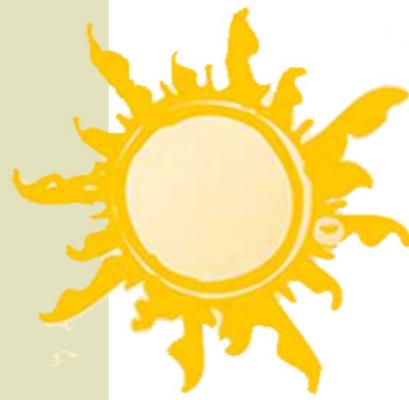




Maître
de la Paix



LE GUIDE DES CHAKRAS

Apprendre à se connaître

www.maitredelapaix.fr

UNION

PARDON

COMMUNICATION, RESPECT

COMPASSION, SÉCURITÉ, CONFIANCE

PAIX, SATISFACTION, STABILITÉ

CONNAISSANCE, ATTENTION, CRÉATIVITÉ

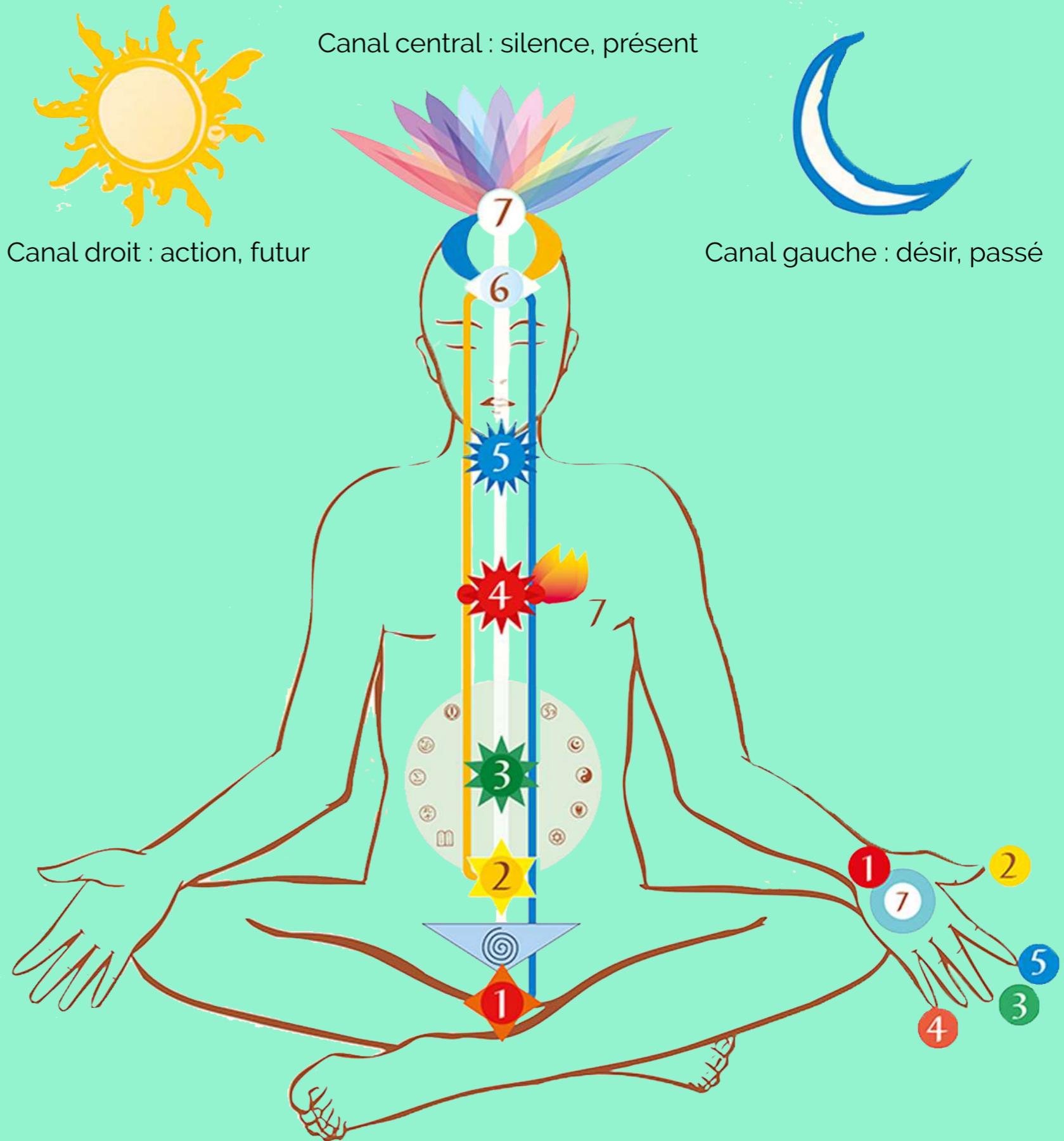
PURETÉ, INNOCENCE, HUMILITÉ, JOIE, SAGESSE

LE SYSTÈME SUBTIL

Notre système subtil s'organise autour de 3 canaux et 7 plexus « chakras » principaux. Les canaux droit et gauche ont pour support physique notre système nerveux sympathique droit et gauche et le canal central le système parasymphatique.

- Le canal droit est sollicité pour toute activité physique ou mentale. C'est le canal de l'action et du futur.
- Le canal gauche gère nos émotions, notre créativité et nos conditionnements. C'est le canal du désir et du passé.
- Le canal central gère nos fonctions dites autonomes (battement du cœur, digestions...). L'Énergie Intérieure s'élève dans le canal central au moment du protocole : c'est le canal du présent.

Par une pratique régulière, vous apprenez à vous connaître, à respecter vos centres et à les améliorer. De manière naturelle et spontanée, nos qualités innées se révèlent.



MOULADHARA CHAKRA

Emplacement : à la base du sacrum (plexus pelvien)

Correspondances : base des paumes, partie arrière de la tête), les talons

Rôle : protéger L'Énergie Intérieure et la soutenir une fois éveillée

Qualités : sagesse, innocence, humilité, pureté, discernement, joie

Aspect gauche : émotion et mémoire

Aspect droit : protection

Élément : la terre

Couleur : le rouge orangé

Pierre : le Corail

Planète : Mars

Jour : le mardi

Il est très important de veiller à la bonne santé vibratoire de ce centre énergétique car il est non seulement le support de tout notre système subtil mais également la base de notre canal gauche, le canal des émotions et des désirs. Il nous donne l'équilibre sur le plan physique, mental, émotionnel et bien sûr subtil.

