

# Atelier *Éveil*



**CENTRE DE VIE CONSCIENCE**

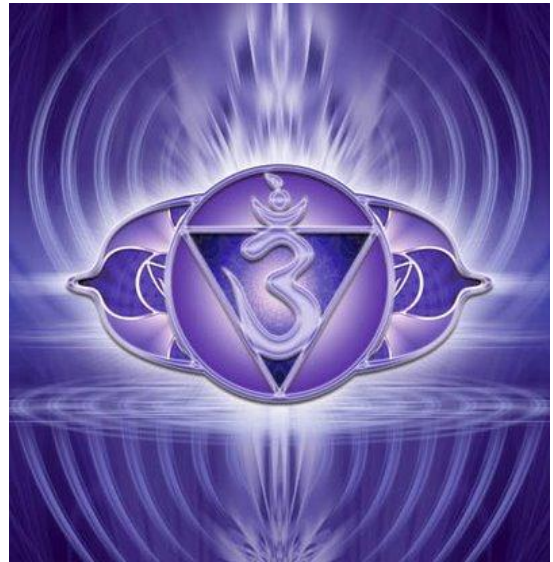
**Cours 10: Reconnaissance et guérison  
du centre de vie conscience**



Par **MAÎTRE EN LIBERTÉ** 

## DESCRIPTION

- Appellation en sanscrit: Ajna.
- Nombre de pétales: Deux.
- Signification: Connaître, savoir.
- Désignation: Le siège de la conscience.
- Élément: Aucun.
- Correspondance dans la nature: Ciel étoilé.
- Correspondance dans l'organisme: Cervelet, yeux, système nerveux.
- Figure géométrique: Cercle avec paire d'ailes.
- Couleur: Bleu indigo.
- Planète: Uranus.
- Son vibratoire INCA: VAV .
- Note de gamme: LA.
- Organe des sens: Conscience supra sensorielle.
- Pierres: Saphir, opale, sodalite.
- Huiles essentielles: Violette, citronnelle, cajepout.
- Principe fondamental: Intuition, sagesse, imagination.



## ESSENCE PROFONDE



Le centre chakra conscience est le sixième réceptacle de l'énergie vitale. Ce centre est communément appelé «siège de la conscience». Il commande nos idées et nos inspirations les plus pures et il prend ses racines directement des plans célestes, nous connectant de façon consciente avec les étoiles et les êtres habitants ces plans. Nous avons ici la possibilité, si nous le désirons, d'entrer en contact avec le savoir et la sagesse de ces êtres évolués.

## AUTO PROGRAMMATION PAR CONTEMPLATION

- Je reconnais mon niveau de conscience.
- Je reconnais les idées que je reçois.
- Je reconnais les plans célestes.
- Je reconnais mon incarnation.
- Je reconnais ma solitude.
- Je reconnais la conscience de l'humanité.
- Je reconnais mon enracinement à la terre.
- Je reconnais ma guérison consciente.
- Je reconnais ma liberté de penser.
- Je reconnais mon imagination.
- Je reconnais ma connection aux étoiles.
- Je reconnais le passé.
- Je reconnais le futur.
- Je reconnais le présent.
- Je reconnais la conscience que j'ai de mes émotions.
- Je reconnais ma connexion avec les Maîtres.
- Je reconnais la matière en conscience.
- Je reconnais mon intelligence.
- Je reconnais mon illumination.
- Je reconnais mon silence intérieur.
- Je reconnais tous mes états de conscience.
- Je reconnais mes connaissances et mon savoir.
- Je reconnais l'humain divin que je suis.
- Je reconnais la conscience de Dieu.

### QUESTIONS À SE POSER:

- Suis-je capable de contrôler mes idées ?
- Suis-je capable de ne pas me laisser influencer par l'extérieur ?
- Suis-je capable d'imagination ?
- Suis-je conscient de qui je suis ?
- Suis-je capable de discerner le noir et le blanc ?
- Suis-je conscient que je suis seul... sans être vraiment ?
- Suis-je enraciné à la terre de façon consciente ?

