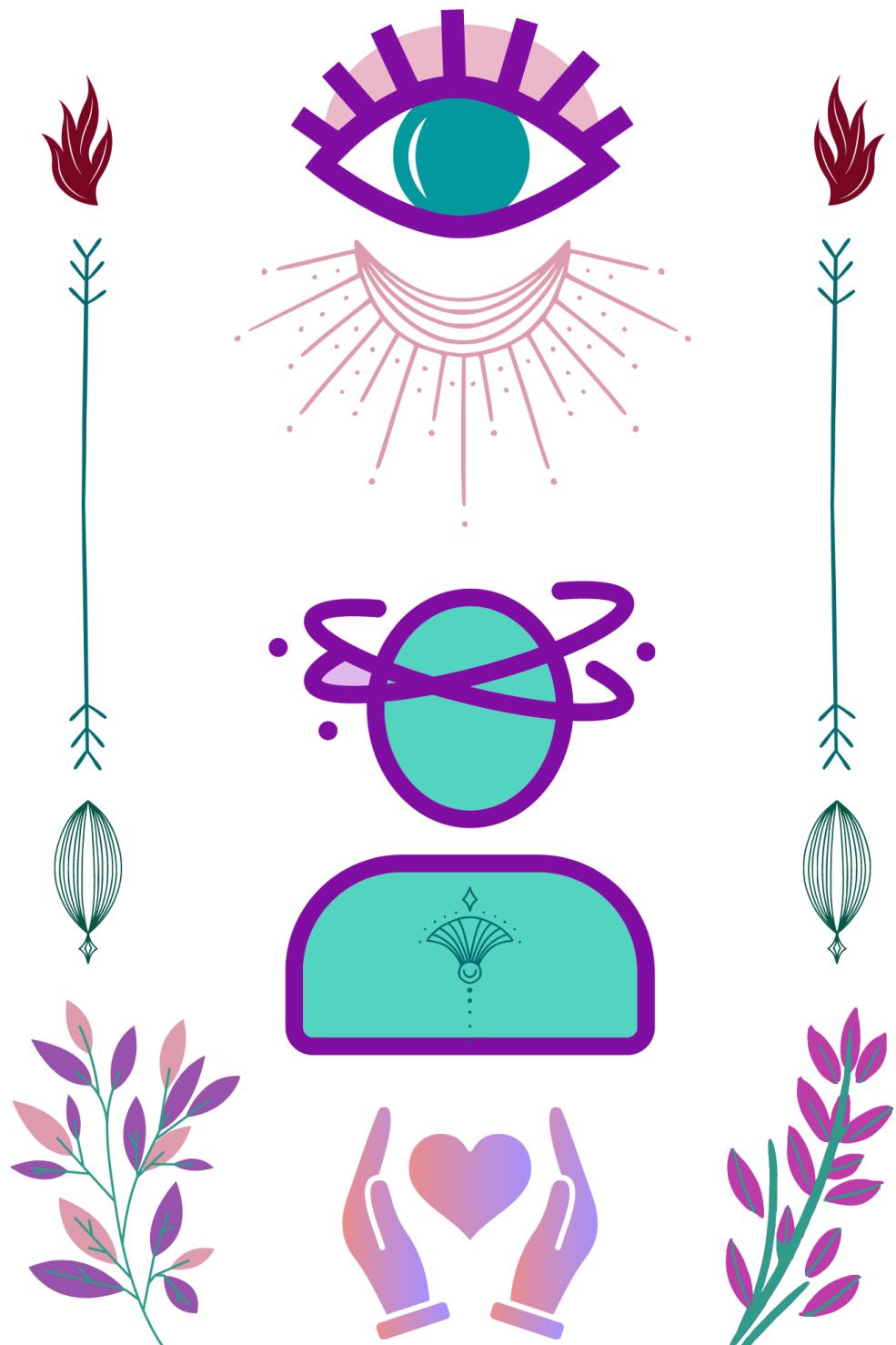


Les sept états de conscience

Lou ALLIN



Sommaire

- Avant-propos (page 3-5)
- Comment utiliser cet e-book ? (page 6)
- La conscience primaire (page 7-10)
- La conscience du cœur (page 11-12)
- La conscience divine (page 13-16)
- Pour finir... (page 17)

Avant-propos



Dans cet e-book vous trouverez des enseignements concernant les chakras ainsi que des connaissances et informations sur chaque chakra comme son élément, son mantra, ses pierres, huiles essentielles...