En sanskrit, Muladhara signifie : « Mula » : la racine (l'énergie Mère) et « Adhara » : le support.

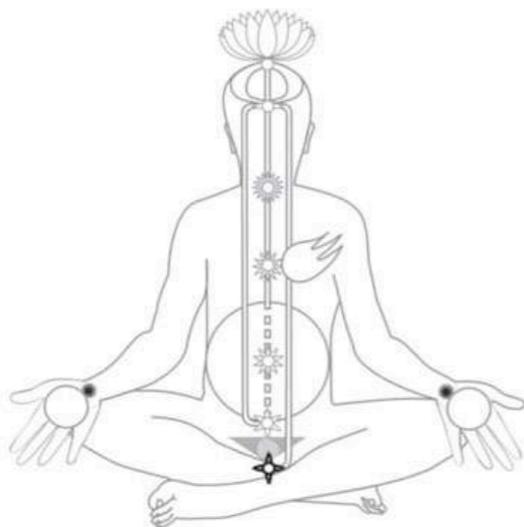
Ce centre a pour rôle fondamental de protéger notre énergie Mère et de la soutenir, une fois éveillée. Il est aussi la base de notre canal gauche.

Innocence, Humilité, Pureté, Sagesse, Discernement sont les qualités principales du Muladhara chakra.

L'innocence est à comprendre sous un jour nouveau : elle est bien sûr reliée à l'enfance, mais n'est pas synonyme de naïveté. C'est une qualité qui nous permet d'envisager l'existence positivement, sans peurs ni préjugés. Elle est un pouvoir qui nous permet de percevoir les aspects positifs en chaque personne et dans chaque situation.

L'innocence se manifeste en nous spontanément si nous respectons notre chasteté et celle d'autrui. Dès lors, l'éventail des qualités du Muladhara chakra peut se déployer : la sagesse innée, le discernement, l'équilibre, l'humilité et ... la joie ! Lorsque ce centre est bien établi, notre attention est pure et nous atteignons facilement l'état de conscience sans pensée. Notre vie devient alors beaucoup plus simple et agréable !

Grâce à une méditation quotidienne et à l'expérimentation des différentes techniques proposées, vous allez redécouvrir et approfondir toutes ces qualités à la lumière de la spiritualité. Sur le plan physique, ce centre gère le plexus pelvien, les fonctions de la reproduction et de l'excrétion.



Comment en prendre soin ?

1. En prenant des bains de pieds régulièrement
2. En méditant assis sur la terre, les deux mains posées sur le sol.
3. En méditant avec une bougie devant la main gauche, la main droite posée sur le sol.
4. En étant honnête avec nous-même dans notre introspection et le plus cohérent possible avec notre désir d'évoluer.

Une Méditation

Cette méditation vise à améliorer notre 1^{er} centre dans ses trois aspects.

Pratiquée régulièrement, elle favorise le développement complet de notre être et nous aide à dépasser tous les obstacles qui se dressent face à notre évolution.

Tout en maintenant l'attention au sommet de la tête, adressez-vous à votre Energie Intérieure, cette énergie subtile, parcelle de l'Energie de la Terre Mère en chacun de nous, nourricière, aimante, qui nous guide, nous console, nous reconforte, que vous pouvez appeler « Mère » : elle est comme votre mère intérieure, personnelle, qui vous connaît depuis votre naissance et qui n'attend que votre désir pur pour exprimer Ses Pouvoirs.

Assis en tailleur, placez la main gauche sur le genou gauche paume ouverte et la main droite posée sur le sol. Mettez l'attention sur l'aspect gauche du Mouladhara : Répétez l'affirmation dans votre cœur :

« Mère, je suis innocent(e) ».

Méditez en silence quelques minutes.

Placez vos deux paumes sur vos genoux et mettez l'attention sur l'aspect centre. Répétez dans votre cœur : "Mère, rendez-moi innocent(e)".

Méditez en silence quelques minutes.

Placez la main droite sur le genou droit paume ouverte et la main gauche sur le sol. Mettez votre attention sur l'aspect droit.

Répétez dans votre cœur : "Mère s'il-vous-plaît rendez-moi digne de vous ».

Méditez quelques minutes.

Ensuite, répétez dans votre cœur : "Mère, vous éliminez tous les blocages en moi." Méditez en silence.

L'attention devient pure et la conscience sans pensée s'établit.

SWADHISTAN CHAKRA

Emplacement : au-dessous du nombril
(plexus aortique).

Correspondances : pouces ; sur les pieds et
la tête : voir le schéma ci-dessous.

Rôle : il constitue la base de notre canal droit,
il nous permet d'agir, de créer et rend
notre attention plus subtile.

Qualités :

Aspect gauche : la connaissance pure

Aspect centre : la créativité

Aspect droit : l'attention pure

Élément : le feu

Couleur : le jaune

Pierre : la topaze

Planète : Mercure

Jour : le mercredi

Le Second Centre gère les organes suivants :

Une partie du foie, les reins, la rate, le
pancréas et l'utérus.

Grâce à l'éveil de l'Énergie Intérieure et la
pratique régulière de la méditation en
conscience sans pensées, notre attention
peut se dégager de la pression du mental.

Le Second Centre permet alors d'accéder à la
connaissance pure : celle des Centres Des
Valeurs Universelles, leur fonctionnement et
leurs qualités, celle des vibrations fraîches,
manifestation du Pouvoir Omniprésent qui
régénère profondément et qui peut être
partagé. Notre attention se purifie et nous
devenons plus créatifs dans notre vie
quotidienne.



Comment en prendre soin ?

1. En prenant des bains de pieds régulièrement (pour l'aspect centre et droit)
2. En méditant avec une bougie devant la main gauche et la main droite posée sur le sol puis/ou dans le creux de l'aîne (pour l'aspect gauche).
3. En s'exerçant à établir la conscience sans pensée le plus souvent possible.

Une Méditation

Cette méditation vise à améliorer notre 2nd Centre dans ses trois aspects.

Pratiquée régulièrement, elle permet d'approfondir notre méditation en procurant la nourriture subtile, la force et la stabilité de notre attention.

