

Une des voies

Livret gratuit et libre de droit – http://www.akasha-esoterisme.com/component/option,com_jdownloads/Itemid,92/cid,7/task,view.download/

Ce livret a pour but d'aider ceux qui le souhaiteraient à avoir un premier contact avec leur propre énergie et avec ce que je nomme les montées de conscience.

Ceci est la seule aspiration de ce livret et je pense que c'est tout ce qu'il doit rester : des conseils pour débiter. Il me semble que la meilleure manière de faire les choses sera celle que vous trouverez vous-même.

De plus ces techniques sont en partie des manières de passer par le mental, et il vous sera rapidement possible de passer par un ressenti direct, sans plus aucun besoin de techniques quelconques.

Il vous est aussi possible de me contacter via forum ici : http://www.akasha-esoterisme.com/component/option,com_fireboard/Itemid,65/catid,36/func,view/id,622/ .

Je suis aussi joignable par e-mail sur unedesvoies@voila.fr pour des critiques et/ou des demandes de précision ou de contact.

Chapitres :

- 1- Respiration consciente
- 2- Ancrages
- 3- Premières utilisation de l'énergie
- 4- Régénérer son énergie
- 5- Purifier une énergie
- 6- Soigner
- 7- Différents états de conscience
- 8- Derniers conseils

1 – *Respiration consciente*

La respiration consciente est une technique qui a pour but principal de "mettre dans le bain" celui qui le pratique, en lui faisant commencer à ressentir l'énergie et en le mettant en condition.

Elle permet aussi de commencer un ancrage à la matière (je reviendrai sur les ancrages dans le second paragraphe).

La respiration consciente telle que je la conçois (mais je pense que chacun a sa propre vision de la chose) a plusieurs étapes. Pour chacune de ces étapes vous n'y arriverez pas forcément la première fois, si c'est le cas ne forcez pas, restez en a l'étape précédente, le temps de vous y habituer, puis retentez la seconde étape plus tard ou la prochaine fois.

Ne cherchez pas à aller à l'étape suivante juste parce que c'est écrit mais parce que vous sentez que vous ressentez en vous la capacité et le désir d'aller plus loin que la ou vous en êtes.

Si il vous vient des idées, même farfelues n'hésitez pas à essayer, personnellement les idées a la con m'ont énormément appris, l'expérimentation vous apportera toujours quelque chose (sauf si vous arrêtez de respirer ou des trips du genre, la je promets rien lol).

1/ Quelque chose de très important lorsque l'on commence est a mon sens de se mettre très a l'aise, histoire de pas avoir envie de s'arrêter toutes les deux secondes pour se déplacer ou autre.

Souvent la position du lotus (assis, jambes croisées, dos droit, mains jointes) convient mais selon vos préférences vous pouvez aussi bien le faire allongé, sur un pied, sur la tête Bon j'admets j'exagère mais le principal est que vous vous sentiez bien.

2/ Ensuite respirez en profondeur et ressentez l'air que vous aspirez, puis sentez le aller de votre bouche a vos poumons.

3/ Une fois que c'est fait essayez de sentir l'air se disperser dans l'intégralité de votre corps. Vous pouvez commencer par une partie du corps puis « ajouter » les autres une par une.

4/ Ressentez l'énergie de votre propre corps et sentez de quelle manière celle de l'air se mêle a elle.

5/ tout en continuant a ressentir l'énergie de votre corps et de l'air que vous aspirez ressentez l'air que vous expirez, même une fois sorti de votre corps, puis faites pareil avec l'air que vous aspirez.

6/ élargissez au maximum votre "zone" de ressenti et ressentez les liens qui existent entre vous et cet extérieur.

7/ Dernière étape, que vous mettrez sûrement un moment à expérimenter, mais qui remplacera à mon sens avec bénéfice l'ancrage à la matière tel que je le décris sur le second paragraphe : élargissez votre ressenti jusqu'à ressentir l'intégralité de la planète, tout en vous ressentant vous même.