Ces enseignements ont été canalisés lors de méditations et de séances d'écriture intuitive. Ils amènent vers une compréhension plus en profondeur du système des chakras, ce qu'ils sont, ce qu'ils signifient, comment ils interagissent entre eux... Cet e-book ne prétend pas détenir une quelconque vérité. Simplement une autre façon d'appréhender un système ancestral, une autre grille de compréhension.

Lorsqu'on parle de chakras, d'énergie, de spiritualité ou de méditation, la « conscience » et la « présence » en sont les maîtres mots. Ici sont exposés les sept états de conscience reliés aux sept chakras principaux.

Les chakras sont des centres énergétiques, présents en chaque être vivant. Il y en a beaucoup plus que sept. Il y a par exemple les chakras des pieds, des mains ou des yeux. Mais l'on s'attache souvent à en représenter sept, qui parcourent la colonne vertébrale de haut en bas. Du périnée jusqu'au sommet du crâne.

Si vous avez été attiré par cet e-book, c'est probablement que vous portez un intérêt pour ces sujets, que vous cherchez des réponses, des clés de compréhension de l'Univers, du Vivant, de l'Humain, de vous-même finalement. C'est un mouvement tout à fait naturel chez l'Humain que de chercher à comprendre qui il est et ce qui l'entoure.

Depuis plusieurs années, on peut observer que l'Humanité s'éveille à elle-même de plus en plus intensément. Chacun le ressent, le vit et l'expérimente à sa manière. Il n'y a aucunement besoin d'être « spirituel » pour en avoir conscience. Ce ne sont pas des sujets d'expérimentation réservés à un type de personnes ou à des initiés. Nous ne devenons pas spirituels, nous le sommes depuis notre naissance, c'est notre essence même. C'est en nous tous.

Il n'y a rien de compliqué concernant les différents états de conscience dont je vais vous parler. Vous pourriez même les expérimenter sans avoir lu cet e-book, sans vous être renseigné sur le sujet. Ces états de conscience sont divisés en trois : la conscience primaire, la conscience du cœur et la conscience divine.

Je transmets ces enseignements afin que vous puissiez ensuite par vous-même utiliser et expérimenter cela dans votre vie. Par exemple, les « animaux énergétiques » sont mentionnés pour que vous puissiez vous relier à un animal en particulier lors d'une méditation ou bien vous inspirer de lui, de ses capacités. Les pierres et les huiles essentielles peuvent vous accompagner dans votre quotidien. Vous pouvez réciter mentalement les mantras pour activer certaines énergies durant votre journée etc. Vous êtes à la fois l'élève et l'enseignant, c'est vous qui savez ce qui est le meilleur pour vous-même.

Je vous offre de quoi expérimenter mais aussi de quoi donner de la « matière » au mental. Je veux dire par là que, nous avons un mental, avec qui il est utile d'avoir une bonne relation. De nos jours, il n'est pas anormal qu'avant d'avoir une compréhension avec notre corps, avec

notre cœur, nous passions par une compréhension mentale des choses. L'Humain est avant tout un animal terrestre, ce que l'on a tendance à oublier. Nous sommes reliés à la Terre, nous avons des besoins et des désirs physiques et émotionnels. Mais nous avons également des aspirations collectives et des besoins mentaux et spirituels. Notre animalité, notre humanité et notre divinité se conjuguent et demandent à s'équilibrer.

« Le plus long voyage de ta vie c'est de ta tête à ton cœur » dit un proverbe Sioux. Parfois, les choses arrivent directement à notre corps ou à notre cœur et cela nous touche avec intensité. Parfois, elles doivent d'abord passer par le mental.

