne les connaissent pas, mais vous, vous devez.

### **La glande pinéale et votre sixième chakra**

La glande pinéale, associée à votre sixième chakra, est placée entre les deux hémisphères du cerveau, dont elle reçoit de l'information. Les canaux d'énergie *ida* et *pingala*<sup>2</sup>, réceptif et actif, fusionnent ici, et votre œil spirituel synthétise cette information avec la conscience du contexte global des plans subtils, et « voit » intuitivement.

La glande pinéale est une petite glande endocrine en forme de pomme de pin. Sa principale fonction corporelle est de produire de la mélatonine, un dérivé de l'hormone sérotonine, qui affecte les cycles du sommeil. La glande pinéale est située près du centre du cerveau, entre les deux hémisphères, nichée dans un sillon où les deux moitiés se rejoignent. À la différence du reste du cerveau, elle

se trouve hors de la barrière sanguine du cerveau et fait circuler plus de sang qu'aucun autre organe à part les reins.

Il existe un débat considérable entre les autorités à savoir si c'est la pinéale ou la pituitaire qui est associée au sixième chakra. Le fait que la glande pituitaire soit située plus bas dans le cerveau et un peu plus à l'avant que la glande pinéale appuie l'association de la pituitaire au sixième chakra. Cependant, la fonction de transformation de la lumière de la glande pinéale photosensible et ses réactions à la lumière, l'élément du sixième chakra, soutient son lien avec l'œil spirituel. Les arts mystiques ont souvent utilisé la pomme de pin comme symbole du troisième œil éveillé. Il se pourrait que, puisque la pinéale et la pituitaire sont situées près du sixième chakra, les deux soient associées au sixième chakra, et que le septième transcende les deux. La glande pinéale convertit l'énergie lumineuse en impulsion électrochimique et stimule l'hypothalamus, qui dirige la pituitaire en tant que glande maîtresse pour sécréter les bonnes hormones dans tout le corps et atteindre un sain équilibre.

### **La méditation**

Toutes les activités de méditation et de visualisation exercent votre sixième chakra. La méditation est une expérience directe de la réalité spirituelle et, plus qu'aucune autre activité, elle crée une cohésion dans le cerveau. Une pratique régulière de la méditation aide à synchroniser le cerveau, à améliorer les fonctions intellectuelles, créatives et intégratives du cerveau en plus de fournir les intuitions spirituelles.

Il est intéressant de constater que la paix et la tranquillité que nous recherchons par la méditation sont toujours là lorsque nous y recourons ! Plus vous méditez régulièrement, plus cette pratique

effectue des changements permanents dans votre fonctionnement cérébral, apportant la cohérence (un mot qui veut dire « le fait de former un tout ») dans tous les aspects de la vie. Ceux qui ont médité toute leur vie ont en eux un calme immuable.

Quand nos enfants étaient des adolescents, j'ai remarqué un schéma intéressant. J'avais médité pendant la plus grande partie de ma vie adulte, et même si je n'étais pas toujours discipliné, après des périodes de négligence, je finissais par retourner à ma pratique de la méditation. J'ai commencé à remarquer que les cycles majeurs de chaos du côté de nos fils, comme des bagarres à l'école, leurs premiers accidents de voiture, des difficultés avec des enseignants, et ainsi de suite, se produisaient souvent quand je ne méditais pas.

Il m'est venu à l'idée que la tempête familiale n'avait pas de centre, et je me suis engagé à retourner à ma pratique d'entrer en contact avec mon centre. Je ne méditais pas pour mes enfants : ils étaient déjà dans mon cœur. Je me contentais de retourner à mon propre centre, et cela me semblait toujours aider à apporter le calme à la famille.

### *Accordez votre instrument*

Imaginez un grand musicien qui serait en retard à sa représentation. Alors qu'il arrive à la salle de concert, l'auditoire est déjà rassemblé et attend anxieusement. Il sent les attentes des spectateurs et leur hâte de le voir monter en scène et commencer. Mais en déballant son instrument, il remarque qu'il est fort désaccordé. Que va-t-il faire ? Courir sur la scène pour satisfaire leur impatience et jouer une musique décevante sur un instrument désaccordé ? Ou prendre le temps d'accorder son instrument avant de jouer ?

Il semble idiot d'imaginer jouer d'un instrument avant de l'accorder, mais il nous arrive souvent de commencer la journée sans accorder l'instrument de notre être par la méditation.

Pratique

### **La mise au point des chakras par la méditation**

Assoyez-vous confortablement, la colonne vertébrale droite. Pratiquez la respiration profonde pendant quelques minutes pour calmer votre esprit. Avec une inspiration lente et profonde, imaginez l'énergie qui monte de la terre et de votre coccyx, passe par votre colonne, et sort par le haut de votre tête. Puis, en expirant lentement, imaginez l'énergie qui entre dans votre couronne et descend dans la terre. Vous pouvez cesser d'être attentif à la respiration et vous installer dans un confortable cycle de respiration.

À présent, concentrez-vous sur chacun de vos chakras, un à un, du premier au septième chakra, en passant du temps avec chacun jusqu'à ce qu'il vous ait révélé ce qu'il vous faut pour être équilibré.

Commencez par vous concentrer et par contempler votre premier chakra à la base de la colonne, et respirez-y la couleur rouge. Comme votre premier chakra est directement relié à votre corps, sondez votre corps et demandez-lui comment il se sent. Demandez-vous ce que vous avez fait dernièrement pour prendre soin de votre corps au moyen de l'alimentation ou de l'exercice. Demandez à votre corps comment il aimerait qu'on prenne soin de lui, et écoutez sa réponse. Ressentez de la gratitude envers ce corps vivant. Sentez votre lien à la terre même, car votre premier chakra est votre racine, qui vous ancre

à votre corps et attire l'énergie de la terre. Soyez rassuré de savoir que la vie vous vit autant que vous la vivez.

Puis, concentrez-vous et contemplez votre deuxième chakra, situé juste au-dessus de votre crête pubienne, et inspirez-y la couleur orange. Ce chakra active votre capacité de goûter et de prendre plaisir à la vie, et anime une grande part de votre corps émotionnel. Demandez-vous ce que vous avez fait dernièrement pour apprécier et cultiver la beauté dans votre vie. Avez-vous renié cette part de votre caractère, ce qui aurait provoqué un manque de joie dans votre vie, ou vous êtes-vous trop concentré sur la gratification par le plaisir ? Remarquez ce qui monte de votre Moi supérieur lorsque vous contemplez de quoi a besoin votre chakra pour être équilibré. Comment pouvez-vous cultiver le plaisir et la créativité, et apporter plus de beauté dans votre vie ? Réfléchissez à ces questions jusqu'à ce que vous receviez la guidance de votre Moi supérieur.

Puis, concentrez-vous sur votre troisième chakra, situé juste au-dessus du nombril, et inspirez-y la couleur jaune. C'est votre centre de pouvoir et de volonté. Contemplez la façon dont vous avez utilisé votre pouvoir et votre volonté, ces derniers temps. Avez-vous progressé dans l'atteinte de vos buts ? Avez-vous pratiqué l'autodiscipline, ou avez-vous patiné, embourbé, sans but ? Avez-vous été trop agressif et affirmatif au détriment des autres, impuissant et bloqué, ou avez-vous fait un usage équilibré du pouvoir ? Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour démontrer un plus grand contrôle de vous-même afin d'accomplir une tâche ou un projet, et réfléchissez à cette question jusqu'à ce que vous receviez la guidance de votre Moi supérieur.

Maintenant, concentrez-vous sur votre quatrième chakra, au centre de votre poitrine, et inspirez la couleur verte. Contemplez votre cœur. Avez-vous pratiqué la bonté envers vous-même et les autres, ou votre cœur s'est-il senti lourd et fermé ? Qui comptez-vous dans votre cercle du cœur, et pouvez-vous sentir votre amour et votre appréciation pour les liens de cœur dans votre vie ? Où la compassion vous a-t-elle touché récemment ? Demandez à votre Moi supérieur de quoi votre cœur a besoin pour être bien traité. Gardez ces réflexions et notez la réponse qui survient naturellement dans votre psyché.

Puis, portez votre attention sur votre cinquième chakra, au niveau de la gorge, et inspirez la couleur bleu ciel. Demandez-vous de quelle façon vous avez exprimé votre vérité ces derniers temps. Avez-vous parlé à partir du cœur ? Étiez-vous prêt à exprimer votre vérité personnelle ? Étiez-vous prêt à parler pour les autres, pour les éveiller à leur vérité ? Avez-vous mis en œuvre vos éclairs d'intuition qui surviennent dans l'instant, ou avez-vous ignoré cette connaissance intérieure pour ensuite le regretter ? Contemplez ces questions sur vos associations avec la vérité, et remarquez la réaction qui vient de votre Moi supérieur dans votre psyché.

À présent, portez votre attention sur votre sixième chakra, au niveau de votre front, entre les yeux, tout en inspirant la couleur bleu indigo. Contemplez de quelle façon vous avez utilisé votre imagination, et le besoin pressant de transcender le monde quotidien. Avez-vous dirigé votre imagination vers ce qui vous inspire ou ce qui vous épuise ? Avez-vous accordé de l'attention aux parcours de votre imagination, ou l'avez-vous laissée errer sans but ? Qu'avez-vous fait pour accorder votre antenne

parapsychologique aux domaines supérieurs de l'inspiration ? Que demande votre sixième chakra pour le ramener en un sain équilibre ? Contemplez votre relation avec votre vision intérieure, et remarquez la réponse qui vient naturellement de votre Moi supérieur.

À présent, portez votre attention à votre septième chakra, au niveau de la couronne de votre tête, et inspirez la couleur violette ou la claire lumière blanche. Avez-vous retiré votre attention des considérations de ce monde et l'avez-vous reliée récemment à votre source spirituelle ? Avez-vous cédé à l'insistance de votre âme et y avez-vous obéi sans réserve ? Vous êtes-vous perdu dans ce dont vous êtes conscient, ou vous êtes-vous aligné sur la source de la conscience ? Vous êtes-vous relié à cette source immuable et intemporelle de votre conscience qui transcende tout sentiment de séparation de votre essence spirituelle ? Écoutez la réponse de votre Moi supérieur à vos contemplations de votre chakra couronne sur la façon dont vous pouvez être plus ouvert à votre lien avec la source spirituelle.

Après avoir effectué ces contemplations avec chacun de vos chakras, restez assis, calme et conscient, avec gratitude et avec la conviction de suivre la guidance que vous avez reçue durant votre méditation. C'est un excellent moment pour consigner vos observations dans votre journal de chakras.