Concentrez vous sur votre conscience/énergie, sur votre corps et sur votre planète, ressentez tous les liens qui vous unissent et approfondissez/élargissez ces liens.

Je vois mal comment vous décrire comment faire, mais si vous arrivez à cette étape ce ne devrait pas vous sembler compliqué. Si vous avez quand même du mal passez par de la visualisation, ou autre technique qui vous conviendra, mais je pense vraiment que vous pourrez y parvenir par un travail énergétique.

2 – Ancrages

Les ancrages tel que je vais en parler se basent sur un postulat : nous sommes le résultat d'une incarnation : un être qui mêle une part de son énergie à celle de la planète.

L'ancrage est en fait un moyen de se rapprocher plus en profondeur de cet être et de cette planète (généralement, pour ceux qui me liront, la terre mdr).

Je conseillerai de commencer à faire de la respiration consciente, décrite au premier paragraphe, mais ce n'est nullement une obligation.

Généralement il vaut mieux commencer par travailler son ancrage à la matière, on risque sinon d'avoir des vertiges ou autres sensations désagréables qui nous viennent lors de l'ancrage à son être (j'en précise les « symptômes » et les raisons au chapitre 4).

Comme pour la respiration consciente prenez une position où vous vous sentez à l'aise, et la aussi n'hésitez pas à tester vos propres techniques, utiliser celles que je marque peut être pratique pour un premier contact mais aucune ne sera meilleure que la votre.

Ancrage à la matière :

Premières fois :

ressentez, partant de vous (du cul, du sexe, du ventre, du cœur, ou d'autres parties que vous préférez) et aller au centre de la terre.

Ressentez que ce lien fait partie intégrante à la fois de vous et de la planète, que vous vous nourrissez par ce lien et que l'énergie de la planète circule à travers vous.

Fois suivantes :

Même chose sauf que vous ne cherchez pas à voir le lien se faire, le lien a de toute façon toujours été là, vous vous contentez juste de le ressentir et de l'intégrer plus profondément en vous, de l'agrandir, voire toutes autres choses qui vous paraîtront judicieuses.

Personnellement je pense qu'après un moment vous pourrez tenter de vous ancrer par la technique que je donne dans le chapitre sur la respiration consciente qui est, je trouve, un ancrage plus efficace que ceux que je donne ici mais peut être moins accessible dans un premier temps.

Ancrage a son être (la partie de soi non incarnée) :

ressentez en vous, généralement au dessus de son crane, ce que l'on appelle un canal (dont la canalisation tire son nom) : le lien qui vous unit a votre être.

Dans un premier temps, surtout si c'est une de votre première expérience, remplissez vous en puisant de l'énergie de ce canal (selon les besoins vous pouvez bien sur aussi puiser dans la terre, ce n'est pas une radine lol).

Ensuite sentez ce lien vous attirer plus profondément en lui, remonter le long de ce canal mais laissez le vous guider, et ne forcez pas : lorsque vous vous arrêtez, c'est le lieu ou vous serez le plus a votre aise. Si vous ne vous sentez pas stable, que vous descendez/remontez sans cesse, un léger vertige, ou des sensations du genre stabilisez vous en vous "élargissant" dans le niveau de conscience ou vous êtes : tout comme vous êtes monté vers le haut (je sais, vive les pléonasmes) dispersez vous "en largeur", cela devrait vous éviter les inconvénients cités plus haut.

Voilà, vous êtes ancré et vous avez fait une montée de conscience, lorsque vous voudrez "redescendre" vous pourrez y arriver aisément en redescendant le long du canal mais, sauf si vous sentez que vous êtes trop monté pour l'instant (encore une fois des vertiges, ou une euphorie, ou des sensations du genre) je conseillerais plutôt de ne pas faire d'effort pour redescendre mais de laisser les choses se faire elle même.

3 – Premières utilisations de l'énergie

Vous savez maintenant monter votre niveau de conscience et vous ressentez votre propre énergie.