Dans cet e-book, vous pouvez intégrer cela au niveau mental avec la description des états de conscience et les informations sur les chakras. Au niveau physique et énergétique avec la lithothérapie, l'aromathérapie et l'alimentation. Au niveau émotionnel et spirituel avec les mantras, les animaux énergétiques et les pratiques.

Je vous souhaite une merveilleuse lecture, de belles prises de conscience et de la joie dans votre chemin.

Lou ALLIN

Comment utiliser cet e-book ?

Vous retrouvez des informations relatives à chaque chakra. Voici des exemples de comment les utiliser.

Elément : vous pouvez vous connecter à cet élément en étant le plus près possible de lui, par la visualisation, la méditation...

Mantra : vous pouvez répéter ce mantra à voix haute lors d'une méditation ou même intérieurement si vous êtes à l'extérieur, dans les transports... Cela permet d'activer le chakra en question. Il est possible de ressentir beaucoup de choses avec la pratique des mantras.

Sens : vous pouvez, par exemple, vous concentrer sur un sens durant une heure ou même une journée entière. Explorez ce sens, que ce soit chez vous ou dehors.

Pierres : vous pouvez vous procurer une ou plusieurs pierres si vous souhaitez travailler sur un chakra en particulier. L'idéal est d'avoir une pierre d'au moins 100 grammes et qu'elle touche votre peau le plus souvent possible.

Huiles essentielles : vous pouvez vous procurer une ou plusieurs huiles essentielles pour travailler sur un chakra en particulier. La diffuser dans votre espace de vie, en mettre sur vos vêtements, vous faire des massages avec (toujours mélanger avec de l'huile végétale). Pensez toujours à bien regarder la posologie pour chaque huile.

Animaux énergétiques : vous pouvez observer les animaux qui sont dans votre environnement, voir comment ils se comportent etc. Vous pouvez aussi, lors d'une méditation, demander à être guidé par l'esprit de l'animal pour une question, une épreuve, un projet. Vous pouvez alors ressentir fortement son énergie ou alors visualiser l'animal près de vous.

Aliments : vous pouvez inclure certains aliments dans votre alimentation quotidienne pour stimuler certains chakras. Je ne suis pas médecin ni diététicienne, si vous n'êtes pas sûr, le mieux est de se faire accompagner.

Pratique : pour intégrer chaque état de conscience je vous propose une pratique que vous pouvez décliner, modifier, ritualiser comme vous le sentez.

La conscience primaire



La conscience primaire concerne les trois premiers chakras :

- ❖ Muladhara, le chakra racine, situé entre la zone anale et la zone sexuelle.
- ❖ Svadhisthana, le chakra sacré, situé sous le nombril.
- ❖ Manipura, le chakra du plexus solaire, situé au-dessus du nombril.

Le terme « conscience primaire » est consciemment utilisé pour créer le lien avec notre partie animale, primaire, ancestrale. Ce sont nos instincts, nos pulsions, nos désirs, notre feu intérieur. C'est la capacité à reconnaître nos besoins physiques, sexuels, émotionnels, matériels. Ce type d'énergie nous permet de prendre soin de notre corps, de créer, de construire, de se sentir en sécurité, d'être en joie, de retrouver notre pouvoir.

Les états de la conscience primaire sont :

- ❖ Le souffle : le chakra racine.
- ❖ Le plaisir conscient : le chakra sacré.
- ❖ La contemplation : le chakra du plexus solaire.

Le souffle

C'est le premier état de conscience. C'est la conscience du prana, du Qi, de l'énergie en soi. C'est la base de la vie, le premier besoin le plus fondamental : respirer. Être en conscience de sa respiration est un moyen d'expérimenter « le pouvoir du moment présent ». C'est un moyen de se relier à son corps, au vivant, à la Terre Mère qui nous porte et nous nourrit. Le souffle c'est le « je suis » qui s'assume pleinement, qui assume son corps, ses besoins et ses désirs.