### **Les difficultés et les solutions reliées au sixième chakra**

Les illusions sont les principaux obstacles du sixième chakra. La ressource spirituelle de la vision et de l'imagination, lorsqu'elle est déracinée, mène à toutes sortes d'illusions. Celles-ci peuvent aller du fait d'imaginer un potentiel absent dans une relation ou une

entreprise, à toutes sortes de refus de la vérité sous le prétexte d'« être positif », à l'illusion d'être séparé de la source de toute la création. Toutes les manifestations de l'illusion mènent invariablement à la désillusion, car la bulle de savon du fantasme et de l'illusion finit par éclater, suivie par la douleur du rêve brisé. La bonne nouvelle est qu'après l'éclatement de la bulle, la clarté revient, et vous avez de nouveau l'occasion d'utiliser votre vision d'une façon plus saine, enracinée dans la réalité.

### *La constipation de l'inspiration*

Si vous n'avez pas l'inspiration qui vient d'une ouverture du sixième chakra, vous souffrez peut-être d'une constipation de l'inspiration : un trop-plein d'inspirations qui n'ont pas été mises en œuvre bouchonne votre organisme. Pour attirer plus d'inspiration dans votre vie, développez le courage et l'engagement nécessaires pour donner suite aux idées inspirées lorsqu'elles viennent. Lorsque vous sentez une inspiration, donnez-y suite et vous développerez une plus grande confiance envers la source de l'inspiration.

Imaginez un ange de l'inspiration dont le rôle est de distribuer les pépites inspirantes qui soulèvent l'esprit de l'humanité. Si un tel ange existait, à qui donnerait-il les pépites les plus savoureuses de l'inspiration ? Quelqu'un qui est censé donner suite à la vision, ou quelqu'un qui agit rarement à partir de l'inspiration offerte ? Choisissez l'attitude de « si j'obtiens cette affectation, je vais faire les premiers pas pour y donner suite ». Si on vous inspire à aider à soulager la faim dans le monde, faites le vœu d'au moins apporter une boîte de nourriture à la banque alimentaire ce jour-là. Si on vous inspire à écrire une chanson, une pièce ou un livre, faites le vœu d'au moins écrire une ligne aujourd'hui. Cela soulage la constipation de

l'inspiration et développe une plus grande confiance avec ces agents de votre Moi supérieur.

### **Les activités destinées à ouvrir votre sixième chakra**

La méditation et les exercices de visualisation sous toutes leurs nombreuses formes sont essentiels pour ouvrir votre œil spirituel. Voici quelques exemples de méthodes qui permettent d'utiliser et d'améliorer votre habileté à vous frayer un chemin dans les domaines subtils.

Exercice

#### **La méditation du *kriya* yoga**

Cette méditation s'inspire de la pratique du *kriya* yoga telle qu'enseignée par Paramahansa Yogananda dans *L'essence de la réalisation du soi*, et a été adaptée à notre travail avec les chakras. Yogananda a appelé la méditation « une pratique effectuée en présence de Dieu », et c'est avec cette attitude et cette intention que nous l'abordons.

Tout d'abord, faites quelques étirements en respirant profondément, et faites circuler le prana dans la colonne vertébrale. Après avoir ranimé votre colonne par quelques étirements, restez assis, la colonne dressée et bien droite, dans votre position de méditation la plus confortable.

*Activation de l'énergie* : À l'inspiration, gardez la bouche légèrement ouverte, les lèvres formant un petit « O », et aspirez le bruit de votre souffle jusqu'à la base de votre colonne vertébrale.

*Verrouillage de la racine* : Lorsque votre souffle atteint la base de votre colonne, pratiquez le verrouillage de la racine en resserrant

le sphincter. Concentrez votre attention sur votre premier chakra, et sentez-vous enraciné et centré dans votre corps.

Après avoir respiré à quelques reprises dans le premier chakra, à la prochaine inspiration, concentrez votre attention sur la montée d'énergie dans le canal *sushumna*, du premier au deuxième chakra. Appliquez le verrouillage de la racine, retenez votre souffle un moment, et concentrez votre attention comme si vous observiez la vie par votre deuxième chakra. L'orange est la couleur associée à ce dernier, mais quelle couleur voyez-vous ou sentez-vous par votre deuxième chakra aujourd'hui ? Imaginez-vous expirer par le deuxième chakra au moment où vous dégagez le verrouillage de l'énergie.

Après quelques respirations du deuxième chakra, à la prochaine inspiration, concentrez encore votre attention sur votre chakra racine et, tout en inspirant, tirez votre attention vers le haut, comme si votre attention était la tête du serpent de la kundalini, et sentez-vous monter jusqu'au troisième chakra. Appliquez le verrouillage de la racine à la base de la colonne, retenez votre souffle un moment, et imaginez voir par le troisième chakra et son filtre jaune. À l'expiration, imaginez-vous expirer une onde d'énergie à partir de votre troisième chakra.

Pour votre quatrième chakra, vous appliquez la même technique et attirez votre attention, la tête de votre kundalini en montée, vers votre chakra du cœur. Appliquez le verrouillage de la racine pour retenir l'énergie, puis posez-vous un moment dans votre cœur. Par le chakra du cœur, certaines personnes voient la couleur verte, tandis que d'autres voient rose. Quelle couleur vous vient aujourd'hui ? Expirez par votre chakra du

cœur en dégageant de l'amour. Avec une attitude de gratitude, inspirez la joie et l'amour des personnes et des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, puis à l'expiration, envoyez cet amour dans le monde.

Inspirez et appliquez la même technique à votre cinquième chakra, celui de la gorge. Appliquez le verrouillage de la racine en imaginant la couleur bleu ciel, et voyez ce qui vous vient si vous élevez votre kundalini au cinquième chakra. Ce dernier est une vibration sonore, et vous pouvez ajouter le son-semence de *vishuddha*, *Ham* (prononcé « hom »), en expirant par la gorge pour améliorer ce chakra.

Pour votre sixième chakra, inspirez et faites monter votre attention jusqu'au troisième œil, au centre de votre front. Tournez vraiment les yeux vers le haut, vers le centre du front. Psalmodiez silencieusement *om*, concentrez-vous sur votre troisième œil tout en visualisant la couleur indigo, et sentez-vous vous séparer de votre corps alors que vous vous retirez de tout apport des sens. Si vous vous sentez « flottant », appréciez la remontée. Vous pouvez choisir d'effectuer plusieurs cycles avec ce chakra à mesure que vous commencez à faire véritablement l'expérience de la séparation des sens extérieurs et que votre conscience n'est plus encombrée par les phénomènes de ce monde.

À partir de votre chakra couronne, inspirez en faisant monter votre attention de la base de votre colonne vertébrale jusqu'à la lumière blanche de votre couronne, votre lien à la source spirituelle de toute énergie. Sentez-vous ouvert à cet apport cosmique d'énergie. À l'expiration, sentez-vous bercé par cette divine énergie de la couronne à la base de la colonne, qui atténue

et fait fondre la tension, et purifie votre karma à chaque chakra à mesure que sa lumière liquide circule à travers tout votre être. Vous pouvez choisir d'effectuer plusieurs cycles de cette respiration du chakra couronne qui nettoie le karma et insuffle la lumière, puis posez-vous avec le sentiment spacieux qui s'ensuit. Détendez votre concentration sur la respiration et contentez-vous d'être.

Pour terminer la méditation, respirez profondément à quelques reprises et laissez votre attention se centrer sur votre chakra du cœur. Soyez reconnaissant pour votre expérience et sentez la joie de connaître ce lien et la paix qu'il apporte, qui est toujours là. Posez-vous dans votre cœur en contemplant tout ce que vous appréciez dans votre vie. À présent, respirez encore profondément quelques fois et préparez-vous à commencer la journée avec le champ d'énergie éveillé.

Yogananda enseigne que la pratique du *kriya* yoga brûle votre karma. Le *kriya* yoga active l'énergie de la kundalini à la base du canal *sushumna*, au centre de votre épine dorsale. Respirer, psalmodier *om*, et invoquer la bénédiction divine vous relie à ce canal qui vous mène à cet espace intérieur situé au-delà du karma personnel : le pur esprit. Respirer de haut en bas de votre colonne cette énergie spirituelle pure et éveillée aide à purifier le karma relié à chacun de vos chakras.

Exercice

### **L'orbite microcosmique**

La pratique de l'orbite microcosmique<sup>10</sup> utilise la respiration et l'imagerie pour faire circuler la force vitale invisible du prana à travers un circuit de votre corps. Pour cette pratique,

commencez par visualiser deux canaux énergétiques dans lesquels le prana pourra monter et descendre le long de votre colonne dorsale. Le canal arrière part du périnée (entre l'anus et les organes génitaux), monte le long de l'arrière de votre colonne jusqu'au sommet de la tête, descend sur votre front, et finit à la voûte du palais. Le canal avant part de la langue, descend par la gorge et le cou, par le cœur, le ventre et les organes génitaux, et se termine au périnée. Vous complétez le circuit en plaçant votre langue sur la voûte de votre bouche.

D'abord, assoyez-vous confortablement dans une posture de méditation, la colonne droite. Posez la langue sur la voûte de votre palais pour relier le circuit et commencer la pratique. À l'inspiration, tirez l'énergie du prana vers le haut par le canal du dos, de la base de la colonne, en passant par celle-ci, par-dessus votre tête, par votre front, et vers le bas jusqu'à la voûte du palais. À l'expiration, imaginez le prana qui passe par la langue et la gorge, par le cœur et le ventre, et de l'autre côté des organes sexuels jusqu'à la base de la colonne. C'est un cycle. Faites-en plusieurs.

Utilisez l'imagerie et retracez en imagination le mouvement du prana. Vous pouvez utiliser une boule de lumière, une onde d'énergie, une comète, ou ce qui vous convient. À l'inspiration, tirez l'énergie vers le haut à l'arrière de votre colonne, et à l'expiration, faites-le descendre à l'avant. Sentez le prana en mouvement : il nettoie et dynamise tout votre champ énergétique. Après plusieurs cycles, renversez le processus et inspirez vers le haut par le canal avant et vers le bas par le canal arrière. Encore une fois, imaginez que le prana en mouvement nettoie et revitalise tout votre champ énergétique. Sentez la

danse du yin-yang de votre champ énergétique – femelle-mâle, réceptif-affirmatif – et les pôles qui se mêlent et passent de l'un à l'autre lorsque la respiration change.

Vous pouvez faire cette pratique aussi longtemps que vous le voulez. Si vous êtes pris de vertige ou étourdi, arrêtez et travaillez à vous enraciner avant de recommencer. La pratique tonifie votre champ énergétique. Sans discipline, l'imagination laisse échapper un prana vital à travers ses égarements ; avec une pratique comme l'orbite microcosmique, votre capacité de visualisation sert à vous revitaliser.