Sachez qu'en vous élevant dans les niveaux de conscience il vous est possible, via l'intuition, de faire de la canalisation (ou channeling) mais cela n'étant pas mon domaine de compétence j'éviterais d'en parler.

Par contre en vous élevant vous avez une meilleure utilisation de votre énergie : que ce soit votre ressenti, votre énergie elle même ou les utilisations que vous pouvez en faire, tout se

trouve aiguisé.

Il est bien sur possible d'utiliser votre énergie sans monter en conscience, bien que vous y perdriez tous les avantages suscités.

Enfin, avant de commencer, je vous demanderai d'attendre, si vous ne l'avez jamais fait avant, avant de soigner quelqu'un : il y a quelques précautions à prendre pour la personne elle même que je vous décrirai dans le chapitre 6.

Le but, pour ce premier contact, est de vous amuser avec votre énergie, pour vous habituer à influencer sur elle, à la percevoir dans et hors de votre corps, de faire la différence entre perception physique et énergétique.

Tout ca viendra tout seul, et tout en s'amusant, c mieux que playmobile non ? Lol.

- collez les paumes de vos mains, faites passer l'énergie de l'une à l'autre puis écartez vos paumes petit a petit tout en continuant. Faites pareilles en commençant directement par vos paumes éloignées.
- Déplacez votre énergie dans votre propre corps, faites la circuler un peu n'importe où
- Faites passer votre énergie de vous même (généralement pour le début c'est plus simple de passer par les mains) vers un objet (évitez les objets électroniques le temps que vous sachiez a peu près ce que vous faites, on sait jamais) puis faites la revenir a vous.
- Faites passer votre énergie d'un objet à un autre, sans revenir vers vous avant la "fin du tour». Faites la circuler dans l'air, sans objets ciblés.
- Faites une boule d'énergie entre vos mains et changez la, que ce soit en la faisant monter en conscience ou en en modifiant le "nature" (certains parleront de couleurs différentes ou autre selon leur perception). Essayez par exemple d'en faire une émotion, ou une phrase quelconque ou, par exemple, pensez a un problème physique que vous avez déjà eu, transformez cette énergie en ce problème (c'est une des raisons pour laquelle il vaut mieux commencer hors de son corps, on peut faire des conneries) et voyez comment vous pouvez modifier cette énergie pour en faire quelque chose de positif.
- oh et puis zut, trouvez vos propres jeux un peu. lol.

Je vous demande encore une fois de ne pas utiliser votre énergie sur une autre personne avant de lire le chapitre « soigner ».

4 - Régénérer son énergie

La première partie de ce qui suit, si vous avez suivi l'ordre des paragraphes, sera assez facile.

En effet dans un premier temps (et même par la suite, selon vos affinités) il vous faut simplement passer par votre canal.

Ce sera bien sur plus efficace si vous effectuez une montée de conscience avant et, vous vous en apercevrez vite, au plus vous faites le plein au mieux vous montez, au plus vous montez au mieux vous faites le plein.

Attention toutefois, s'il ne doit y avoir qu'une chose dans ce paragraphe que vous retenez c'est celle la : ne cherchez jamais à y aller trop fort :

si vous sentez comme un blocage, que vous vous sentez "plein" mais que vous pouvez encore plus vous remplir inutile d'insister, effectivement vous le pourriez mais vous n'en tireriez pas forcément avantage.

Laissez-vous guider par votre canal. Par la suite vous pourrez voir de quel ordre est votre blocage, et potentiellement le régler pour vous remplir correctement, mais le blocage que l'on rencontre le plus souvent ce sont les limites d'adaptation :

En effet si l'énergie élevée n'est aucunement néfaste faire un changement d'énergie trop grand peut l'être. Vous pouvez ressentir des vertiges, être désorienté et plus encore si vous insistez vraiment comme un bourrin (même si ce plus ne vous sera généralement pas accessible a vos débuts, et tant mieux).