Elément : terre

Mantra : LAM

Sens : l'odorat

Pierres : tourmaline, obsidienne, jaspe rouge, grenat, onyx, rubis, agate mousse, shungite, hématite, bois fossilisé

Huiles essentielles : patchouli, cannelle, cèdre

Animaux énergétiques : éléphant, taupe, castor, taureau, serpent

Aliments : fruits rouges, légumes racines

Pratique : installez-vous dans un endroit au calme, soyez sûr de ne pas être dérangé. Posez vos deux mains sur votre ventre, là où vous sentez que vous êtes au plus proche de vous-même. Fermez les yeux, tenez-vous avec la colonne vertébrale bien droite. Inspirez et expirez à votre rythme. Ressentez l'air entrer et sortir de vos narines. Prenez conscience de tout votre corps, de la tête aux pieds. Visualisez des racines qui partent de votre chakra racine et se faufilent jusqu'au centre de la Terre. Gaïa vous offre une partie de son énergie qui remonte en vous et vous revitalise. Vos pensées deviennent des nuages qui flottent, plus rien n'existe à part ici et maintenant.

Le plaisir conscient

C'est le fait de prendre du plaisir pour des choses très simples comme respirer, marcher, sentir le soleil sur sa peau, manger un fruit bien juteux, sentir le parfum de son/sa partenaire, écouter de la musique, dessiner, fabriquer quelque chose... Prendre du plaisir dans sa vie, avoir une vie remplie de plaisirs est alors d'une évidence enfantine. Pour aller encore plus loin, on peut voir cela comme le plaisir d'exister, d'être ici et maintenant. Le plaisir d'être soi-même, le plaisir de se sentir bien à l'intérieur de soi, d'assumer qui l'on est, ce que l'on désire et ce que l'on ressent.

Elément : eau

Mantra : VAM

Sens : le goût

Pierres : cornaline, pierre de lune, calcite orange, ambre, topaze impériale, opale de feu, septaria, œil de taureau

Huiles essentielles : ylang-ylang, mandarine, orange

Animaux énergétiques : crocodile, baleine, grenouille, chèvre, ours

Aliments : agrumes, courges, oléagineux

Pratique : préparez-vous à faire quelque chose qui vous donne du plaisir : dessiner, danser, marcher, manger, masser... Faites-le avec lenteur, avec conscience. Ressentez dans votre ventre tout le plaisir que cela génère, tout le bienfait. Vous pouvez même fermer les yeux pour vous abandonner totalement au moment présent. Vous pouvez sourire, votre vie est remplie de plaisirs simples comme celui-ci.

Bonus : la sexualité, c'est sacré. Faire l'amour en pleine conscience est l'un des principes fondamentaux du tantrisme. Que cela soit en solitaire ou à deux, le sexe c'est LE moment pour sortir de ses pensées et profiter de l'instant. Prendre du plaisir est un réel besoin, je dirais même que c'est vital.

La contemplation

C'est avoir pleinement conscience des deux états précédents. Chaque état de conscience inclut ceux qui le précédent, ils ne sont pas séparés les uns des autres. C'est une conscience unifiée. S'observer, se regarder en train d'expérimenter ses sens, en train d'expérimenter la vie sans aucun jugement. C'est se contempler entrain d'avoir conscience, c'est la conscience de la conscience. Vos besoins des deux premiers chakras sont satisfaits, la vie n'a plus qu'à être, qu'à couler en vous. La joie et la légèreté s'installent durablement. Agir, faire, construire devient fluide. Plus rien ne compte à part ici et maintenant. Vous vous autorisez à être émerveillé comme un enfant.

Elément : feu

Mantra : RAM

Sens : le toucher

Pierres : citrine naturelle, pyrite, calcite jaune, pierre de soleil naturelle, œil de tigre, aragonite, mokaïte

Huiles essentielles : gingembre, menthe poivrée, bergamote

Animaux énergétiques : lion, bétail, tigre, renard

Aliments : citron, gingembre, banane, légumineuses

Pratique : allez dans un endroit que vous aimez. Ça peut être votre chambre, votre jardin, un endroit près de chez vous, dans la nature... L'important est que vous vous y sentiez bien et en sécurité. Debout ou assis, expérimitez vos sens. Quelle est la température, quelles sont les odeurs, qu'est-ce que vous voyez, ressentez. Faites un état des lieux intérieur et extérieur. Pourquoi vous aimez cet endroit ? Quelles émotions y ressentez-vous ? Vous pouvez prendre un carnet et y écrire vos impressions ou dessiner. Respirez, souriez, tout est bien. En tout instant, chaque chose est parfaitement à sa place.