### MOTS-CLÉS

CONSCIENCE    CLARTÉ    DISCERNEMENT

## Centre de vie de la conscience

Bien que ce centre ne soit relié à aucun élément, on pourrait facilement l'associer aux étoiles. Ici, il nous est demandé de suivre et d'être cette étoile. Le centre de la conscience, communément appelé troisième œil, gagne en popularité puisqu'il nous permet de développer nos pouvoirs psychiques tels que la clairvoyance, clairsentience, clairaudience, clairconnaissance, télépathie et d'expérimenter l'énergie de guérison. Beaucoup de mystiques qui ont parcouru ce monde ont créé des miracles par leur ouverture de ce centre, d'où l'importance de rester les deux pieds sur terre pour en faire bénéficier aux plus de gens possibles sur cette terre.

En effet, l'enracinement devient très important afin d'éviter la folie mystique, car l'ouverture de la conscience permet une grande élévation et illumination. Le centre du cœur aussi demande d'être bien harmonisé, afin d'utiliser ces dons avec humilité et amour et non pour manipuler les gens. De plus, la couronne doit être bien harmonisée puisque c'est ce centre qui nourrit la conscience; celle-ci demande d'être illuminée en passant par les racines célestes de la couronne. Vous pouvez faire ce petit exercice de visualisation : imaginez une lumière resplendissante descendant du ciel passant par la couronne, venant illuminer la conscience. C'est ici que nous pouvons observer que certains voyants/mediums canalisent le bas astral et voient surtout les événements négatifs susceptibles d'arriver et quand nous, nous voulons canaliser le haut astral en passant par les racines célestes pour voir le plan le plus élevé.



L'ouverture de la conscience offre une vision intérieure nous mettant en contact avec notre intuition, nos pouvoirs psychiques et facilite le contact avec les guides et les anges. Il nous relie avec notre dimension spirituelle.

## Distorsions du centre de la conscience



Un centre de la conscience en distorsion mène à l'incapacité de vivre son moment présent, de se connecter à son intuition et donc, qui nous prive de direction intérieure et d'inspiration. L'individu écarte ses inspirations créatrices en les considérant comme étant folles ou utopiques ne se fiant qu'à ce qui est concret et tangible. Les effets physiques qui vont se manifester seront une vue mauvaise, des maux de tête et des migraines, puisque la personne est

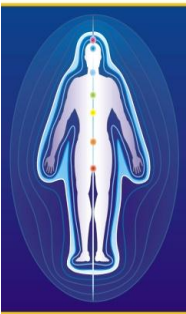
incapable de voir la direction de sa vie et de la suivre.

## La conscience qui guérit

La conscience est l'une des clés les plus importantes de la guérison. C'est par la reconnaissance de qui nous sommes maintenant, de qui nous avons été et de qui nous deviendrons dans le futur qui peut vraiment nous assurer un équilibre mental. La conscience, c'est de reconnaître toutes nos facettes et d'être conscient de notre façon d'agir et de réagir; face à soi-même, face aux autres et à toutes situations quelles qu'elles soient. Nous devons être capables d'observer et d'interpréter tout ce qui arrive dans notre vie de façon à être en contact avec l'esprit du subconscient qui vit en chacun de nous.



## Le corps mental



Le corps mental est créé par l'esprit ou par l'intellect. Il s'agit de cette partie pensante à l'intérieur de nous, le corps énergétique qui emmagasine nos pensées. L'esprit est l'outil qui nous permet de forger des croyances, des idées, de porter des jugements, de formuler des intentions, d'exercer notre libre arbitre et aussi de prendre des décisions. Il est en fait à notre service ou enfin il devrait l'être mais tellement de gens sont hypnotisés par leur déblatéré mental ou qui provient à 95% de conditionnements extérieurs ou qu'il en devient le maître. Pour guérir à partir de la conscience, on doit d'abord guérir la conscience elle-même, voire même guérir son esprit.