L'exercice de l'orbite microcosmique est particulièrement efficace quand vous vous sentez débordé par le chaos de la vie. En créant un circuit pour la circulation du prana à travers toute votre anatomie énergétique, vous libérez de l'énergie des problèmes personnels qui causent le sentiment d'accablement. Une fois transformée par cette pratique, la même énergie, auparavant atterrante et chaotique, devient le carburant créatif du mental supérieur.

Exercice

### **Le sourire intérieur**

Cette méditation belle et simple peut aisément s'intégrer dans votre pratique. Commencez par fermer les yeux, et imaginez un ami, un proche ou un animal de compagnie préféré qui s'approche de vous, et sentez un sourire sur vos lèvres. Visualisez l'énergie du sourire qui sort par vos yeux, comme si vous étiez en train de sourire par les yeux.

Vous pouvez ensuite faire passer cette énergie du sourire par vos chakras. Tout comme vous avez attiré l'énergie du sourire

dans vos yeux, concentrez son rayon vers l'intérieur de votre tête et de votre cerveau, et souriez par vos sixième et septième chakras. Souriez par votre cinquième chakra, celui de la gorge. Souriez à partir de votre poitrine et de vos poumons et laissez l'énergie de votre sourire s'installer dans votre chakra du cœur. Respirez à quelques reprises à partir de votre cœur souriant, puis amenez le sourire dans votre plexus solaire et votre troisième chakra. Souriez dans votre deuxième chakra au bas de votre abdomen, puis dans votre premier chakra à la base de la colonne vertébrale. Terminez la méditation en sentant que tout votre corps rayonne du sourire, et prélasssez-vous dans ce rayonnement guérissant.

Exercice

### **Le réglage quotidien de votre antenne spirituelle**

Imaginez que votre œil spirituel a une antenne qui s'étend sur le plan astral collectif. Imaginez qu'on vous a offert en cadeau une radio extrêmement sensible qui peut capter des émissions de partout dans le monde, de la plus belle musique et des allocutions les plus inspirantes à tous les talk-shows et les nouvelles de la radio AM, et tout ce qu'il y a entre les deux. Le cadran de syntonisation de ce récepteur est si sensible qu'il faut l'ajuster tous les jours pour obtenir la réception la plus claire. À présent, imaginez qu'un jour, je vous rende visite et qu'en entrant, j'entende ces affreux grésillements et grincements de la radio. Vous commencez par me dire que votre journée a été perturbée et que vous ne pouvez vous concentrer. Quel serait mon conseil ? Le plus évident serait de désigner la source des

sons dérangeants : le récepteur doit être réglé sur un poste plus enchanteur.

Ainsi en est-il avec l'antenne de votre œil spirituel. Même si vous fréquentiez récemment des maîtres de méditation, si vous n'ajustez pas votre antenne spirituelle aujourd'hui, vous serez tout aussi perdu qu'avant. Vous n'avez pas à entrer chaque jour dans un profond espace méditatif pour rester branché. Le matin, il vous suffira d'affirmer sincèrement votre intention de vous accorder à votre Moi supérieur :

« Que je sois aujourd'hui aligné sur mon Moi supérieur, et sur ce qui est dans l'intérêt de mon âme et de mes proches. »

### **Les autres activités destinées à ouvrir votre sixième chakra**

Psalmodiez *om* en silence pour générer une énergie porteuse du cinquième chakra. Puis, assoyez-vous et concentrez-vous sur votre troisième œil, et soyez avec la grâce divine.

*Des affirmations destinées à éveiller votre sixième chakra*

*Que cette journée apporte des hauts ou des bas, des joies ou des peines, je suis capable de retirer mon esprit des soucis de ce monde et de me concentrer sur la lumière de ma vision intérieure.*

*Que je sois purifié des imperfections qui embrouillent la vision de la fleur de lotus de mon œil spirituel.*

*Que je puisse m'aligner sur la pureté originale de l'être alors que j'atteins la lumière.*

*Mantras*

*Om ; Om Mani Padmé Hum* (« Que je m'aligne sur l'existence parfaite dans le joyau de la fleur de lotus que je suis. »)

### *Automassage*

Massez et tapotez avec les doigts votre médulla (le creux à la base de votre crâne) tout en posant les paumes par-dessus vos oreilles (battre le tambour céleste).

Massez et tapotez l'avant du front au niveau de votre troisième œil, puis vos tempes près des côtés de vos yeux.

Les yeux ouverts, roulez des yeux vers le haut et regardez vers le centre de votre front. Pratiquez le fait d'être à l'aise avec ce regard montant, puis fermez les yeux, toujours en regardant intérieurement vers le haut en direction du troisième œil.

### *Postures de yoga*

La pose du lotus, celle de la tête sur les genoux, le chien renversé, et la pose de l'enfant : toutes vous permettent de porter votre attention vers votre sixième chakra. Durant vos postures, vous pouvez psalmodier en silence *om*, le son-semence du sixième chakra, tout en vous concentrant sur la lumière de votre œil spirituel au niveau de votre front.

### *Les associations corporelles*

Les yeux, le nez, les sinus, le système nerveux automatique, le cervelet, le cerveau antérieur et la glande pinéale, tous sont associés au sixième chakra. Des difficultés concernant l'un ou l'autre indiquent un déséquilibre dans votre sixième chakra.

### *Les aliments favorables au sixième chakra*

L'élément de la lumière dans votre sixième chakra est nourri par des repas légers et des légumes indigo et violets. L'aubergine, le kale violet, le chou violet, le germe de blé, les raisins Concord, les bleuets, la lavande, la luzerne, la camomille et la vitamine E améliorent tous votre sixième chakra. Parmi les plaisirs du sixième chakra, mentionnons le vin rouge et le chocolat, tandis que l'encens et les bougies le nourrissent.

### *Tenir un journal du sixième chakra*

Après cette lecture à propos de votre sixième chakra, il serait bien de faire une pause pour contempler vos expériences de vision intérieure. Avez-vous pris le temps de vous familiariser avec votre Observateur intérieur pour connaître la paix et la tranquillité qui proviennent de son éveil ? Avez-vous laissé votre imagination prendre la clé des champs, ou l'avez-vous dirigée vers des sources inspirantes ? Dans votre journal, enregistrez les observations de votre Moi supérieur sur la façon d'améliorer votre vision intérieure.

---

7. SMITH, Huston. *And Live Rejoicing : Chapters from a Charmed Life*, Novato, CA, New World Library, 2012, pp. 137-139.

8. La Bible, Matthieu 7:7.

9. Le long du canal d'énergie central, *sushumna*, deux courants subtils, nommés *ida* et *pingala*, commencent au premier chakra, serpentent en montant par les chakras et se réunissent au sixième. *Ida* est le canal réceptif yin, et *pingala* est le canal actif yang.

10. Cet exercice est adapté de mon livre *Western Seeker, Eastern Paths*, St. Paul, MN, Llewellyn Publications, 2003.

## Chapitre 8

# Le septième chakra : *sahasrara*

*Emplacement* : la couronne

*Élément* : un espace vide

*Symbole* : une fleur de lotus aux mille pétales

*Bienfaits essentiels* : fusionner avec la source spirituelle et mener une vie inspirée par l'enthousiasme

*Difficulté essentielle* : la dissociation de la réalité

*Qualité spirituelle* : voir l'essence spirituelle qui anime toute la création

*Couleurs* : la lumière claire, blanche et violette

*Fonction* : la conscience pure

*Types d'intelligence* : le silence et la source de toute intelligence

Votre chakra couronne se trouve à l'endroit où votre Moi supérieur fusionne avec la source spirituelle de toute vie. À partir de cet état de conscience unitif, vous voyez que cette même force de vie sacrée circule dans toute la création. Le mot *sahasrara*, et le symbole de votre chakra couronne, évoquent la fleur de lotus aux mille pétales, la floraison finale de la conscience spirituelle. Il se rapporte à la pure conscience, et c'est de ce chakra qu'émanent tous les autres.

En haut du sixième chakra, toutes les illusions de séparation disparaissent lorsque vous prenez conscience de n'avoir jamais été séparé de l'océan. Le niveau de conscience océanique de votre chakra couronne comprend que tout cela, c'est le même océan.

Un attribut essentiel de votre chakra couronne est la transcendance, la voie qui mène à votre source spirituelle. Votre chakra couronne transcende toutes les dualités – la dualité intégrante, comme dans le cas de votre chakra du cœur, mais aussi la dualité transcendante. Même l’Observateur, nécessaire pour s’élever au-dessus d’un point de vue dominé par l’ego, s’efface en tant que dernier voile, et vous devenez absorbé dans l’énergie de la source universelle, l’état de non-dualité où le sujet et l’objet ne font plus qu’un. Votre septième chakra vous appelle à faire l’expérience de la liberté, de la profondeur et de la béatitude de votre nature spirituelle.

Toutes les limites spatiales et temporelles sont transcendées depuis votre chakra couronne, ce qui vous donne accès à la même sagesse illuminée que les maîtres de toutes les époques. Cette sagesse n’est pas disponible qu’aux saints et aux sages : elle l’est aussi à tous. De votre chakra couronne, vous devenez conscient du vide informe et illimité, et de sa porte sur l’infini – la nature immuable et intemporelle de votre être spirituel qui n’est pas incarné, n’est jamais né, ne meurt jamais.

Cet éveil spirituel, le plus élevé, a reçu plusieurs noms à travers le monde. L’illumination, la conscience christique, la bouddhété, la réalisation de Dieu, la conscience universelle, le *samadhi*, l’Atman, le Tao, l’union de toutes choses, l’unité, le *rigpa* et le *Big Sky Mind* sont quelques-uns des noms que nous donnons à l’éveil à l’apogée du chakra couronne.

### **Des moments d’illumination**

Bien que l’illumination puisse paraître hors d’atteinte pour la plupart d’entre nous, mortels, vous pouvez vous attendre à *des*

*moments d'illumination* à partir d'un chakra couronne ouvert. Les moments d'illumination sont les rares instants qui surviennent à l'improviste lorsqu'on est absorbé dans l'état illuminé, alors que l'on voit la profondeur du sens de la vie avec une clarté renversante. Ces moments exceptionnels ne durent pas, mais le fait de travailler avec votre chakra couronne aide à créer dans votre psyché l'espace nécessaire pour que ces moments d'illumination soient plus fréquents.