Tout en maintenant l'attention au sommet de la tête, adressez-vous à votre Energie Intérieure, cette énergie subtile, parcelle de l'Energie de la Terre Mère en chacun de nous, nourricière, aimante, qui nous guide, nous console, nous reconforte, que vous pouvez appeler « Mère » : elle est comme votre mère intérieure, personnelle, qui vous connaît depuis votre naissance et qui n'attend que votre désir pour exprimer Ses Pouvoirs.

Placez la main gauche sur le genou gauche paume ouverte et la main droite sur le sur 2nd côté gauche.

Mettez l'attention sur l'aspect gauche : Répétez l'affirmation dans votre cœur : "Mère, établissez-en moi la connaissance pure".

Méditez en silence quelques minutes.

La main gauche sur le genou gauche paume ouverte, placez la main droite sur le 2nd centre côté droit. Mettez votre attention sur l'aspect droit.

Répétez l'affirmation dans votre cœur : "Mère, établissez-en moi l'attention pure".

Placez vos deux paumes sur vos genoux et placez votre main droite sur l'aspect centre. Répétez dans votre cœur : "Mère, donnez-moi la pure créativité".

Méditez en silence quelques minutes avec votre attention au sommet de la tête en étant le témoin de votre propre attention.

NABHI CHAKRA

Emplacement : au niveau du nombril (plexus solaire ou abdominal).

Correspondances : majeurs, gros orteils, sur la tête : voir le schéma ci-dessous.

Rôle : au niveau physique, ce centre gère les fonctions digestives. Au niveau subtil, il favorise notre évolution intérieure.

Qualités :

Aspect gauche : paix intérieure, satisfaction

Aspect centre : bien-être, probité, générosité

Aspect droit : dignité « royale », force et stabilité de l'attention.

Nom en Sanskrit : Nabhi

Élément : l'eau

Couleur : le vert

Pierre : l'émeraude

Planète : Jupiter

Jour : le jeudi

Le 3^{ème} centre gère les organes suivants : l'estomac, une partie des intestins, la vésicule biliaire et la partie supérieure du foie.

L'établissement de ce centre constitue la base de notre évolution intérieure de façon juste et harmonieuse en instaurant la paix et la satisfaction à l'intérieur de nous et en stabilisant notre attention. Ce centre régule toute nourriture, matérielle et spirituelle et assure notre évolution dans une direction « dharmique » : le **Dharma** est le code de conduite moral qui permet la préservation de la société.

Aspect gauche

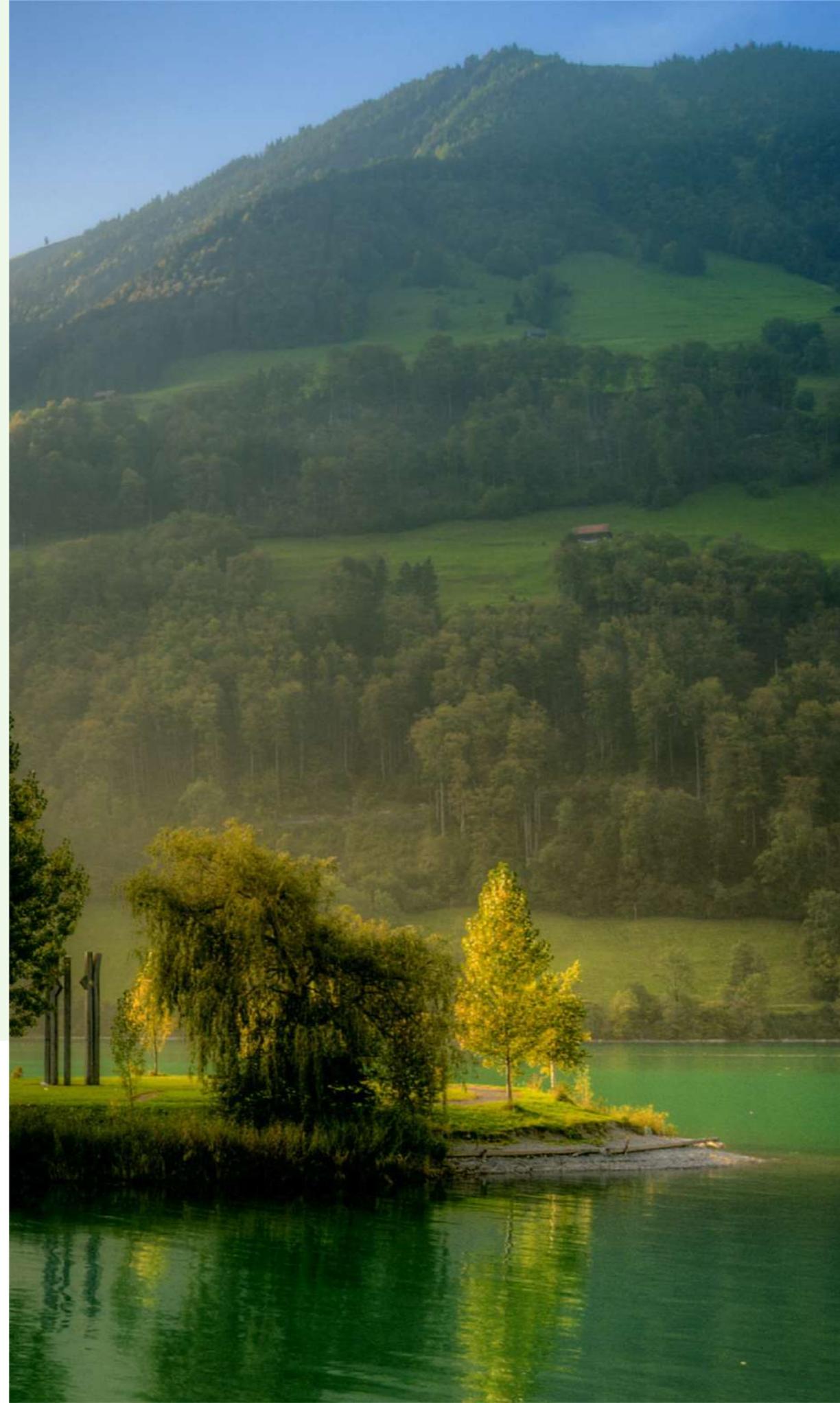
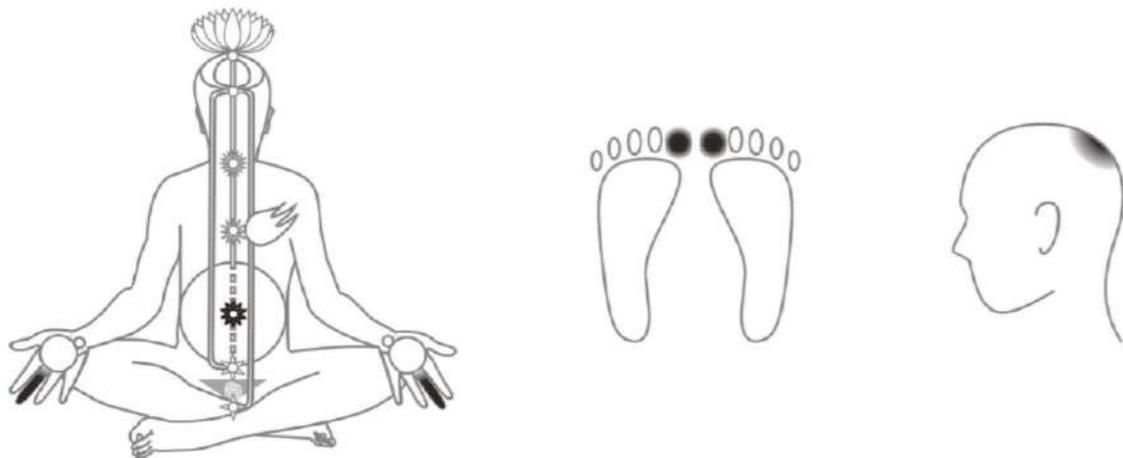
La rate règle notre rythme intérieur ainsi que notre sentiment de satisfaction. Pour améliorer son état, il est important de rester calme et posé, d'éviter le stress, de ne pas courir dans tous les sens.