La "technique" de remplissage que je vous propose dans un premier temps est très simple : branchez vous sur l'un de vos canal (ressentez le et focalisez vous dessus), que ce soit le canal vers la terre ou celui vers votre être, et appelez a vous l'énergie dont ce qui est au bout du canal juge que vous avez besoin. D'ici peu vous serez apte a en tirer l'énergie que vous jugerez nécessaire mais dans un premier temps il vous mieux que vous ayez ce garde fou. Quand vous vous sentez plein mais que vous désirez ou avez besoin de plus d'énergie, ou d'une énergie plus élevée, attendez un peu, le temps de bien intégrer ce que vous avez déjà pris, et voyez si votre canal vous en relance. Si non, au risque de me répéter, inutile d'insister.

Voilà vous savez vous remplir d'une manière qui devrait vous convenir. Vous apprendrez petit à petit à aller de plus en plus en profondeur, ca viendra seul.

Personnellement j'utilise une autre façon de faire, dont le résultat est le même mais qui vous permet de ne pas puiser votre énergie d'ailleurs. Après quelque temps de pratique vous en serez aisément apte mais bon, c'est une question de choix plus que de capacité :

Vous verrez qu'en fait il n'existe pas de "trous" d'énergie : en fait nous sommes en

permanence plein, mais parfois d'une énergie trop "basse" pour être perceptible, ou utilisable de manière pratique. Lorsque vous faites le plein vous ne faites qu'élever cette énergie, qui a toujours été là mais hors de votre perception (tout comme une énergie trop élevée peut être imperceptible). Vous pouvez donc, vous même, élever cette énergie à un niveau qui vous convient mieux.

Personnellement je crois à la loi de Lavoisier qui dit "rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme". Je ne veux pas forcément mêler la science à l'énergie, n'ayant aucune preuve scientifique de son existence même, je n'utilise cette phrase que comme support d'explication. Je crois effectivement que, même lorsqu'on utilise de l'énergie pour élever ou modifier une autre énergie, cette énergie ne nous quitte pas vraiment, même si c'est la perception que l'on a des choses dans un premier temps. On utilise le potentiel de cette énergie, et ce potentiel lui peut être transmis, mêlé, ou utilisé d'autres manières, il peut même être rechargé.

Quelque soit la technique que vous utilisez je vais toutefois me permettre un conseil : apprenez, petit à petit, à faire le plein automatiquement, que votre énergie se remplisse d'elle même, pour que vous ne passiez pas la moitié de la journée à moitié vide, même si vous utilisez votre énergie intensément. Je pense que ceci devrait vous venir automatiquement avec la pratique, il suffit de se créer le processus. Même cela deviendra obsolète, au bout d'un moment vous « créez » l'énergie au fur et à mesure que vous en avez besoin, mais dans un premier temps ça peut s'avérer très utile.

5 – Purifier une énergie

Maintenant que vous avez commencé à manipuler de l'énergie entre vos mains et à la faire circuler nous allons parler de comment "nettoyer" une énergie qui, alors qu'elle devrait être bénéfique, se trouve au contraire être néfaste.

J'ai commencé à aborder le sujet dans le chapitre régénérer son énergie.

Créez ou prenez quelque part une énergie qui vous semble être néfaste. Ne la prenez pas en vous, travaillez dessus depuis l'extérieur, au moins le temps de maîtriser la purification, ne serait ce que sur vous-même, pour ne pas être « sali » par ce que vous purifiez.

Il y a diverses façons de purifier une énergie, je vais commencer par vous décrire celle que j'aurais tendance à déconseiller :

Regardez ce qui « pollue » l'énergie, extirpez le de l'énergie que vous voulez nettoyer et jeter la n'importe où, ou à la terre. Cette technique marche très bien mais je trouve dommage de jeter ses "déchets" quand on peut en faire quelque chose de profitable.

Vous pouvez le faire (rendre l'ensemble bénéfique) de deux manières, que je trouve personnellement meilleurs, mais après chacun ses goûts ... :

Vous pouvez, comme lorsque vous faites le plein tel que j'en parle à la fin du chapitre régénérer son énergie, transmettre votre énergie afin de faire monter en conscience celle sur laquelle vous travaillez. Cela correspond à la connecter à son propre canal et à l'y faire monter.