On pourrait écrire des livres entiers sur le kaléidoscopique sixième chakra, avec toutes ses nombreuses et merveilleuses possibilités, mais on pourrait en écrire moins sur le septième. Comment décrivez-vous la pureté de la lumière avant que le prisme des chakras fragmente la globalité en ses couleurs et ses fréquences perceptibles ? Comme on dit du mystérieux Tao, « Celui qui sait ne parle pas ; celui qui parle ne sait pas », et cela désigne les difficultés que pose la description du chakra couronne. Au-delà de ses attributs, ce chakra est indescriptible par nature ; si vous le connaissez, ce n'est pas lui — car il est la source de la connaissance. La connaissance est l'une des expressions du septième chakra, mais la source ne peut être connue par sa création. L'énergie source transcende à la fois la grammaire et les pensées ; ainsi, vouloir la décrire, c'est comme essayer de mettre l'odeur d'une rose dans un poème.

Vous éveiller à votre chakra couronne, c'est être à l'aise avec l'inconnaissable. Si vous le connaissez, ce n'est pas cela ; s'il vous connaît, vous l'avez. Vous ne pouvez connaître l'illumination à partir de ce qui est limité. Pour sentir sa présence, restez dans le mystère. Votre lien à la source divine de toute vie, vous ne pourrez jamais l'atteindre, l'accomplir, le mériter ni le perdre ; il est toujours là. Vous

ne pouvez arriver à votre chakra couronne par la pensée ; vous pressentez sa mystérieuse présence.

*Sahasrara* permet de faire l'expérience du but du yoga : l'union avec le divin. L'état de méditation le plus élevé, *nirvikalpa samadhi*<sup>11</sup>, appartient au chakra couronne, où celui qui connaît, l'acte de connaître et l'objet de connaissance deviennent absorbés en un seul état de pure conscience indifférenciée.

À mesure que vous vous éveillez à l'unité à votre septième chakra, le karma individuel diminue. Dans l'union, tout est la cause de tout. Tout, à toutes les époques et dans tous les espaces, fait partie de l'un. Chaque instant procède de chaque instant et y est rattaché, et l'idée du karma personnel, comme si telle action en causait telle autre, disparaît.

Les *samskaras*, les impressions latentes des désirs inassouvis, sont brûlés ; les *vrittis*<sup>12</sup> d'activité mentale sont calmés ; et l'on fait l'expérience de la *moksha*<sup>13</sup>, la libération finale.

D'après les enseignements sur la *moksha*, cette fusion finale avec le divin nous libère de la roue de la mort et de la renaissance, comme si l'on devait quitter à jamais cette demeure terrestre.

Pour ceux d'entre nous qui ont l'intention de rester, appliquer le principe de la *moksha* dans votre pratique de méditation consiste à savoir que l'expérience de cet état d'union suprême avec le divin libère *au moins pour cette journée* du karma sur lequel il était auparavant nécessaire de travailler. La *moksha* vous donne la liberté de rentrer dans le monde avec un véritable libre arbitre, sans vous faire tirer et traîner par des désirs et des instincts inconscients.

Incorporer des aperçus dans votre essence spirituelle infinie tout en vivant dans un corps fini est le travail du septième chakra. Les sections suivantes, sur le silence, le mystérieux vide et l'abandon à la

mission de votre âme exploreront davantage votre lien à votre source spirituelle.

### **Le silence**

Le silence est la vertu de votre chakra couronne, et c'est la façon la plus sûre d'arriver à connaître ce chakra : taire non seulement la langue extérieure, mais aussi les voix intérieures de l'incessant dialogue avec soi. Il vous faut retirer votre attention de cet incessant bavardage pour entendre les silencieux murmures du divin.

Cultiver votre relation avec le silence en tant que refuge intérieur du monde vous donne une base de départ où retourner et qui ne dépend pas de circonstances extérieures. Se poser dans la pure conscience née du silence devient une ressource intérieure. De ce refuge intérieur de silence, vous avez conscience du mouvement constant des pensées sans vous faire piéger par elles. Vous avez conscience des hauts et des bas émotionnels sans être engouffré dans leurs courants. Vous voyez tout le monde phénoménal en changement constant du point de vue de la simple présence consciente, l'état d'éveil. Être posé dans la simple conscience de la présence devient une ressource intérieure qui est toujours accessible.

### **Le vide mystérieux et son potentiel éternel**

La source divine de toute la création est à jamais inconnue, invisible, et pourtant, elle est pleine à ras bord de pur potentiel et renaît constamment. Ce vide mystérieux est un océan de pure existence, de pure intelligence, une mer vivante et bouillonnante du non-manifesté qui existe en tant que pure potentialité.

À l'ère matérialiste dans laquelle nous avons été immergés, notre culture s'est concentrée sur l'acquisition d'objets. Même la science a

été exploitée à l'ère préquantique pour examiner exclusivement la matière physique pour comprendre la vérité. Cela a amené une attitude culturelle résiduelle et dominante sur le principe du vide qui a des associations dénigrantes : l'absence de valeur, le néant, le contraire du plein – et comme le plein est bon, le vide est mauvais. Un réservoir d'essence vide, un estomac vide, ou un portefeuille vide n'est certainement pas l'idéal.

Il nous faut plus de mots pour décrire les divers types de vide. Il ne faut pas se restreindre à un seul lorsque tant d'enseignements orientaux sur le développement de la conscience tiennent le vide en très haute estime en tant que source de toute la création.

C'est le vide de la flûte de Rumi qui permet à la vie de circuler, intacte, à travers vous, et ce n'est sûrement pas le type de vide associé à un portefeuille vide. Le vide de *sahasrara* est le vide fécond dont tout naît et auquel tout retourne. C'est la source de la créativité et de l'activité inspirée. C'est le moment immobile et tranquille en soi qui révèle la soudaine inspiration et révélation à propos de quelque chose qu'on a essayé de comprendre.

Quand vous êtes vide plutôt que plein de vous-même, la vie peut se produire. Autrement, ce n'est que vous qui exécutez votre plan futile en vue d'exploiter et de contrôler la réalité. Vous devez vous rendre jusque dans les hauteurs de votre septième chakra pour trouver cet endroit de la conscience qui est vide, mais plein à ras bord de potentialité.

### *Le nirvana*

Le nirvana est souvent associé à la béatitude de l'état transcendant d'union divine. Le mot *nirvana* signifie « éteindre la flamme du désir ». La béatitude associée au nirvana vient de l'absence de désir et,

comme le révèle la définition, la flamme du désir est éteinte au lieu de magiquement disparaître. Souffler est un geste volontaire ; et pour rester dans la paix de *sahasrara*, soufflez délibérément les désirs distrayants quand ils émergent.

À mesure que vous approfondissez votre lien avec votre chakra couronne, l'état sans désir de béatitude se produit spontanément, et les désirs perturbateurs disparaissent essentiellement. Lorsqu'ils surviennent, on peut facilement les éteindre, non pas en les réprimant, mais tout simplement en les écartant.

Nisargadatta, un grand maître indien, décrit ainsi un chakra couronne éveillé : « Quand je regarde en moi, je vois que je ne suis rien, et c'est de la sagesse ; quand je regarde à l'extérieur, je vois que je suis tout, et c'est de l'amour. Et entre ces deux rives, ma vie existe<sup>14</sup>. »

### *Votre lutte personnelle avec Mara*

Dans le récit de l'éveil du Bouddha, alors que le Bouddha était assis seul à la veille de son ultime éveil, Mara, la tentatrice, interrompait sans cesse sa méditation par des promesses et des agréments séducteurs. Le Bouddha a tenu bon, a remporté la lutte, et s'est éveillé.

Pour la plupart d'entre nous, l'éveil n'est pas permanent, comme il l'était chez le Bouddha. Vous devez chaque jour remporter cette bataille lorsqu'une visite de votre propre Mara personnelle vous tente au moyen de promesses alléchantes des chakras inférieurs. Choisissez alors l'amour du divin. C'est la bataille et le moment du choix quotidien.

**Vous abandonner à la mission de votre âme**

De nombreux pèlerins sur la voie de la croissance de la conscience aspirent à connaître la mission de leur âme. L'abandon inconditionnel est nécessaire pour vivre une vie dirigée par la mission de l'âme – non pas s'abandonner au sens d'abdiquer, mais abandonner sa volonté et sa conscience à une puissance supérieure. Pour connaître la mission de votre âme, vous devez vous abandonner inconditionnellement à sa guidance. L'abandon conditionnel serait quelque chose comme ceci : « J'aimerais m'abandonner à la mission de mon âme pourvu que j'aie un bon revenu, une bonne relation, etc. » C'est tout de même diriger l'âme au lieu d'être dirigé par elle.

Pleinement vous abandonner, c'est savoir que la mission de votre âme inclurait toujours aussi les intérêts des gens que vous aimez. Vous n'avez pas à en faire une condition ; c'est une condition de la mission de votre âme.

J'ai senti tôt dans la vie l'appel de la mission de mon âme. En tant que jeune père de famille, je me voyais devenir un enseignant et un coach pour subvenir aux besoins de ma famille. Après quelques années dans la salle de cours, même si je me sentais fier et honorable à propos de la carrière que j'avais choisie, je me sentais tout de même excessivement confiné par le système scolaire, et m'étais trouvé plus intéressé par les cartes du ciel de mes élèves que par leurs résultats en mathématiques ! Quitter la sécurité d'un salaire d'enseignant pour poursuivre la carrière incertaine d'un astrologue alors que j'avais une famille à nourrir mettait sûrement ma confiance à l'épreuve.

Quand j'ai demandé à m'abandonner à la mission de mon âme, il m'était facile de voir que ma passion dévorante était dans les questions de conscience, et une carrière d'astrologue me le

permettait. Aussi, je recevais des commentaires des gens dont j'interprétais les cartes du ciel et qui disaient que j'avais du talent pour les lectures, et j'étais ravi d'explorer tous les domaines de la conscience avec mes clients, comme le suppose une lecture astrologique. Il m'était facile de voir que cette voie me convenait, mais j'avais une famille de plus en plus nombreuse à nourrir, et une carrière en astrologie ne semblait offrir aucune assurance d'un revenu fiable.

Ce fut un acte de foi que de m'abandonner à l'appel de la mission de mon âme, mais maintenant, quarante ans plus tard, je peux dire que le fait de le suivre nous a créé une vie beaucoup plus considérable que je n'aurais pu l'imaginer. Ce n'est pas que l'argent apparaissait juste au bon moment, mais l'occasion d'en gagner, oui. Laurie et moi avons dû apprendre ensemble à gérer l'aspect commercial d'une pratique astrologique, et nous avons tous deux consacré une honnête semaine de travail à l'entretenir. Même si nous n'avons jamais eu de travail pour plus de quelques semaines à la fois, et souvent même très peu la semaine suivante, toujours le travail se présente, et l'horaire se remplit. Suivre cette voie nous a permis d'avoir un mode de vie très honnête, même abondant à nos yeux, et je suis à jamais reconnaissant d'avoir une conjointe qui a eu la confiance nécessaire pour m'accompagner.