Par votre attitude, essayez d'établir les qualités du Nabhi gauche : la générosité, la patience, le calme... qui vous donneront force et dignité.

Aspect droit

Le foie élimine les toxines du sang. Il convertit l'énergie fournie par la nourriture en énergie pour le cerveau notamment. Lorsque l'activité mentale n'est pas maîtrisée, le foie doit fournir un travail plus intense, qui l'épuise. Cet affaiblissement peut, à long terme, entraîner un diabète par exemple. Pour améliorer son état, il est judicieux d'éviter les excitants (caféine, alcool, tabac), les viandes rouges, l'excès de graisses. Le manque d'appétit ou la maigreur, un état nauséux au réveil, une fatigue chronique ou encore certaines migraines peuvent avoir pour origine un déséquilibre du Nabhi droit.

La nourriture est aussi un facteur important. Voici quelques exemples d'aliments qui seront bénéfiques pour votre foie : le riz blanc, les yaourts naturels (attention aux intolérances et à une consommation modérée en hiver car c'est un aliment très « rafraichissant »), le sucre de canne, les viandes blanches, les légumes cuits à la vapeur... Il est également conseillé de boire beaucoup d'eau (tiède ou chaude si prise en quantité importante).



Comment en prendre soin ?

1. En prenant des bains de pieds régulièrement (pour l'aspect centre et droit)
2. En méditant avec une bougie devant la main gauche, la main droite vers la Terre (pour l'aspect gauche).
3. En posant de la glace sur le foie afin d'évacuer l'excès de chaleur pour l'aspect droit : quelques glaçons placés dans un tissu afin de protéger la peau et d'absorber l'eau – 5 à 10 min mais pas juste après les repas pour ne pas ralentir la digestion.
4. La main gauche ouverte sur la paume pour absorber les vibrations, la main droite sur un des trois aspects en utilisant les affirmations appropriées et/ou en activant les centres pour les nourrir.
5. En s'exerçant à voir le bon côté des choses et à être satisfait.

Une Méditation

Cette méditation vise à améliorer notre 3^{ème} Centre dans ses trois aspects.

Pratiquée régulièrement, elle permet d'établir la Paix Intérieure, de ressentir un état de bien-être intense et de libérer notre attention pour accomplir des étapes de satisfaction plus élevés, plus profonds.

Tout en maintenant l'attention au sommet de la tête, adressez-vous à votre Energie Intérieure, cette énergie subtile, parcelle de l'Energie de la Terre Mère en chacun de nous, nourricière, aimante, qui nous guide, nous console, nous reconforte, que vous pouvez appeler « Mère » : elle est comme votre mère intérieure, personnelle, qui vous connaît depuis votre naissance et qui n'attend que votre désir pour exprimer Ses Pouvoirs.

Placez la main gauche sur la jambe gauche paume ouverte et la main droite sur l'abdomen à gauche du nombril.

Mettez l'attention sur l'aspect gauche : Répétez l'affirmation dans votre cœur : "Mère, je suis en paix intérieure, je suis une personne satisfaite".

Méditez en silence quelques minutes.

Placez la main droite sur la jambe droite paume ouverte et la main gauche sur le 3^{ème} centre côté droit. Mettez votre attention sur l'aspect droit. Répétez l'affirmation dans votre cœur : "Mère s'il vous plait, résolvez mes problèmes familiaux et matériels et établissez en moi la dignité royale".

Placez vos deux paumes sur vos genoux (ou la main droite sur l'aspect centre) et mettez l'attention sur l'aspect centre. Répétez dans votre cœur : "Mère, donnez-moi l'équilibre qui fait grandir, le bien-être support de mon évolution".

Méditez en silence quelques minutes avec votre attention au sommet de la tête en appréciant la richesse de ces qualités.

ANAHAT CHAKRA

Emplacement : au niveau du cœur (plexus cardiaque).

Correspondances : auriculaires, fontanelle, petits doigts de pieds : voir le schéma ci-dessous.

Rôle : siège de l'Esprit

Qualités :

Cœur gauche : Amour, compassion, joie

Cœur centre : confiance en soi, sentiment de sécurité

Cœur droit : sens des responsabilités, comportement juste envers autrui, bienveillance.

Élément : l'air

Couleur : le rouge

Pierre : le rubis

Planète : Venus

Jour : le vendredi

Ce centre gère le cœur bien sûr, la circulation sanguine, les poumons et les bronches ainsi que la production des anticorps.