## L'Esprit

L'Esprit est scindé en deux parties, c'est une des raisons pourquoi certaines personnes ne sont jamais capables de prendre une décision réelle et définitive. Il y a deux esprits en chacun de nous, d'où provient la dualité de la pensée et nous devons être capables de fusionner ces deux parties en une seule.



## L'Esprit conscient



Il s'agit de l'esprit dont nous avons conscience; cette partie sert notre ego et notre personnalité. L'esprit pense sans cesse au passé, au présent et au futur, il n'arrête jamais à moins que nous devenions conscients qu'il n'arrête jamais et qu'alors nous entamions un travail sur lui. Le seul moment où l'esprit conscient se tait est lorsque nous dormons et c'est alors l'autre partie de l'esprit qui prend la relève : le subconscient.

## L'Esprit subconscient

C'est lui qui dirige tout dans les coulisses ; la plupart des gens n'en ont aucune idée de façon consciente et c'est là que se trouve la ligne entre un être conscient de qui il est ou un être inconscient. Beaucoup de gens croient être leur propre mental et leurs idées. Le subconscient est le cerveau véritable; il fusionne tous les temps en un seul temps, le moment présent. Il est programmé à partir de nos expériences multiples et à l'inverse de l'esprit conscient, il ne forme aucun jugement. Il vous sert plutôt vos programmations et vos croyances sur un plateau d'argent qui se manifestent dans votre vie présente, mais ceci à partir de votre passé et de votre futur ó en fait, plutôt sur la perception que vous en avez. Le subconscient vous permet de fonctionner automatiquement dans des activités telles que la respiration, la conduite automobile ou tout réflexe de survie, qu'on appelle les automatismes. C'est le



subconscient qui emmagasine tous nos souvenirs sans exception et nous permet de retrouver des idées enfouies et même des objets perdus.

Il est très important de comprendre l'importance de modifier nos croyances essentielles, car ce sont celles-ci qui forgent notre subconscient, qui va nous faire revivre à répétition

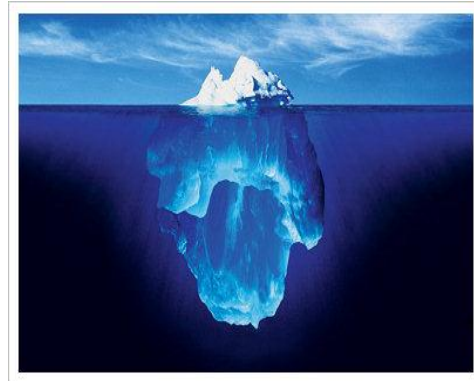


des situations que nous ne désirons plus vivre; soit fumer, boire de l'alcool ou revivre toujours le même genre de relation amoureuse.

C'est le subconscient qui dirige tout. Nous ne dirigeons rien, jusqu'à ce que nous choisissons d'ouvrir la porte de notre subconscient et de l'explorer afin

d'y faire un grand ménage à partir de l'intérieur et de repartir au point zéro, soit se reprogrammer en conscience à partir du moment présent. Bien sûr, il s'agit du travail d'une vie et qui demande une constance inébranlable. La capacité du conscient à traiter de l'information est de 40 à la seconde, tandis que le subconscient est de 20 millions à la seconde, il s'agit d'un super ordinateur qu'il est important de bien programmer et de s'assurer qu'il ne soit pas contaminé par aucun virus.

Nos pensées se transforment continuellement suite à des conversations incessantes que nous avons avec les autres ou nous-mêmes. Ces conversations qui ne finissent jamais alimentent le corps mental et l'embourbent de pensées inutiles. Ici, il faudrait se demander s'il y a une différence entre une personne qui est schizophrène ó qui parle seule



continuellement sans qu'il n'y ait aucun filtre ó et nous, qui avons le même déblatérage mental, mais filtré par le centre de la gorge et vécu de façon intérieure.