À une époque, au début de ma carrière d'astrologue et d'auteur, j'ai eu envie de retourner à l'université, poursuivre une maîtrise ès sciences en métaphysique expérimentale. La nature impérieuse de l'appel m'assurait qu'il venait de mon Moi supérieur et de mon désir de m'abandonner à la mission de mon âme. Je pratiquais déjà l'astrologie depuis plusieurs années et j'avais du succès, mais je

voulais en savoir davantage sur le pourquoi et le comment de l'astrologie du point de vue scientifique.

Cet appel est arrivé à une époque de grande activité dans ma vie. J'étais marié, j'avais quatre jeunes fils, et je possédais et exploitais un restaurant pour faire vivre ma famille, tout en pratiquant l'astrologie à temps partiel. Songer à entreprendre un programme de maîtrise de deux ans par-dessus une vie déjà assez occupée semblait plutôt ridicule, mais invariablement, après la méditation, l'appel persistait.

J'ai dit à mon Moi supérieur : « D'accord, mais bon, alors, tu vas devoir m'aider », et c'est ce qu'il a fait. Avant d'importants examens, alors que j'avais très peu de temps pour étudier, je commençais par méditer, puis je demandais à mon Moi supérieur de m'aider à préparer l'examen. Je me mettais à étudier et pour l'essentiel, je laissais s'ouvrir le livre, puis je me plongeais dans le contenu qui attirait mon attention. Juste avant l'examen, je méditais encore une fois et j'imaginai le professeur qui me serrait la main en disant « beau travail », puis j'allais passer l'examen. Invariablement, le contenu que j'avais été amené à étudier la veille composait l'essentiel de l'examen, et je le réussissais.

### **Les difficultés et les solutions reliées au septième chakra**

Si vous avez un blocage du chakra couronne, peut-être vous sentez-vous coupé de l'esprit et avez-vous une vision cynique de tout ce qui touche la spiritualité, ce qui peut engendrer de la solitude, de la dépression, ou une peur bleue de la mort. Quand le chakra couronne est ouvert, mais n'est pas intégré au reste des chakras, une forme de dissociation est possible, ce qui donne de la difficulté à fonctionner en société.

## *Un septième chakra diminué*

S'il y a une sous-activité ou un blocage de votre chakra couronne, vous vous sentirez sans doute en manque de but dans la vie. Peut-être trouvez-vous la vie absurde, ou vous sentez-vous mal aimé ou en colère contre Dieu, ou blâmez-vous les circonstances de votre vie pour quelque chose d'extérieur à vous. Si vous avez un blocage du chakra couronne, vous manquez d'exploration spirituelle et n'avez sans doute aucun intérêt à découvrir votre être intérieur. Coupé de votre éternelle nature spirituelle, vous avez peut-être une peur de vieillir et une vision morbide de la mort.

Alors que vous vous éveillez à votre chakra couronne et à votre lien à la source éternelle au-delà de votre corps, la mort est considérée comme une autre porte, mais jusqu'à l'éveil, vous êtes susceptible d'être cynique à propos de tout ce qui concerne la spiritualité. Vous cherchez d'abord la vérité au moyen de votre mental, et si votre mental ne peut comprendre l'information, vous la considérez sans importance au mieux, ou au pire, avec un rejet dédaigneux.

Une tragédie peut déclencher une séparation de Dieu. Tandis qu'avec un chakra couronne ouvert, la foi d'une personne dans le divin peut être leur grâce salvatrice qui les attire dans une perte tragique, ceux qui ont un chakra couronne fermé deviennent encore plus en colère contre Dieu, ou utilisent la tragédie comme preuve de l'inexistence de Dieu.

C'est l'égo qui essaie de comprendre pourquoi Dieu permettrait une telle tragédie. L'esprit ne sera jamais capable de comprendre les mystères du chakra couronne ; il est d'un ordre différent, au-delà de l'envergure du mental. Comme avec la vue, nos yeux ne captent qu'une petite étendue du champ d'énergie électromagnétique – et il

en va de même pour l'esprit. Son envergure limite sa capacité de connaître le fonctionnement du monde spirituel. La fonction de l'esprit est de servir votre corps et ses besoins.

### *Des blessures inspirées par le divin*

Dans le cas de certaines blessures de la vie, la guérison nous met sur une trajectoire qui convient mieux à notre Moi supérieur. Appelons-les des blessures inspirées par le divin. Imaginez qu'une personne vive un divorce pénible et qu'après s'être débattue avec la blessure, elle finisse par être attirée vers le processus de guérison et affronte les questions qui posaient problème dans la relation. Après avoir vécu la croissance personnelle nécessaire pour guérir la blessure, la personne attire une relation qui a des qualités dont elle n'était même pas consciente auparavant. C'est une blessure inspirée par le divin, et il est utile de le reconnaître en y revenant pour enlever l'épine de votre mémoire. Plus tard, lorsque la vie change pour le mieux, nous sommes reconnaissants pour certaines expériences de blessure. Ces expériences nous aident à revenir dans les bonnes grâces du mystérieux fonctionnement du spirituel dans notre vie.

### *Les problèmes causés par un excès du chakra couronne*

Un trop-plein de concentration sur votre chakra couronne peut mener à un attachement obsessif aux questions spirituelles, et vous donner l'impression d'être trop sensible pour affronter les dures réalités de la vie. Les autres peuvent vous trouver coupé de la réalité – si votre conscience spirituelle n'est pas équilibrée par une vie personnelle saine, ils peuvent avoir de la difficulté à vous prendre au sérieux. Vous éveiller à votre septième chakra sans l'intégrer à vos

autres chakras peut mener à un complexe de Dieu et l'impression d'être supérieur au reste du monde.

Ram Dass, ancien professeur de Harvard, auteur et enseignant respecté, raconte avoir rendu visite à son frère qui avait été envoyé dans un asile à cause d'un tel complexe de Dieu<sup>15</sup>. C'était peu après que Ram Dass avait pris son nouveau nom spirituel que lui avait donné son gourou. Le mouvement hippie et le mouvement de la conscience se sont entremêlés pendant un moment dans les années soixante, et Ram Dass avait les cheveux aux épaules et une longue barbe, portait un collier et une robe. Son frère l'a regardé et lui a demandé : « Pourquoi suis-je ici et toi, libre ? C'est toi qui es habillé comme un cinglé. » Ram Dass a demandé à son frère s'il croyait qu'il était Dieu, et son frère lui a répondu : « Oui. » Ram Dass lui a alors demandé s'il croyait que quelqu'un d'autre était Dieu, et son frère lui a répondu : « Non. » Ram Dass a alors dit : « Tu crois que tu es Dieu, mais que personne d'autre ne l'est. Je crois aussi que je suis Dieu, mais je crois que tout le monde l'est aussi. Cette différence, c'est la raison pour laquelle tu es ici et je suis libre dans le monde. »

### **Les activités destinées à ouvrir votre septième chakra**

Le fait d'avoir une pratique de méditation régulière est une façon sûre d'énergiser votre septième chakra. À partir des six chakras précédents, vous guidez votre méditation avec la respiration, l'attention et la visualisation, et vous préparez le terrain au dernier stade de la méditation au chakra couronne : l'absorption. Pour que se déroule l'absorption dans l'esprit, vous laissez tomber toutes les techniques que vous utilisez pour diriger la méditation, et vous entrez dans l'écoute pure. Dans les prières et les méditations guidées à partir du sixième chakra, vous demandez quelque chose à Dieu et

à votre Moi supérieur, et au septième chakra, vous écoutez la réponse.

Le fait de vous joindre à des individus qui ont une prédilection pour la spiritualité lors de rassemblements spirituels, que ce soit une messe ou un cours de méditation, aide beaucoup de gens à entretenir leur lien avec l'esprit, tandis que d'autres préfèrent passer du temps seul en silence pour entendre ces chuchotements.

Lorsque vous faites l'expérience de la vie à partir de votre chakra couronne et que vous vous posez dans la pure conscience, vous faites l'expérience d'une aise naturelle et d'un sentiment de bien-être. À partir de là, vous acceptez la vie sans concession, au lieu d'essayer de l'adapter à vos désirs. Apprenez à faire confiance à cet état de pure conscience en tant que norme. Puis, chaque fois que vous sentez le stress, l'inquiétude, l'anxiété ou le doute monter de vos chakras inférieurs, remarquez immédiatement l'énergie restreignante qui lance une alarme intérieure pour vous avertir que vous vous écarterez de votre vérité intérieure. Entendez l'alarme, faites l'ajustement en ne croyant pas le récit actuel d'insatisfaction de votre ego, *laissez-le tomber*, et retournez au bien-être de votre esprit intérieur.

J'utilise mon chakra couronne entre autres pour commencer une lecture d'astrologie pour un client à distance. Après avoir préparé la carte du ciel de mon client et m'être familiarisé avec les thèmes essentiels, j'entame la lecture par un petit rituel. Je me centre avec quelques respirations profondes, puis je regarde la photo de mon maître spirituel et l'invite dans mon cœur. Ensuite, j'imagine une lumière aigue-marine qui vient d'en haut, et qui active mon chakra de la gorge afin que je puisse être la voix de ce que mon client a besoin d'entendre. Puis, j'imagine un rayon de lumière indigo qui

active mon œil spirituel, puis je reste assis en silence pendant juste un moment et je dis en silence, en moi-même, mon invocation d'ouverture :

*Que mon Moi supérieur se relie au Moi supérieur de mon client et m'amène à l'information qui sera la plus utile, affectueuse et enthousiasmante.*

C'est mon œil spirituel qui dirige l'intention, et c'est dans l'espace vide de mon chakra couronne que la prière circule. Le même espace vide qui circule à travers vous et moi circule dans toute la création, et c'est la matrice qui tisse tout cela.

Exercice

### **La respiration en alternance par les narines**

Pratiquez la respiration alternée pour équilibrer les canaux d'énergie réceptif et actif au niveau de votre sixième chakra, puis imaginez-les s'élever ensemble pour recevoir la lumière de votre chakra couronne.

Assoyez-vous, la colonne droite, comme si vous vous prépariez à méditer. Posez le pouce droit sur votre narine droite et l'annulaire droit sur votre narine gauche, en plaçant le médium et l'index ensemble sur votre front.