C'est dans le cœur que réside l'Esprit, notre Soi, qui est la réflexion du principe de l'être parfait à l'intérieur de chaque être humain. Grâce à l'éveil de l'Energie Intérieure et la pratique de la méditation, nous pouvons découvrir notre essence, notre véritable nature : l'Esprit, qui est au-delà de notre corps physique, de notre mental et de nos émotions. En posant notre attention sur l'Esprit, nous découvrons que nous sommes tous reliés à cette même Energie omniprésente d'Amour et de paix.



Comment en prendre soin ?

1. En pratiquant un exercice respiratoire simple : inspirez longuement et doucement par le nez, retenez le souffle quelques secondes, puis expirez lentement par le nez et attendez quelques secondes avant d'inspirer à nouveau. A faire 3x ou plus. Cela apaise profondément, recentre notre attention et calme l'activité mentale.
2. Pour renforcer le cœur centre : inspirez énergiquement, retenez la respiration, rentrez le ventre et posez votre main droite sur le sternum. Demandez à votre Energie Intérieure de retirer toutes les peurs, d'établir la confiance en Soi et le sentiment de sécurité.
3. En portant des maillots de corps en coton été comme hiver pour leur fonction thermorégulatrice.
4. En permettant à notre cœur d'imprégner notre cerveau de sa sagesse et de sa bienveillance (afin de réduire le pouvoir de notre ego).

Une Méditation

Cette méditation vise à améliorer notre 4^{ème} Centre dans ses trois aspects.

Pratiquée régulièrement, elle permet d'établir la Joie de l'Esprit, de ressentir l'essence de l'Amour pur en nous et d'établir un comportement naturellement bienveillant.

Tout en maintenant l'attention au sommet de la tête, adressez-vous à votre Energie Intérieure, cette énergie subtile, parcelle de l'Energie de la Terre Mère en chacun de nous, nourricière, aimante, qui nous guide, nous console, nous réconforte, que nous pouvons appeler « Mère » : elle est notre mère intérieure, personnelle, qui nous connaît depuis votre naissance et qui n'attend que notre désir pour exprimer Ses Pouvoirs.

Placez la main gauche sur le genoux gauche paume ouverte et la main droite sur le cœur à gauche. Mettez l'attention sur l'aspect gauche. Répétez l'affirmation dans votre cœur : "Mère, je suis l'Esprit, le pur Esprit. Je ne suis pas ce corps, pas ces émotions, pas ce mental, ni ces conditionnements ni cet égo : établissez-en moi la Joie de l'Esprit ».

« La Joie n'a pas de double signification, elle est absolue. Elevez-vous à cette subtilité afin de commencer à goûter les délices de la Joie ; non pas des vibrations mais de la Joie, au-delà de votre système nerveux central, là où l'on ne peut plus exprimer les choses par des mots. »

« Ainsi on ne devrait pas réagir ni avoir des idées si précises sur ses goûts et ses dégoûts, car c'est une habitude qui tue la Joie ».

Posez la main droite sur le cœur gauche et baissez légèrement la tête en avant. Demandez à votre Energie Intérieure d'ouvrir votre cœur et de vous faire ressentir l'Amour Pur et la Joie de l'Esprit

Méditez en silence quelques minutes.

Placez la main droite sur le genoux droit paume ouverte et la main gauche sur le 4^{ème} centre côté droit. Mettez votre attention sur l'aspect droit. Répétez l'affirmation dans votre cœur : "Mère, établissez-en moi le juste comportement, la bienveillance d'un Père, d'un Frère idéal".

Placez vos deux paumes sur vos genoux (ou la main droite sur l'aspect centre) et mettez l'attention sur l'aspect centre. Répétez dans votre cœur : "Mère, retirez de moi toutes les peurs et d'établissez la confiance en Soi, le sentiment de sécurité.

Méditez en silence quelques minutes avec votre attention au sommet de la tête en appréciant la richesse de ces qualités.

VISHOUDDHI CHAKRA

Emplacement : base du cou (plexus cervical)

Correspondances : index, sur la tête et les pieds : voir le schéma.

Rôle : Capacité à communiquer ; à un niveau subtil, il permet aux êtres humains de s'élever au-dessus de leurs différences pour ressentir l'unité avec tout les êtres humains.

Qualités :

Aspect gauche : respect de soi, estime de soi, pureté dans les relations avec autrui.

Aspect centre : état de témoin, conscience collective.

Aspect droit : respect d'autrui, diplomatie.

Élément : l'éther

Couleur : le bleu

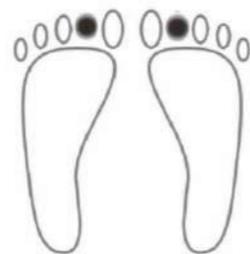
Pierre : le saphir

Planète : Saturne

Jour : le samedi

Le 5ème Centre gère la glande thyroïde, la partie extérieure des yeux, les sinus, les oreilles, les dents et les cinq sens. Mais aussi les mains, poignets, chevilles et cou.

En établissant une communication équilibrée (sans agressivité ni dévalorisation de soi) envers autrui, nous réduisons la pression exercée sur ce centre. L'Énergie Intérieure peut ainsi éveiller des dimensions plus subtiles : la capacité de sentir le souffle frais des vibrations, de développer la conscience collective et d'établir l'état de témoin.



Comment en prendre soin ?

Toujours protéger la gorge en portant une écharpe au dehors, dès qu'il fait frais.

Toujours bien se nettoyer les dents et la bouche, se nettoyer la langue en la frottant avec les doigts, la brosse à dents ou un accessoire adapté (première chose à faire le matin avant de boire ou de manger).

Le soir, vous pouvez aussi masser doucement vos gencives avec un mélange d'huile d'olive et de sel très fin.

Le miel est bon pour la gorge, également le beurre ou mieux le ghee (pris seul).

Toujours se laver les mains avant de manger et également après. C'est très important, car nous accumulons toutes sortes de vibrations sur les mains au cours de la journée.

Le massage

Nous accumulons des tensions au niveau des épaules et de la nuque. Le soir, il est donc utile de se masser brièvement les épaules avant de méditer afin que les vibrations puissent mieux circuler. On peut aussi masser le parcours des sinus autour du nez et des yeux.