Nous nous défoulons souvent en esprit, en imaginant des scénarios de vengeance, ces scénarios, bien qu'ils ne soient créés qu'en pensée, ont autant d'effets que si vous les manifestiez concrètement sur le plan de la matière, puisque l'esprit ne fait aucune différence entre ce qui est réel et imaginaire.

### **L'instant présent, la seule solution**

La plupart des gens vivent soit dans un futur qui n'est pas encore arrivé ou dans un passé révoqué. Nous sommes continuellement en train de vivre dans nos souvenirs et trop souvent dans ceux de souffrance. Mais que ces souvenirs soient de plaisir ou de souffrance, ils ne sont pas la réalité. La seule réalité qui existe est le fameux moment

présent, soit cet espace pur et rempli de potentialités infinies. La prise de contact avec cet instant magique ouvre une porte à la paix de l'esprit et au calme émotionnel. Sachez qu'être conscient de ne pas être dans le temps présent et de le pratiquer jusqu'à devenir totalement présent est déjà un grand pas en soi.



Les deux émotions les plus présentes sont la culpabilité et le tracis lorsque nous vivons dans le passé et le tracis lorsque nous nous projetons dans le futur. La culpabilité est l'énergie la plus destructrice. Le moment présent est facile à reconnaître car il apporte avec lui des sentiments de paix et de joie. Nous avons simplement à reconnaître et nous pardonner nos erreurs du passé pour évoluer dans le présent.

L'anxiété et la culpabilité sont des tactiques d'évasion qui agissent au détriment de votre liberté et qui vous empêchent de faire l'effort de vous améliorer dans le présent.

Vous n'êtes pas votre mental. Vous êtes une âme individualisée dans un corps matière. L'âme est votre nature originelle et votre esprit est le véhicule de vos pensées accumulées pour que votre âme puisse incarner les plans érigés par votre personnalité jusque dans votre corps physique et sur le plan matière, c'est ici que l'égo entre en jeu.

### **L'égo se croit le seul créateur**

L'égo est essentiellement un état de conscience terrestre limité à ce seul plan ; il ne pense qu'à lui seul, comme les termes égoïste et égocentrique, l'égo est celui qui se dispute, qui se justifie, qui négocie, qui blâme, qui juge les autres et lui-même, qui essaie de changer et de contrôler les autres. L'égo n'est jamais satisfait et n'apprécie pas ce que la vie lui apporte ; il est dans la peur du manque. On comprend que l'égo est limité par ses perceptions qu'il a de sa réalité. Par contre, l'égo n'a pas que des aspects négatifs ; c'est lui qui nous donne notre instinct de survie, le fait de reconnaître et de développer nos valeurs humaines, les notions familiales, de groupe ou de société dans laquelle nous évoluons. L'égo tente de projeter une image qui va faire que les autres vont nous aimer et nous respecter, mais cette image est projetée à partir de fausses données provenant de notre mental préprogrammé par de fausses croyances. Donc, l'égo se croit le maître incontesté de la situation mais il n'en est rien, il n'est qu'une illusion pure. L'âme humble, patiente et aimante est le vrai maître à bord, mais elle est souvent très silencieuse et se fait discrète. Pour entrer en contact avec notre maître intérieur, nous devons réussir à faire taire le corps mental et le corps émotionnel.





## Le corps émotionnel



Ce corps comprend l'énergie globale de nos sentiments passés, présents et futurs. Les sentiments et les émotions ne devraient pas être accumulés mais bien être en mouvement perpétuel, ils sont faits pour être vécus et exprimés. Les sentiments et les émotions du passé nous incitent à porter notre attention sur le drame de notre vie, nous pouvons être alors assurés que dans cet état d'esprit notre âme et notre enfant intérieur se font très discrets, voire même inexistants. Chez la plupart des gens, le corps émotionnel est engorgé d'une charge négative qui, par voie de résonance, se perpétue à l'infini dans nos vies.

Il faut bien comprendre que cette charge d'énergie négative va être retransmise au subconscient qui va alors forger l'illusion de qui nous croyons être ; c'est ce processus qui restreint notre capacité à vivre dans la paix, le bonheur, le succès et la joie. Cette charge émotionnelle va se manifester par des traits de personnalité tels que : contrôlant, sinistre, susceptible, colérique et impatient, mais surtout par le manque d'estime de soi et par le dénigrement de sa personne.