Respirez profondément à quelques reprises pour vous centrer, puis à votre prochaine inspiration, fermez la narine droite avec le pouce, et alors que vous inspirez à travers la narine gauche restée ouverte, imaginez-vous remplir de prana votre canal énergétique réceptif et féminin (*ida*). Imaginez que vous vous remplissez d'énergie yin réceptive sur votre côté gauche ; commencez au niveau de votre premier chakra et avec votre inspiration, tirez l'énergie vers le haut jusqu'au centre de votre

front. À présent, fermez la narine gauche avec l'annulaire, tout en ouvrant la narine droite, et en expirant, imaginez-vous vider votre canal actif et masculin (*pingala*) de toutes les tensions et les pressions de votre front à votre premier chakra, de votre côté droit.

À présent, à la prochaine inspiration, maintenez la narine gauche fermée et la narine droite ouverte, tout en vous imaginant remplir votre canal droit de prana, de force et de courage. Attirez votre attention et cette énergie affirmative jusqu'à votre troisième œil, et voyez-le fusionner avec l'énergie féminine, réceptive. Fermez la narine droite et maintenant, expirez par la narine gauche en vidant votre canal *ida* féminin de toute préoccupation émotionnelle et de tout problème relationnel.

Répétez ce cycle sept fois, puis laissez tomber la main droite sur vos genoux, et dirigez votre attention vers votre couronne, détendez votre respiration, et restez assis avec cette énergie spacieuse et équilibrée. Remarquez cette sensation d'ouverture et d'expansion au sommet de votre tête. Sentez votre union et votre unité avec toute la vie. Sentez votre lien avec une force vitale plus grande que vous-même. Affirmez : « Je suis relié à une force vitale plus grande que moi, et je sais que je ne suis jamais seul. »

### *La communauté des Moi supérieurs*

Lorsque nous habitons à Hawaï, j'ai eu l'occasion de faire connaissance avec quelques-uns des *kahunas* de l'endroit, les prêtres et les chamanes des anciens enseignements hawaïens. J'ai été porté à étudier leur système de connaissance sur le fonctionnement du

monde invisible. Leur enseignement sur la *communauté des Moi supérieurs*<sup>16</sup> est une façon merveilleuse d'utiliser votre chakra couronne.

La croyance des *kahunas* rappelle les nombreuses croyances selon lesquelles nous avons un Moi inférieur, un Moi personnel et un Moi supérieur. Quand vous vous fixez un but ou dites une prière à partir de votre Moi personnel aligné sur votre Moi supérieur, ce dernier a la responsabilité de vous aider à réaliser votre ambition. Quand votre but englobe les intérêts des autres, les Moi supérieurs de ceux-ci se joignent en communauté avec le vôtre pour soutenir vos efforts. Plus il y a de gens qui bénéficient de votre réussite, plus grand sera le cercle de la communauté de Moi supérieurs qui vous aide.

Imaginez que vous vous abandonnez à l'appel de votre âme qui vous enjoint à être une sage-femme et que vous poursuivez votre formation. Contemplez tous les gens qui seront aidés par le fait que vous atteignez votre but. Soyez assuré que leurs Moi supérieurs feront partie de votre communauté de Moi supérieurs pour vous aider sur votre parcours.

### **Les autres activités destinées à ouvrir votre septième chakra**

#### *Postures de yoga*

Les inversions, le poirier et la posture du lotus pour la méditation sont tous bénéfiques au septième chakra. Tout en maintenant vos postures, ralentissez votre pratique et concentrez-vous sur votre lien avec la source de vie universelle qui insuffle à votre être sa lumière spirituelle.

#### *Des affirmations destinées à éveiller votre septième chakra*

*JE SUIS la pure conscience qui manifeste mon esprit, mon corps, mes pensées et mes émotions. JE SUIS beaucoup plus grand et plus mystérieux que ces expressions de qui JE SUIS.*

*En inspirant, je suis quiétude,*

*En expirant, je suis Un.*

### *Les associations corporelles*

La partie élevée du cerveau, le cortex cérébral, le cerveau, le système nerveux central et le sommet de la tête sont associés au septième chakra. Les maux de tête et autres difficultés de ces parties du corps indiquent des difficultés pour votre chakra couronne.

### *Les aliments favorables au septième chakra*

Votre chakra couronne est nourri davantage par l'activité spirituelle, telle que la prière et la méditation, que par de la nourriture physique. Des repas légers, le jeûne et les jus peuvent profiter à l'ouverture de votre chakra couronne à son alimentation – la descente de l'essence spirituelle dans votre corps. « Le silence extérieur, le silence intérieur » : voilà un tonique certain pour votre septième chakra. Cela crée l'ouverture nécessaire pour que la lumière de l'esprit vous pénètre pleinement, et nourrisse tout votre être au moyen de votre véritable essence spirituelle.

### *Les pierres précieuses et les cristaux pour le septième chakra*

L'améthyste, le quartz clair et le diamant résonnent avec votre chakra couronne. Utilisez l'améthyste pourpre pour la purification spirituelle, et le quartz ou le diamant pour animer votre septième chakra.

## *Tenir un journal du septième chakra*

Arrêtez-vous maintenant pour contempler votre lien avec votre septième chakra et votre ouverture à son essence spirituelle. Après cette lecture à propos de votre chakra couronne, quelles observations avez-vous reçues qu'il serait utile de consigner dans votre journal ? Avez-vous reçu de petits encouragements de votre Moi supérieur quant à ce que vous auriez avantage à intégrer dans votre vie ? Accordez une attention particulière à vos observations qui proviennent du contenu de ce livre, mais n'y figurent pas. Ne laissez pas ces observations devenir celles que vous auriez voulu vous rappeler plus tard, mais qui ont disparu. Consignez ces pépites et vous les aurez à votre disposition plus tard en tant que ressources lorsque vous voudrez vous rappeler l'un de ces éclairs.

Maintenant que vous avez travaillé sur tout votre système de chakras, arrêtez-vous pour réfléchir globalement à votre anatomie énergétique.

Quels sont vos chakras préférés et lesquels préférez-vous moins ? Lesquels avez-vous de la difficulté à rejoindre, et lesquels pourriez-vous facilement incorporer dans votre compréhension de la vie ? Avez-vous été une sorte d'amputé des chakras, trouvant la plénitude dans certains de vos chakras, mais vous sentant tout à fait coupé d'autres ? La pleine lumière de votre être luit lorsque tous vos chakras sont ouverts et se renforcent mutuellement. Vous avez peut-être une préférence naturelle et une prédilection pour des chakras spécifiques, mais le fait de vous rappeler de garder tout votre système ouvert apporte encore plus d'énergie à vos chakras préférés. Alors que vous vous imaginez votre système énergétique dans son ensemble, demandez-vous comment vous pourriez bénéficier du fait

de diriger votre attention vers les chakras négligés dans votre vie,  
puis consignez vos observations.

- 
11. PATANJALI. Yoga-sutras, Paris, Albin Michel, coll. Spiritualités vivantes, 1991.
  12. Les vrittis sont les ondes ou tourbillons de la conscience qui dérangent sa nature calme. Dans les Yoga sutras, Patanjali définit le yoga comme étant le processus qui consiste à calmer ces ondes afin de se réunir à sa propre essence spirituelle.
  13. La *moksha* est la libération finale de la roue de la naissance et de la mort.
  14. NISARGADATTA, Maharaj. *Je suis*, Paris, Éditions des Deux Océans, 2000.
  15. Ram Dass, d'après la transcription d'une conférence donnée à la fondation Menninger à Topeka, au Kansas, le 5 mai 1970.
  16. LONG, Max Freedom. *The Secret Science Behind Miracles*, Marina Del Rey, CA, DeVorss, 1953.

## Conclusion

# Après l'éveil au pouvoir intérieur

Après vous être éveillé au pouvoir intérieur de tous vos chakras, votre bonheur, votre plénitude et votre sentiment de bien-être ne dépendront plus des circonstances extérieures, car vous avez découvert ceux-ci en vous. Votre relation avec la vie et les autres revêtira une nouvelle qualité de fraîcheur et de découverte. Au cours de votre vie, la joie et l'amour spontanés vous rendront souvent visite, car vous avez appris à chercher la lumière spirituelle qui se cache dans toute la création. La vie s'ouvrira devant vous de façons que votre ego n'aurait jamais pu imaginer. Après l'éveil, le monde est pareil, mais maintenant, vous en faites l'expérience d'une façon toute nouvelle. T. S. Eliot l'a exprimé avec éloquence : « Nous ne cesserons pas d'explorer, et la fin de toute notre exploration sera d'arriver à l'endroit d'où nous sommes partis, et de le connaître pour la première fois<sup>17</sup>. »

Cependant, même après vous être éveillé aux états les plus élevés de votre chakra couronne, le travail n'est pas terminé une fois pour toutes. Vous serez ouvert, et la vie circulera plus souvent à travers vous, mais par moments, vous vous sentirez tout de même bloqué et fermé lorsque vos chakras inférieurs dérangeront votre paix. Après vous être éveillé à la clarté de l'expérience de votre champ énergétique ouvert et à votre familiarité avec chacun de vos chakras, vous saurez immédiatement à quel moment votre champ d'énergie se fermera et lequel au juste de vos chakras exigera de l'attention.

Après la lune de miel de l'éveil commence le mariage, qui consiste à intégrer votre conscience éveillée dans tous les aspects de votre vie. La lune de miel recèle toute la promesse, et le mariage est le travail qui consiste à constamment polir et raffiner votre capacité de circuler librement d'un bout à l'autre du spectre énergétique de votre être.

Après vous être éveillé à votre vérité essentielle au moyen de l'expérience directe, vous n'aspirez plus à une image mentale ou à un concept de l'éveil. À présent, vous connaissez la vérité de façon expérientielle, et vous ne pouvez incarner que ce que l'expérience vous a appris. À présent, vous pouvez exprimer dans le monde la paix, l'amour, la conscience et la sagesse spirituelle que vous découvrez en vous. Vous pouvez maintenant vivre la vérité la plus profonde que vous connaissez.

Une célèbre parabole zen parle d'un érudit des études religieuses qui se mit en colère en entendant parler du grand respect que certains de ses étudiants vouaient à un moine zen de l'endroit. Pour enquêter davantage, il prit rendez-vous avec le moine. Lorsqu'ils furent assis pour le thé, le moine en versa. En servant l'érudit, le moine continua de verser même si la tasse était pleine et débordait. Abasourdi, le spécialiste s'exclama : « Ma tasse est déjà pleine ! » En posant la théière, le moine répondit : « Tout comme vous, mon ami. Vous êtes rempli de connaissance de soi et incapable d'en recevoir davantage. »

Après l'éveil, vous n'êtes plus imbu de vous-même et vous pouvez recevoir de l'abondance de la vie. « La voie parfaite n'est pas difficile si tu n'as aucune préférence<sup>18</sup> », a un jour proclamé un patriarche zen.

