

MÉDITATION SUR VOS ÉMOTIONS

Cette méditation prend appui sur l'Énergie de l'Étoile polaire et transforme les ténèbres en vous en Lumière Pure.

Les enseignements traditionnels et Initiatiques parlaient fréquemment « des trois démons ».

- **1er démon** qui envahit le centre du milieu du crâne est le désir de puissance et de pouvoir. Il nous pousse à nous battre sauvagement pour notre renommée, notre réputation ou notre fortune.

- **2e démon** logé au milieu de votre poitrine, est votre démon de posséder les choses, d'être sûr qu'elles vous appartiennent bien et qu'elles seront toujours là à votre disposition. Cela s'applique surtout à vos possessions matérielles.

- **le dernier démon** est le désir de posséder réellement tel ou tel être pour réaliser enfin ses fantasmes les plus profonds. Ce désir qui sera de toute façon insatiable crée une tension qui peut perturber les centres de conscience les plus subtils.

Cette méditation va purifier vos émotions négatives ? Il s'agit en fait de l'un des secrets de l'Alchimie Intérieure : Transformer ainsi le plomb (les énergies émotionnelles) en or (des énergies pures utilisables pour le corps et l'esprit)

- Asseyez-vous confortablement

- Commencez par expirer 3 fois en expulsant les mauvaises énergies qui sortent sous la forme d'une fumée noire.

- Visualisez l'énergie pure de l'étoile polaire qui entre par le sommet du crâne et illumine le corps.

a) – Puis en adoptant une respiration naturelle, sentez cette énergie lumineuse se condenser dans la région du **cœur** sous la forme d'un nuage de couleur rouge et transparent semblable à la couleur d'un rubis.

Cette couleur se diffuse dans la région du cœur, purifiant les énergies novices et rendant cette zone transparente.

- petit à petit, le nuage va se diffuser dans tout le corps et l'illuminer de l'intérieur (maintenez la vision intérieure de la couleur rouge) Combattre impatience.

- restez ainsi en contemplation quelques instants.

b) – **Rate-Estomac** (couleur jaune) combattre mélancolie

c) - **Poumons** (couleur blanc) tristesse

e) - **Foie** (couleur émeraude) colère

Chaque fois pensez en même temps que l'émotion négative de l'organe est remplacée par une énergie pure, neutre et paisible de paix intérieure.