Nous pouvons aussi appeler cette charge négative « corps de souffrance ». Ce corps s'imprègne parmi les autres corps subtils et nous fait croire que cette souffrance est la nôtre. Encore là, il ne s'agit que de votre ego personnel et non de votre âme. L'ego se nourrit de la douleur qui s'accumule dans le corps de souffrance et il est très attaché à ses souffrances. Pour nous échapper, nous nous étourdissons très souvent dans l'alcool, la drogue, les médicaments, le sexe et autres. Tous ces facteurs d'apaisement vont se changer tôt ou tard en dépendance, mais la douleur est toujours présente. Cette douleur, nous devons la remercier car elle est le signal d'alarme pour attirer notre attention sur nos douleurs et découvrir leurs sources émotionnelles.

Notre âme devrait être aux commandes de notre esprit unifié. L'âme crée à partir de l'amour et non à partir des émotions ou du mental; ceci arrive quand vous avez conscience que vous n'êtes ni vos émotions, ni votre mental et que vous êtes capables de les observer simplement, de façon tout à fait détachée comme un spectateur qui regarde une pièce de théâtre. C'est à partir de là que nous pouvons, en fusion avec notre âme, reprendre les commandes de notre vie et commencer à créer un présent harmonieux sans aucune limite d'expansion.

Tout est possible !

## Prise de conscience suite à la méditation

Passé (émotion)

Futur (mental)

Culpabilité principale :	Inquiétude principale :
Source de culpabilité :	Source du tracas :
Prise de conscience :	Prise de conscience :
Action du moment présent :	Action du moment présent :
État d'être à atteindre :	État d'être à atteindre :

## Les huiles reliées au centre de la conscience

Puisque ici il est question de la pensée et de l'esprit, le romarin et la lavande sont des huiles de choix car elles apaisent le mental et permettent l'ouverture et les prises de conscience. Ces deux huiles nous relient aux dimensions supérieures et à la spiritualité.

### **Lavande :** (*lavandula vera*)

Plante vivace de couleur lavande.



### **Propriétés :**

Utilisée au niveau énergétique elle est calmante, purificatrice et équilibrante. La lavande permet d'équilibrer tous les chakras, mais nous l'avons reliée particulièrement au centre de la conscience pour ces effets calmants et relaxants qui permettent d'atteindre un état de méditation profonde et ainsi, voyager au cœur de sa conscience. Elle apporte calme et sérénité. Elle est utile dans les cas de désinfection des habitations.

La lavande traite les insomnies, l'anxiété, la dépression et les tensions puisqu'elle agit sur le système nerveux. Elle est aussi utilisée pour les affections pulmonaires, les maux de tête, les migraines, les crampes, l'asthme, la toux, la grippe, la bronchite et la fièvre. La lavande est efficace pour les problèmes de peau tels que : l'acné, la couperose, le psoriasis et l'eczéma.

**Usage externe :** en inhalation, vaporisation, fumigation, bains et massage.

**Magie** : en déposer sur vos papiers de mots doux, elle rappelle les sentiments amoureux ou amicaux.

**Contre-indication** : femmes enceintes ou qui allaitent. Utilisé en trop grande quantité et à répétition pourrait causer des allergies.

### **Les pierres reliées au centre de la conscience**

Toutes les pierres de couleurs indigo ou violettes sont de circonstances, telles que : le **lapis-lazuli** et la **lazurite** pour des visualisations précises, la **labradorite** qui scelle et colmate les fuites énergétiques de l'aura, la **modalvite** qui équilibre les chakras et crée l'ouverture des centres supérieurs, **l'œil de faucon** pour le discernement. **L'améthyste** en est une de prédilection pour ce centre et c'est elle que nous avons choisie.