Le travail d'intégration de votre éveil dans votre vie quotidienne est de rester conscient et sans conflit en vous-même à travers les

moments triviaux qui composent votre journée d'interaction avec un monde peu éveillé. Les moments révélateurs sont rares — la vie est surtout composée de petits instants. Incarner votre vérité au cours d'une marche dans le parc, c'est une chose, mais c'est complètement différent sur la place publique, dans la circulation, ou au travail. C'est l'épreuve décisive.

### **Vivre une vie insufflée spirituellement**

Pendant l'ascension de vos chakras dans le but de vous aligner sur votre essence spirituelle, vous considérez votre vie spirituelle comme l'un des compartiments de votre vie : « C'est ma vie professionnelle, c'est ma vie personnelle, c'est ma vie relationnelle, et c'est ma vie spirituelle. » Après l'éveil, vous ne voyez plus le spirituel uniquement lorsque vous êtes en manque ou en crise ; vous voyez maintenant la présence lumineuse de l'esprit divin à travers toute la création. À mesure que s'approfondit votre lien avec l'esprit, il infuse tous les aspects de votre vie et devient inséparable de tout ce que vous faites.

En général, notre tribu humaine moderne manque d'un lien essentiel avec la source spirituelle intérieure, et c'est ce qui apporte la paix aux cœurs troublés et éveille les valeurs spirituelles. Il s'enseigne bien des choses sur la façon de vivre une vie morale avec ses interdits, mais c'est une moralité imposée de l'extérieur.

Après l'éveil, la moralité imposée se transforme en moralité inhérente. Chez un individu éveillé se manifestent naturellement les qualités universelles de compassion, d'amour, de paix, de clarté et de sagesse, ce sont ses qualités essentielles. Une personne éveillée à son essence spirituelle est affectueuse, gentille et sage, sans aucun effort.

Ayant dompté votre chaos intérieur, vous avez une ouverture et un espace à l'intérieur de votre psyché pour aider les autres.

Apporter votre éveil spirituel à chacun de vos chakras vous permet d'en faire l'expérience sous un jour tout à fait nouveau. Les obscurcissements sont retirés, ce qui leur permet de fonctionner à leur façon saine et naturelle, et le plein rayonnement de votre esprit luit à travers tout ce que vous faites.

### *Premier chakra*

Apporter votre conscience spirituelle éveillée dans votre premier chakra transforme votre expérience de vie dans un corps. Vous appréciez et vous ressentez une grande gratitude pour votre corps en tant que véhicule de votre esprit pour l'expérience de cette incarnation physique. Vous avez appris que pour insuffler un esprit infini dans votre corps fini, il faut entre autres respecter les limites de votre corps, et vous écoutez ses instincts pour qu'il vous conseille sur la façon de le garder en santé. Ayant répondu aux besoins de sécurité de votre premier chakra à travers votre lien avec votre essence spirituelle, votre sentiment de sécurité ne dépend plus des circonstances matérielles. Ne pas être attaché à l'argent ni aux biens a créé une nouvelle ouverture à l'afflux de prospérité dans votre vie.

### *Deuxième chakra*

L'éveil vous a permis de trouver en vous l'espace qui sait comment goûter sans être dépendant. Vous avez appris à ressentir toute la gamme de vos émotions sans vous y perdre. Sans les attachements ou les aversions du deuxième chakra hédoniste, vous vous abandonnez avec délice à votre sensualité et à votre sexualité lorsque des situations se présentent, et vous avez calmé le désir pour celles-

ci lorsqu'elles ne sont pas là. Vous en êtes arrivé à vous attendre au changement en tant qu'ordre naturel des choses, et vous êtes à même de vous adapter avec fluidité à une réalité toujours changeante.

### *Troisième chakra*

Appliquer votre conscience éveillée à votre chakra du pouvoir active votre volonté spirituelle et vous donne la capacité d'exercer votre maîtrise de soi et de mettre votre volonté en action. Vous avez appris comment évaluer votre volonté lorsque c'est approprié et comment la détendre lorsqu'elle n'est pas nécessaire. Votre estime de soi vient de l'alignement sur l'appel de votre Moi supérieur, qui ne dépend plus de votre atteinte de reconnaissance ni de la crainte de l'échec. Vous avez appris le secret de la manifestation de vos buts en les abordant avec la satisfaction que vous ressentiriez comme si vous les aviez déjà atteints. Ramener le sentiment d'accomplissement dans l'ici et maintenant vous aide à manifester vos buts.

### *Quatrième chakra*

Après l'éveil, vous avez découvert l'espace en vous qui sait comment aimer, quoi que fassent les autres. Comme vous ne cherchez plus l'amour, vous êtes maintenant rempli d'amour et content de partager avec d'autres à partir de cette plénitude. Vous avez maîtrisé l'art d'être habilement compatissant et pouvez toucher les cœurs tourmentés avec clémence, d'une façon qui guérit et inspire à la fois. Ayant appris la capacité de vous élever au-dessus de vos préférences personnelles, vous acceptez ouvertement les autres et la vie même, ce qui vous permet de vivre avec joie et abondance.

### *Cinquième chakra*

Une fois votre cinquième chakra éveillé, vous avez trouvé votre sentiment de vérité direct et intuitif qui ne dépend pas des convictions de qui que ce soit. Vous vous êtes libéré de préoccupations excessives quant à ce qu'on pense de vous, et vous êtes libre de vous exprimer. Plus intéressé par les observations que par le badinage mental, vous avez appris à écouter attentivement les autres et à vous laisser toucher par la plénitude de leur message avant de répondre avec votre réaction personnelle. Vous en êtes venu à croire avec assurance que la vérité est fonction de ses mérites, car vous n'avez besoin d'aucune justification ni d'aucune discussion pour la vérifier. Vos observations nées dans l'instant fendent souvent les systèmes de croyances des autres, et leur donnent de renversantes nouvelles observations sur leur propre vie.

### *Sixième chakra*

Vous avez découvert l'Observateur intérieur qui réside dans votre sixième chakra éveillé. Ici, on voit les choses telles qu'elles sont, sans jugement. De là, vous pouvez ressentir la paix et la tranquillité sans avoir besoin que le monde soit paisible et tranquille. Vous avez appris à maîtriser votre capacité à imaginer et à visualiser, et vous n'êtes plus tourmenté par des peurs imaginaires, un désir de fuite, ou un excès de fantasmes. Vous avez formé votre œil spirituel à écarter votre imagination de ces distractions et à plutôt regarder vers votre source spirituelle – ce qui vous remplit de lumière, d'inspiration et de connaissance intuitive. Vous êtes, tout simplement, mais pour ceux qui sont encore menés par la distraction, vous ressemblez à un Jedi capable de sentir et de diriger « la Force ».

### *Septième chakra*

Votre septième chakra éveillé se manifeste sous forme de constante conscience de la source de tout votre pouvoir intérieur – la source même de l’Observateur. Alors que votre sentiment de « Je suis » fusionne avec la source de la création, la recherche se dissout dans l’union. Ce que vous cherchiez, vous l’avez trouvé à l’intérieur, et la vie commence à s’unir autour de cet état éveillé.

### **Après l’éveil, retourner dans le monde**

Après avoir atteint le sommet de la conscience, la vie vous rappellera invariablement de votre pic détaché pour rentrer dans le monde. En montant pour découvrir le pouvoir intérieur, votre chemin devient le fait de vous *désengager* du monde, tandis qu’en redescendant dans votre vie, c’est plutôt vous *engager* dans le monde. L’ascension requiert le plus souvent des pratiques et des disciplines spirituelles afin d’exploiter le mental délirant pour détourner votre identité personnelle de votre Moi personnel à votre Moi supérieur. À la descente, vous cherchez des activités qui nourrissent l’âme plutôt que des pratiques disciplinées pour vous aligner sur votre essence spirituelle.

Souvent thérapeutique au départ, l’éveil spirituel guérit les blessures d’une vie dénuée d’esprit. Après avoir appliqué la discipline qu’il faut pour que votre identité personnelle s’ancre à votre Moi supérieur, vous trouverez peut-être que la pratique disciplinée afin de vous amener à votre demeure spirituelle n’est pas essentielle. Une fois arrivé à Chicago, vous n’avez plus à prendre le bus pour Chicago.

Le besoin d’une pratique spirituelle disciplinée cède le passage au délice de prendre part à des activités qui enrichissent l’âme et mettent l’esprit en valeur. Marcher dans la nature, lire de la

littérature sacrée, ou écouter de la musique ou des conférenciers inspirés : tout cela devient des voies qui mènent au même espace « absorbé dans l'esprit » auquel on n'arrivait pas, jadis, sans pratiques disciplinées.

Après vous être éveillé au pouvoir intérieur, vous apportez votre conscience en tout ce que vous faites. Restez conscient tout en étant engagé – c'est tout. Cela change complètement la qualité de votre participation à la vie et aux autres.

L'éveil n'est pas qu'accepter passivement tout et tout le monde. Cela devient une ouverture active qui change la qualité de votre engagement dans toute la vie. La vie n'est pas aussi dure lorsque vous n'avez plus l'impression de devoir pousser pour grimper une pente. Vous utilisez votre volonté pour participer à votre vie avec une plus grande aise.

Après votre éveil, vous n'êtes plus en relation avec les autres à travers votre image mentale de qui vous croyez être ; vous devenez naturellement plus intéressé par ce que l'autre personne exprime dans l'ici et maintenant que dans toutes vos intentions personnelles. Ne pas remplir l'espace avec ce dernier crée une nouvelle ouverture et une nouvelle vitalité dans vos relations avec toute la vie. À présent, l'attitude de découverte anime votre engagement avec les autres.

Après l'éveil, votre cheminement apparaît comme un labyrinthe devant vous. Ce labyrinthe est invisible, et ses parois sont comme une clôture électrique invisible qui vous donnera un choc si vous la heurtez. Comme vous n'aimez pas les chocs, vous sentez de mieux en mieux l'approche de la clôture électrique. En devenant conscient du champ qui vous entoure, vous apprenez à ajuster votre parcours

avant de recevoir un choc. Vous sentez le canal doux en sentant quand vous en dérivez, comme une bande élastique qu'on étire.

Sur un plan quotidien, vous pouvez apporter votre conscience éveillée dans tout ce que vous faites, tout au long de la journée. Le simple fait de rester conscient et attentif à votre énergie pendant que vous êtes engagé dans les activités de votre vie, même dans un moment difficile avec une autre personne, vous ramènera rapidement à votre centre. C'est aussi simple et accessible que cela. Votre conscience est toujours centrée et non réactionnelle. Votre ego ne l'est pas, mais quand vous restez conscient de votre énergie tout en ressentant les réactions de votre ego, vous ne restez pas coincé entre les pôles, et votre conscience vous ramène à votre centre.