Bouger le cuir chevelu d'avant en arrière avec les doigts et/ou se masser le cuir chevelu avec de l'huile de noix de coco, au moins une fois par semaine (le soir, la veille d'un shampoing par exemple) est une excellente pratique, pas seulement pour ce centre.

L'eau salée

Gargarisme :

Le matin, vous pouvez faire un petit gargarisme avec de l'eau salée tiède et faire passer un peu d'eau légèrement salée dans vos sinus, c'est une excellente pratique préventive et curative en cas d'affection ORL.

Le bain de mains :

Si vous avez du mal à sentir les vibrations et que vos mains sont chaudes ou gonflées, vous pouvez expérimenter le bain de mains. Même formule que pour le bain de pieds : bassine, eau salée, bouteille d'eau pour rincer et serviette.

Une Méditation

Cette méditation vise à améliorer notre 5^{ème} Centre dans ses trois aspects et nous permettre d'atteindre la conscience sans pensées.

Tout en maintenant l'attention au sommet de la tête, adressez-vous à votre Energie Intérieure, cette énergie subtile, Energie de notre Pur Désir, parcelle de l'Energie de la Terre Mère en chacun de nous, nourricière, aimante, qui nous guide, nous console, nous reconforte, que vous pouvez appeler « Mère » : elle est comme votre mère intérieure, personnelle, qui vous connaît depuis votre naissance et qui n'attend que votre désir pour exprimer Ses Pouvoirs.

Méditation :

Main gauche ouverte sur le genoux, placez votre main droite sur l'aspect droit et dites : « Mère énergie, je suis une partie du tout, je ne suis pas responsable de tout » ou encore « S'il te plaît, permet moi d'exprimer ma douceur ».

Pour l'aspect centre, placez la main droite dessus et dites « Mère énergie, rend moi le témoin détaché » ou encore « permet moi de goûter à la joie du collectif » Puis méditez en posant l'index droit posé dans le creux de la gorge (pour atteindre l'état de témoin).

Pour l'aspect gauche : « Mère énerige, je ne suis pas coupable » ou encore « Mère énergie, je me respecte » S'exercer à ne pas se sentir coupable et à faire face humblement à ses erreurs, sans réagir, en tant que témoin.

AGNYA CHAKRA

Emplacement : au centre du cerveau (chiasme optique)

Correspondances : correspondances : annulaires, centre du front ; sur les pieds : voir le schéma.

Rôle : accéder à l'état de conscience sans pensées.

Qualités :

Centre gauche : Le superego se situe au dessus de la tempe droite, sur le front. La mémoire et les conditionnements du passé, bons comme mauvais, s'accumulent dans le superego. Le superego débouche sur le subconscient, la zone où nos expériences et nos connaissances passées sont stockées.
Centre droit : L'ego, situé au-dessus de la tempe gauche sur le front, accumule toutes les pensées de planification, les projets, les désirs de pouvoir et l'ambition.

S'identifier à l'ego nous sépare de l'Esprit et nous empêche de goûter au silence de la conscience sans pensées. Pour s'extraire de cette identification, il ne faut pas le combattre mais le démystifier par

l'humour. L'ego débouche sur le supraconscient, le domaine des voyants.

Centre milieu : Le pardon a le pouvoir de dissiper nos pensées. Lorsque ce centre s'ouvre, nous accédons à l'état de conscience sans pensées.

Élément : la lumière

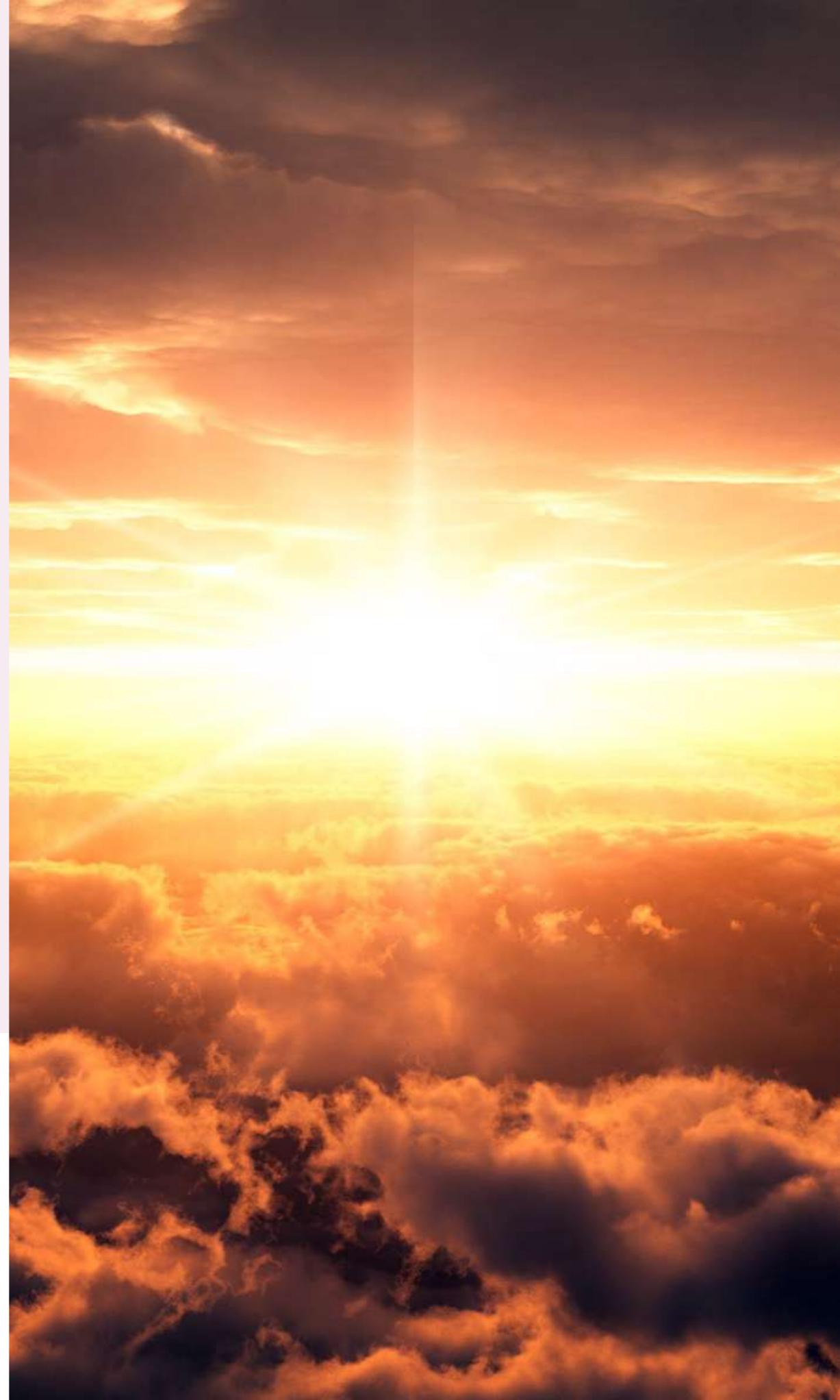
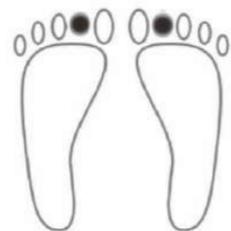
Couleur : l'or