#### **Améthyste :**

Elle est experte pour libérer des dépendances reliées à l'égo et au corps de souffrance. Traite toutes les dépendances (affectives, alcool, nicotine, drogues, etc.) Elle est un désintoxiquant pour tout l'organisme. Spiritualise l'être au complet, nous permettant de lire entre les lignes. Elle favorise la clairvoyance, l'intuition, la sagesse et elle protège des énergies négatives. Enraye l'égo et facilite la communication avec son âme ainsi que les plans subtils. Elle est indispensable pour toute personne en cheminement, car elle élève l'être. Sur le plan physique, elle traite les allergies, les maladies dégénératives, la fibromyalgie, les cancers et les maladies mentales.



#### **Utilisation :**

- Porter 21 jours ou plus.
- Méditer en déposant l'améthyste sur le troisième œil, situé entre les deux sourcils.
- Pour encourager la souvenance et l'interprétation de ses rêves, la déposer dans la taie d'oreiller.
- Boire son eau de cristal, un trempage d'une heure est suffisant.
- L'améthyste combinée avec l'huile essentielle de lavande et l'huile de ricin en massage sous les pieds procure détente à tout le corps et calme le mental.

## Exercices de reconnaissance et de guérison du centre de la conscience

- Harmonisez-vous et entourez-vous de la couleur indigo.
- Contemplez les étoiles.
- Respirez la clarté à l'intérieur de tout votre Être.
- Imprégnez-vous de la PURETÉ des étoiles.
- Transmettez vos connaissances sans attente de recevoir.
- Prenez le temps d'être seul et bénissez ces moments.
- Créez-vous un site imaginaire où méditer.
- Maîtrisez ce qui entre et sort de votre mental.
- Lisez un livre sur la conscience (Suggestion : *Le pouvoir du moment Présent*, d'Eckhart Tolle.)
- Visualisez votre cerveau qui se remplit de lumière OR purificatrice.
- Répétez plusieurs fois par jour le son vibratoire INCA «VAV».
- Respirez à fond la couleur OR à l'intérieur de votre chakra conscience.
- Reprogrammez votre chakra conscience avec les exercices de reconnaissance.
- Canalisez l'énergie d'amour et imposez vos mains sur votre chakra.
- Observez-vous avec détachement et vivez dans le moment présent le plus souvent possible.
- Achetez 2 agrumes (clémentine, orange, citron, etc.). Pendant 1 à 2 semaines, prenez 5 à 10 minutes par jour pour donner de l'énergie à un des 2 agrumes, toujours le même et laissez l'autre de côté pour la même période. Apportez vos 2 agrumes au prochain cours.



## **Technique d'harmonisation des chakras**

**Étape 1** : Activez le corps d'énergie X, mariage du ciel et de la terre au centre du cò ur et créez un soleil en celui-ci, une sphère OR.

**Étape 2** : Déposez les mains sur les épaules du patient, et activez une boucle OR partant du cò ur se dirigeant vers le bras droit, passant par la paume de la main droite, pénétrant dans l'épaule droite du patient et qui descend tout le côté droit interne du corps, émergeant sous la plante du pied droit du patient pour pénétrer la terre et réintégrer la plante du pied gauche, remontant le côté interne gauche du patient jusqu'à l'épaule pour remonter dans votre paume de main gauche, direction du cò ur. Faites circuler cette énergie trois fois et maintenir quelques minutes.



**Étape 3** : Palpez le corps émotionnel de la personne pour l'identifier.

**Étape 4** : Nettoyez le corps émotionnel, la main gauche paume tournée vers le ciel pour recevoir l'énergie et la droite pour nettoyer, du haut vers le bas, et remettant l'énergie vers la terre. En tournant dans le sens des aiguilles d'une horloge.

**Étape 5** : Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre chacun des chakras sept fois. Distance du corps émotionnel. Du bas de la colonne au sommet de la tête. Au sommet tirer le fil d'énergie de la tête vers le ciel, afin de connecter la personne à sa source.

**Étape 6** : Revenez aux épaules du patient et l'enraciner.