Après l'éveil, le niveau de discours change en votre présence en interagissant avec les autres. Même sans que vous dirigiez la conversation, d'autres ne sont tout simplement pas aussi enclins à s'engager dans des sujets de discussion pas très honorables.

### **Les *siddhis*, dons de l'esprit**

Les *siddhis*, d'après la tradition yogique, sont les capacités particulières et les pouvoirs apparemment magiques qui peuvent naturellement provenir du nettoyage de vos chakras supérieurs et de l'éveil à votre Moi supérieur. Après l'éveil, votre gamme de perceptions s'étend au-delà de vos sens. Des capacités telles que la télépathie, l'intuition, le voyage astral, la vision à distance, la capacité de communiquer avec ceux qui ont traversé pour accéder à d'autres niveaux d'intelligence, et le développement de capacités de guérison sont des exemples de *siddhis* particuliers qui peuvent vous venir naturellement après l'éveil.

Ces dons de l'esprit ne sont pas seulement destinés à l'individu qui est éveillé à un talent particulier. Les dons de l'esprit sont aussi pour ceux qui peuvent bénéficier de vos talents éveillés. D'autres reconnaîtront votre don et vous demanderont de les aider dans leurs vies. Vous avez appris la sagesse de ne pas offrir ce conseil spirituel à d'autres sans qu'ils le demandent, mais lorsqu'on vous le demande, vous êtes trop heureux d'aider le mieux possible.

### **La mission de l'âme après l'éveil spirituel**

Après l'éveil disparaît votre faim de connaître la mission de votre âme – car vous êtes en train de la vivre. La question « que devrais-je faire de ma vie ? » se transforme en « qu'est-ce que la vie me demande et comment puis-je contribuer à ce moment ? » Vous êtes passé de chercher quelque chose de la vie à avoir trouvé de magnifiques trésors en vous, et vous cherchez maintenant des façons de partager ce que vous avez trouvé pour aider les autres.

### **Démontrez votre éveil**

Après l'éveil, le changement de paradigme d'une plus grande acceptation de la vie, qui a commencé dans votre chakra du cœur, s'est épanoui dans tous les domaines. Même si, autour de vous, le monde vit avec la peur, la rareté et la mentalité de manque de l'état de conscience éveillé, vous vivez une vie de confiance, d'acceptation et d'abondance. Le désir d'aider à soulager la souffrance qui existe dans le monde survient le plus souvent après que vous avez trouvé la paix intérieure. Il y a toujours une façon d'aider à remonter le moral du monde.

Quand j'étais jeune astrologue, dans la vingtaine, je donnais une conférence publique sur l'astrologie, au restaurant dont nous étions

propriétaires. Le public était en majorité composé de jeunes hippies, à l'exception d'une dame qui semblait être octogénaire. Elle était habillée de façon plutôt comme il faut, ce qui la faisait d'autant plus ressortir dans le groupe. Assise seule à une table, elle est demeurée calme et immobile tout au long de la présentation.

Après la conférence, je me suis approché d'elle et lui ai demandé si elle acceptait de venir prendre le thé avec moi. J'étais curieux et je voulais savoir ce qui l'avait amenée à la conférence. Elle m'a dit qu'elle avait toujours apprécié tout ce qui est métaphysique et spirituel, et était plutôt versée en astrologie. Elle était retraitée depuis longtemps, et je lui ai demandé ce qu'elle aimerait faire à présent.

Elle m'a confié qu'ayant trouvé une si grande paix dans sa vie, elle voulait en quelque sorte aider ceux qui se débattaient dans la vie. Elle habitait au sommet d'une colline au-dessus de la vallée, et au cours de la soirée alors que les gens rentraient du travail, elle jouait du piano et imaginait la musique qui se déversait dans toute la vallée et calmait les gens du village après leur journée stressante.

En vous éveillant à la plénitude de qui vous êtes, que la musique de votre être vous aide à remonter le moral de notre monde troublé. Il y a toujours moyen.

---

17. ELIOT, T. S. *Quatre quatuors*, section V, New York, Menard Press, 1991.

18. Seng-ts'an, *Hsin-Hsin Ming : Verses on the Faith-Mind*, trad. CLARKE, Richard B., Buffalo, NY, White Pine Press, 2001.

# Lectures proposées

- ADYASHANTI. *Falling into Grace*, Boulder, CO, Sounds True, 2011.
- BANCROFT, Anne, éd. *The Dhammapada*, Rockport, MA, Element, 1997.
- BARKS, Coleman, trad. *The Essential Rumi*, San Francisco, CA, Harper, 1995.
- BRENNAN, Barbara Ann. *Guéris par la lumière*, Paris, Éditions Tchou, 2011.
- CARTER, Rita. *The Human Brain*, New York, DK Publishing, 2009.
- CHÖDRÖN, Pema. *Quand tout s'effondre*, Paris, La Table Ronde, 1999.
- DALAI LAMA. *Transformer son esprit*, Paris, Le Livre de Poche, 2003.
- . *L'art de la compassion*, Paris, J'ai Lu, 2008.
- EASWARAN, Eknath, trad. *The Bhagavad Gita*, Tomales, CA, Nilgiri Press, 1985.
- EDEN, Donna et David FEINSTEIN. *Médecine énergétique*, Montréal, Ariane, 2005.
- FOX, Matthew. *Creativity*, New York, Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2002.
- HOWE, Linda. *Comment lire les dossiers akashiques*, Montréal, Ariane, 2009.
- JUDITH, Anodea. *Les chakras, roues de la vie*, Paris, Gruppo, 2015.
- JUNG, C. G. *Ma vie, souvenirs, rêves et pensées*, Paris, Gallimard, 1967.

- KRISHNAMURTI, J. *Think On These Things*, New York, HarperCollins, 1989.
- LONG, Max Freedom. *The Secret Science at Work*, Los Angeles, CA, Huna Research Publications, 1953.
- MACKIMMIE, J. C. Hugh. *Presence of Angels: A Healer's Life*, Eureka, MT, Knowing Heart Publishing, 2005.
- MANUCHEHRI, Marie. *Intuitive Self-Healing*, Boulder, CO, Sounds True, 2012.
- MITCHELL, Stephen, éd. Tao Te Ching. New York, Harper & Row, 1991.
- MRUK, Christopher J., et Joan HARTZELL. *Zen and Psychotherapy*, New York, Springer Publishing, 2006.
- NEILL, Michael. *The Inside-Out Revolution*, Carlsbad, CA, Hay House, 2013.
- NISARGADATTA, Maharaj. *Je suis*, Paris, Les Deux Océans, 2000.
- OSBORNE, Arthur, éd. *The Teachings of Ramana Maharshi*, York Beach, ME, Samuel Weiser, 1996.
- Philosophes taoïstes*, Paris, Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade.
- PATANJALI. *Yoga sutras*, Paris, Albin Michel, coll. Spiritualités vivantes, 1991.
- POND, David. *Chakras for Beginners*, St. Paul, MN, Llewellyn, 1999.
- RADIN, Dean. *La conscience invisible : Le paranormal à la lumière de la science*, Paris, J'ai Lu, 2006.
- . *Superpouvoirs ? Science et Yoga, Enquête sur les facultés extraordinaires de l'homme*, Paris, InterÉditions, 2014.
- REPS, Paul, compil. *Le zen en chair et en os*, Paris, Albin Michel, 1993.

- RINPOCHE, Sogyal. *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, Paris, Le Livre de Poche, 2005.
- SALZBERG, Sharon. *L'amour qui guérit*, Paris, Le Livre de Poche, 2016.
- SINGER, Michael A. *The Surrender Experiment*, New York, Harmony Books, 2015.
- . *L'âme délivrée*, Paris, J'ai Lu, 2016.
- SMITH, Huston. *And Live Rejoicing*, Novato, CA, New World Library, 2012.
- TOLLE, Eckhart. *Le pouvoir du moment présent*, Paris, J'ai Lu, 2010.
- YOGANANDA, Paramahansa. *The Art of Super Realization*, Los Angeles, CA, Yogoda Satsanga Society, 1930.
- . *Autobiographie d'un yogi*, Los Angeles, CA, Self-Realization Fellowship, 2016.

## À propos de l'auteur

David Pond est astrologue, auteur, conférencier et animateur d'ateliers de renommée internationale. Il a signé six ouvrages sur des sujets métaphysiques, dont *Chakras for Beginners*, *Astrology and Relationships* et *Western Seeker, Eastern Paths*. David possède une maîtrise ès sciences en métaphysique expérimentale et pratique l'astrologie depuis plus de trente-cinq ans. David accorde régulièrement des consultations avec des clients, et les aide à travailler avec leur astrologie pour se donner une vie riche et épanouissante, et former des stratégies en période de transition. On peut joindre David en ligne, sur son site Web, [DavidPond.com](http://DavidPond.com).

« Le livre de David Pond catapulte l'adepte sérieux vers un Moi complètement transformé, et l'éveille à une nouvelle réalité. Cette mine d'idées nouvelles d'une grande envergure est le premier traitement du sujet à être aussi avancé! »

— Diana Stone, auteure de *Playing the Ascension Game*

### Éveillez-vous à la puissance extraordinaire de la force vitale en vous

Ce livre vous permettra de découvrir la voie qui mène à votre essence énergétique, et de donner à chacun de vos chakras son plein potentiel. Prolongeant les concepts qu'il a présentés dans *Chakras for Beginners*, David Pond dépasse l'interprétation de base pour explorer les nombreuses façons dont les chakras peuvent améliorer la circulation d'énergie vitale dans tous les aspects de votre vie.

Apprenez à identifier et à retirer les obstacles qui inhibent votre énergie, et à garder ce courant ouvert. Élevez votre conscience des champs énergétiques des autres, et utilisez-la pour améliorer vos relations. Trouvez l'épanouissement, la sécurité et le bonheur en équilibrant vos chakras. Grâce à ce guide, vous déverrouillerez votre essence véritable et la source de votre bien-être.

**DAVID POND** est astrologue, auteur, conférencier et animateur d'ateliers de réputation internationale. Il a signé six ouvrages, dont *Chakras for Beginners* et *Astrology and Relationships*. David détient une maîtrise ès sciences en métaphysique expérimentale, et pratique l'astrologie depuis plus de trente-cinq ans. Il accorde des consultations régulières à des clients, et on peut le rejoindre en ligne au [www.DavidPond.com](http://www.DavidPond.com).

**ADA**  
éditions

[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)  
[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)

ISBN 978-2-89767-909-5



9 782897 679095