Pierre : le diamant

Planète : le soleil

Jour : le dimanche

L'Agya chakra est la « porte étroite » qui mène au septième centre. Lorsqu'il s'ouvre, nous accédons à l'état de silence mental : la conscience sans pensée. La clé de cette ouverture est le pardon. En retirant notre attention des pensées produites par notre ego et notre superego et en utilisant le pouvoir spirituel du pardon, nous pouvons stabiliser notre attention sur l'instant présent et dans le silence.



Comment en prendre soin ?

1. En levant notre énergie Mère et en baissant les deux canaux latéraux afin de réduire la pression de l'égo et du superego sur l'Agnya.
2. En étant vigilant envers votre attention :
chaque fois qu'elle s'engage et s'identifie à la production des pensées (jugements, rancœurs, projections, souvenirs négatifs, regrets, craintes), essayez d'en rester conscient, pardonnez à ces pensées et aux émotions qu'elles drainent, ne réagissez pas, ne vous battez pas avec vous-même, pardonnez-vous, retrouvez le silence et, avec douceur et patience, replacer votre attention au niveau de la fontanelle.
C'est un exercice très subtil qui requiert un savant dosage de vigilance, de patience et d'humour vis-à-vis de vous-même afin de reconquérir le contrôle sur votre attention. C'est la base pour établir la Réalisation du Soi.

Le massage

Nous accumulons des tensions au niveau des épaules et de la nuque. Le soir, il est donc utile de se masser brièvement les épaules avant de méditer afin que les vibrations puissent mieux circuler. On peut aussi masser le parcours des sinus autour du nez et des yeux.

Bouger le cuir chevelu d'avant en arrière avec les doigts et/ou se masser le cuir chevelu avec de l'huile de noix de coco, au moins une fois par semaine (le soir, la veille d'un shampoing par exemple) est une excellente pratique, pas seulement pour ce centre.

L'eau salée

Gargarisme :

Le matin, vous pouvez faire un petit gargarisme avec de l'eau salée tiède et faire passer un peu d'eau légèrement salée dans vos sinus, c'est une excellente pratique préventive et curative en cas d'affection ORL.

Le bain de mains :

Si vous avez du mal à sentir les vibrations et que vos mains sont chaudes ou gonflées, vous pouvez expérimenter le bain de mains. Même formule que pour le bain de pieds : bassine, eau salée, bouteille d'eau pour rincer et serviette.

Une Méditation

Cette méditation vise à améliorer notre 6^{ème} Centre et nous permettre d'atteindre la conscience sans pensées.

Tout en maintenant l'attention au sommet de la tête, adressez-vous à votre Energie Intérieure, cette énergie subtile, Energie de notre Pur Désir, parcelle de l'Energie de la Terre Mère en chacun de nous, nourricière, aimante, qui nous guide, nous console, nous reconforte, que vous pouvez appeler « Mère » : elle est comme votre mère intérieure, personnelle, qui vous connaît depuis votre naissance et qui n'attend que votre désir pour exprimer Ses Pouvoirs.

Méditation :

La main gauche est posée sur le genou gauche paume ouverte vers le ciel, posez votre main droite sur votre front et dites : « Je pardonne. Je pardonne à tout et à tout le monde et je me pardonne tout à moi-même ». (Ne pensez à aucune situation ou personne en particulier)

Vous pouvez également placez votre main droite sur l'égo et dire : « Mère énergie, c'est toi qui fait tout. Permet moi de m'identifier uniquement à mon Esprit »

Vous pouvez également placez votre main droite sur le superégo et dire : « Mère énergie, permet moi d'adopter des bon comportements et des bonnes habitudes pour mon évolution »

.

SAHASRARA CHAKRA

Emplacement : au niveau de la fontanelle, les 1000 nerfs du cerveau, autour de la région limbique.

Correspondances : centre des paumes, fontanelle ; sur les pieds : voir le schéma.

Rôle : actualiser la Réalisation du Soi, permettre le Yoga, l'Union avec son Esprit et la conscience collective, établir l'état de Conscience Sans Pensée.

Qualités :

Intégration de toutes les qualités des chakras.