Vous pouvez aussi être à l'écoute de l'énergie, chercher ce qu'elle appelle à elle, le créer et le

lui donner. Cela lui permettra de monter d'elle même, car c'est toujours l'énergie dont elle a besoin pour monter qu'une énergie appellera à elle.

Voilà, je n'ai plus grand chose à dire sur ce chapitre, ce n'est qu'un aboutissement du travail énergétique dont j'ai parlé dans les deux chapitres précédents.

6 – Soigner

La je n'ai plus grand chose à vous dire, le travail sur une personne étant le même que celui sur une énergie autre. Je réservais ce paragraphe pour les différentes précautions qu'il faut prendre lorsque l'on soigne une personne.

Comme j'en parlais dans les chapitres précédents lorsqu'une personne qui n'est pas habituée aux montées de conscience ou aux contact avec une énergie trop élevée peut avoir de mauvaises sensations lorsqu'on cherche à la faire trop monter, que ce soit elle même ou une énergie en elle.

Ce malaise peut se traduire par la tête qui tourne, des vertiges, un mal de tête, un état euphorique Si un jour cela vous arrive faites redescendre la personne, n'insistez pas, en la faisant encore monter il y a peu de chance qu'elle en tire quoi que ce soit de bénéfique, et de grande chance qu'elle en souffre. Sachez donc être à l'écoute de l'énergie que vous soignez, pas forcément uniquement de la personne elle même, surtout si elle n'a pas conscience de sa propre énergie. Lors d'un soin, ou de tout autre interaction, un lien se crée entre vous et ce avec quoi vous agissez. Ce lien sert de passage à l'énergie mais aussi de moyen de communication, et votre propre ressenti, si vous l'écoutez, vous préviendra si vous y allez trop fort.

J'en viens au second point :

Toute énergie qui influe sur nous ne le peut que si on l'accepte, ce qui inclue bien sûr lorsqu'on la crée soi même. Souvent lorsque vous soignerez une personne elle se créera un autre problème (ou recréera le premier) pour remplacer celui qu'elle a "perdu", même si son désir de perdre le premier était réel. A ce moment là on touche une de nos limites en tant que soigneurs : on ne peut pas (ou du moins il vaut mieux éviter) faire des choix à la place de celui que l'on soigne. Si cette personne veut extérioriser une souffrance psychologique par une souffrance physique, ou tout autre chose du même domaine, il ne vous appartient pas, à mon sens, de l'en empêcher.

7 – Différents états de conscience

Je vais parler ici de ce que je considère être le but de ce dont je parle plus haut : modifier son état de conscience, notre relation énergétique avec nous même, et par extension avec le reste.

Je préfère vous parler directement des différents états de conscience que j'ai pu percevoir plutôt que de vous décrire ce que j'entends par là, ce sera, je pense, plus explicite :

Personnellement j'en vois 5, ce qui est loin de décrire tout ce qui est possible mais simplement le résultat de la manière dont j'ai vécu moi-même les choses, tout le monde ne passera pas forcément par ces états de conscience et vous pourrez sûrement en expérimenter certains dont je n'ai pas parlé, ne les ayant pas connus.

Je pense que le dernier état dont je parle nécessite plusieurs mois voire années pour être réellement intégré mais je ne peux l'affirmer, n'en ayant moi-même pas vu « le bout ».

Je vois 5 états dont je peux parler :

1. l'état de conscience "normal" :

Celui dans lequel on est jour et nuit, sans travail particulier, bref notre état de conscience habituel, qui évolue au fil du temps, en même temps que nous.

2. la montée de conscience :

On déplace son niveau de conscience pour être plus proche de son être (la part de nous non incarnée, ce que certains peuvent nommer âme). Elle nous permet d'accéder à d'autres compréhensions, d'avoir une énergie plus élevée

Une image me paraît parlante : si l'incarnation est un filament envoyé dans la matière, sur terre, la montée de conscience est l'acte de remonter le long de ce filament.