Élément : les vibrations fraîches

Couleur : le blanc

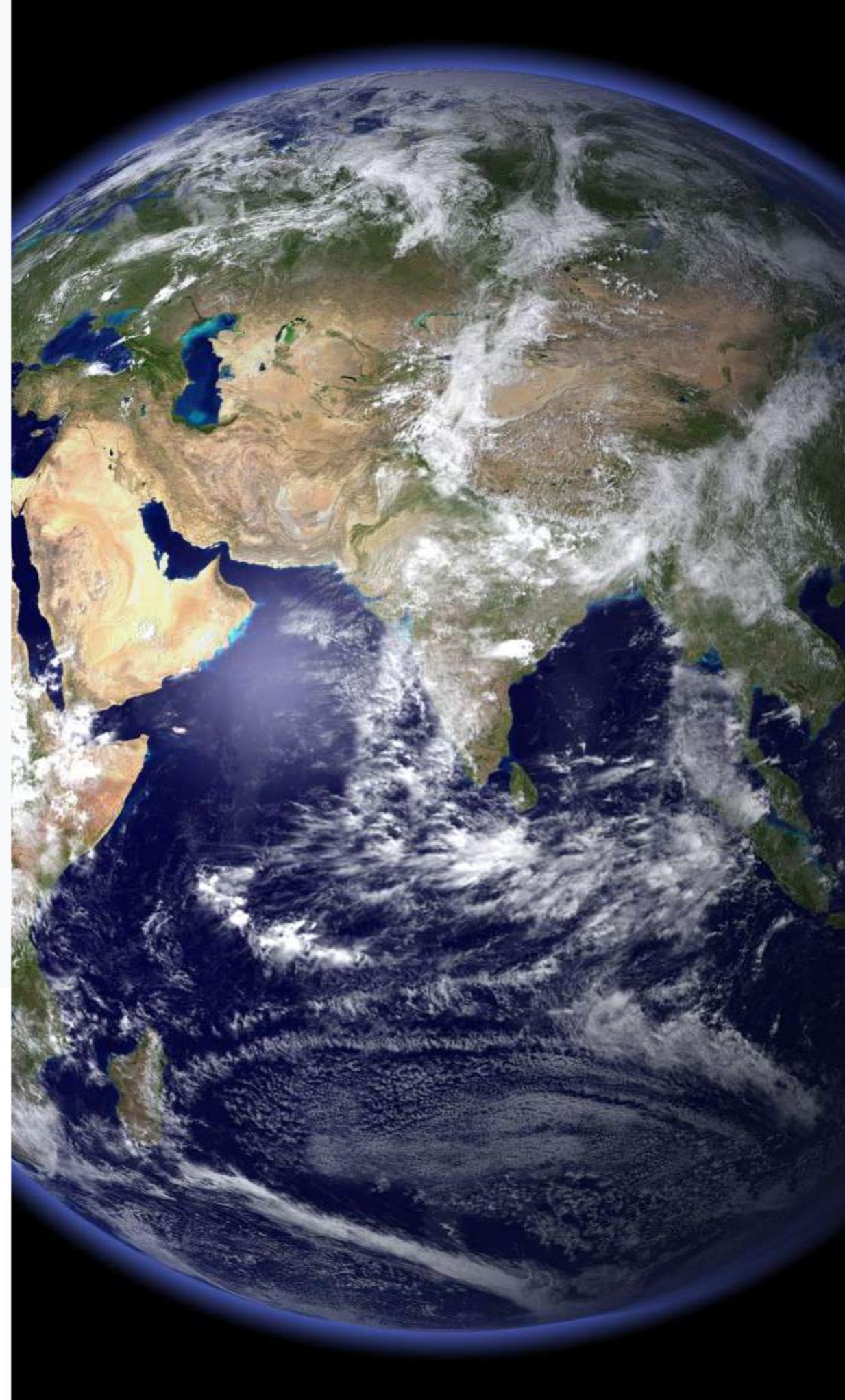
Planète : la lune

Pierre : la perle

Jour : le lundi

C'est dans ce chakra représenté par un lotus aux mille pétales que se réalise l'union avec notre Soi, l'Esprit. Il est le lieu de la Conscience Sans Pensée qui est l'état de méditation véritable et ressource notre être

en profondeur. Le Sahasrara chakra intègre et combine toutes les qualités des 6 chakras précédents. Le passage de notre énergie Mère à travers le Sahasrara actualise la Réalisation du Soi et crée la connexion de notre conscience humaine à la conscience collective (telle que décrite par C.G. Jung) : nous devenons capables de percevoir la réalité, l'essence de toute chose, directement sur notre système nerveux central.



Comment en prendre soin ?

Donner des vibrations au Sahasrara

Mettez la paume de votre main droite sur la fontanelle et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre, en massant bien le cuir chevelu. Gardez la main gauche bien ouverte en exprimant votre désir que votre Sahasrara s'ouvre et que votre attention s'y établisse.

Masser le régulièrement avec de l'huile

Vous pouvez masser votre Sahasrara avec de l'huile (en hiver, avec de l'huile d'amande douce ou de coco si vous ne sortez pas. NB : on mettra l'huile plutôt le soir et on se lavera les cheveux le lendemain matin) ; le reste du temps avec de l'huile de noix de coco qui est la nourriture par excellence de votre tête et de vos cheveux ! Observez l'effet immédiat de détente et d'ouverture sur ce centre !

Un peu d'introspection !

Le Sahasrara chakra est intimement lié au cœur. Le siège du chakra du cœur se situe au centre du Sahasrara, le point exact de la fontanelle chez les enfants. Après avoir expérimenté les différentes techniques pour réduire les tensions des canaux latéraux, de l'égo et du superégo, nous réalisons que l'établissement de notre Réalisation du Soi requiert une étape plus subtile : stabiliser notre attention et ouvrir notre cœur. En ouvrant notre cœur à la réalité de ce pouvoir omniprésent que nous ressentons sous la forme de la brise fraîche, notre Sahasrara s'ouvre spontanément de sorte que notre énergie Mère peut s'écouler librement, apaiser notre système nerveux et établir le Yoga, l'union spontanée.

Et maintenant : « Pass it on » 😊

Après avoir établi ce processus en vous, vous pouvez à votre tour éveiller l'énergie Mère d'autres personnes. Vous pouvez transmettre cet éveil aux autres et partager ces vibrations fraîches qui coulent en vous avec le monde entier ! Cela vous procurera beaucoup de joie et établira davantage votre propre Yoga.

Pour savoir si vous êtes prêt à le transmettre, vous pouvez vous demander :

- « *Est-ce que je sens clairement le souffle frais de mon énergie jaillir de mon Sahasrara ?* »
- « *Est-ce que le sommet de ma tête est léger, sans pression ?* »
- « *Est-ce que mon attention se détache facilement des pensées et peut s'élever aisément au-dessus de la fontanelle ?* »
- « *Est-ce que je ressens une unité intérieure, la sensation d'être en harmonie avec moi-même ?* »

Comment éveiller l'Énergie Mère chez une autre personne ? Par le même protocole que vous avez fait lors de votre 1ère méditation, vous devez ainsi apprendre par cœur les affirmations.

Rendez-vous sur www.maitredelapaix.fr, dans la page méditation puis cliquez sur la vidéo : protocole énergie Mère



Maître
de la Paix

contact@maitredelapaix.fr

www.maitredelapaix.fr

#maitredelapaix