3. l'allongement de conscience :

À la fois proche et très éloigné de la montée de conscience cette pratique correspondrait, pour reprendre l'image précédente, à devenir une portion plus grande du filament, nous sommes à la fois plus proche de notre être et de la planète sans pour autant s'éloigner de son corps et de son mental.

4. modification de l'état "normal" :

Cet état devient notre état habituel que, comme pour le premier, nous vivons jour et nuit, endormi ou éveillé

nous sommes dans une sorte d'allongement de conscience permanent à une différence près : nous ne nous contentons pas d'être une part du filament mais nous sommes présent en chaque point des "niveaux/degré/lieu" auquel nous sommes.

pour imaginer un peu sur chaque point en hauteur (qu'on pourrait appeler niveau de conscience) sur lequel nous sommes présents nous sommes intégrés à tous les points de largeur, présent à chaque endroit du « niveau ».

5. nouvelle modification de l'état initial :

Nous apprenons à nos corps et mental à acquérir leur propre conscience, à pouvoir faire tout ce que nous même sommes apte à faire, les états décrits plus haut.

Ils deviennent apte a générer leur propre énergie, comme nous même (ce que j'entends par générer leur propre énergie est transformer une énergie basse, peu utilisable en énergie haute, plus pratique et agréable, donc remplir chacun de nos "trous" sans pour autant puiser de l'énergie ou que ce soit).

Nous opérons une nouvelle fusion avec eux et changeons de "mode d'incarnation" pour que nous ne soyons plus uniquement le résultat de la fusion être/planète mais que nous devenions une entité propre qui, bien que lié tres fortement à l'être et a la planète dont il est issu, voire même beaucoup plus lié qu'il ne l'était auparavant, ne se contente pas d'un lien avec eux d'ou il puise par nécessité mais le transforme en lien de réel partage, plus fusionnel encore.

8 – Derniers conseils

Voilà, je pense que si vous voulez vous lancer dans le travail énergétique vous avez tout ce qu'il faut, assez même pour découvrir aisément le reste par vous même.

Je profite de ce chapitre pour me permettre de vous donner quelques conseils :

A mon sens tout travail énergétique doit être profondément lié à un travail d'introspection : ils se mêleront l'un à l'autre pour vous aider à découvrir une harmonie et cela vous permettra d'éviter bien des pièges.

N'hésitez pas à communiquer avec votre mental, il n'est pas un ennemi comme je l'ai souvent vu dire, je pense au contraire que c'est une part de nous et que comme les autres part elle peut être éduquée et qu'elle n'est pas néfaste en elle même, loin de la, je pense que c'est une des clés qui peut mener a un aboutissement spirituel.

Apprenez à communiquer, via votre canal, avec l'être et la planète dont vous êtes l'incarnation. Ils ont énormément à nous apporter, et ce sont les seuls guides que je considère un minimum fiable personnellement, a part nous même.

Je ne parle pas forcément de canalisation, que je ne pratique pas moi même, mais une simple communication énergétique suffit amplement, à mon sens.

N'hésitez pas à expérimenter, même ce qui peut paraître totalement absurde, du moment que ca ne nuit a personne. L'absurde a tendance à avoir plus de découvertes en lui qu'on ne veut généralement lui en accorder.

Ce dernier conseil peut sembler paradoxal, vu que j'ai fait ce livret, mais ne croyez rien de ce que vous pourrez lire ou entendre, les meilleures réponses que vous ne pourrez jamais trouver sont les vôtres, apprenez à vous poser des questions. Si vous ne trouvez pas de réponse le

problème ne vient jamais de la solution, elle vient de la question qui est mal posée.

Pour finir je voudrais préciser que je n'affirme rien. Tout ce que je dis est du conditionnel, ma propre perception des choses. Il est possible que je m trompe du tout au tout, et je ne voudrais heurter aucune « sensibilité » en paraissant agressif lorsque je dis simplement ce en quoi je crois. Je ne connais nullement la vérité, j'entrevois à peine ma vérité et c'est déjà bien du boulot.