La conscience du cœur



La conscience du cœur concerne le chakra du cœur : Anahata, situé au centre de la poitrine. C'est un état de conscience à part. Comme vous le savez déjà, le cœur a une importance toute particulière chez l'Humain. C'est le centre de l'amour. Le besoin d'amour est un besoin primordial pour le bien-être humain. Je dirais même pour la vie humaine. Une vie sans aucun amour, intérieur et/ou extérieur, est difficilement envisageable.

L'amour nourrit l'être vivant dans sa totalité : au niveau physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel. Si l'on se réfère aux besoins des chakras précédents, l'amour s'y trouve systématiquement de manière subtile. Respirer par amour de la vie. Goûter et jouir par amour de son être, de son corps. Être en joie par amour de soi, des autres, du monde. L'amour est un grand moteur pour l'Humain.

Il nous permet d'aimer, de pardonner, de donner, de recevoir, d'être équilibré et serein. Le chakra du cœur relie les chakras du bas avec les chakras du haut. Il relie le monde physique et le monde spirituel, le visible avec l'invisible. C'est la porte d'accès de l'âme vers le corps et inversement. Le siège de notre être.

L'état de conscience du cœur est : l'extase.

L'extase

C'est le point d'union entre la Terre et le Ciel, entre le physique et le spirituel. C'est un état où notre âme (ou alors esprit, conscience, comme vous préférez) est pleinement intégrée à la matière, où elle en jouit pleinement. C'est une connexion entre l'individualité et l'unité. On sent alors que tout est lié, que tous les êtres vivants sont en connexion permanente les uns avec les autres. C'est le moment où le mental est relié à notre cœur. Tout s'ouvre, tout paraît possible.

Elément : air

Mantra : YAM

Sens : l'ouïe

Pierres : opale verte, aventurine verte, rhodonite, malachite, chrysocolle, quartz rose, jade vert, émeraude

Huiles essentielles : rose, lavande

Animaux énergétiques : cheval, loup, coccinelle, papillon

Aliments : légumes verts, chocolat

Pratique : installez-vous dans un endroit où vous aimez être, chez vous ou dehors. Posez vos mains au centre de votre poitrine, fermez les yeux. Pensez à ce que vous aimez dans la vie, à vos proches, aux belles relations que vous avez, à ce qui vous procure de la gratitude. Cela peut être très simple : vous pouvez aimer les couchers de soleil, être allongé dans l'herbe, manger une glace, lire un livre, regarder un film avec vos amis, faire une sieste dans un plaid chaud, prendre un bain, faire du sport, chanter, dessiner, rire avec votre partenaire... La liste est infinie et propre à chacun. Pensez à toutes ces choses et ressentez le bienfait que cela vous procure. A présent vous pouvez imaginer une petite porte au milieu de votre poitrine. Si vous sentez que c'est ok, ouvrez-la et sentez cette belle énergie se diffuser en vous. Votre poitrine se dilate, c'est agréable.

La conscience divine



La conscience divine concerne les trois derniers chakras :

- ❖ Vishuddha, situé au creux de la gorge.
- ❖ Ajna, situé entre les deux sourcils.
- ❖ Sahasrara, situé au sommet du crâne.

Le terme « conscience divine » est consciemment choisis pour créer le lien avec notre partie spirituelle, éternelle, cosmique. C'est notre manière de communiquer, nos capacités intellectuelles et extrasensorielles, nos rêves et notre logique. C'est la capacité à reconnaître nos besoins relationnels, mentaux, intellectuels et spirituels. Ce type d'énergie nous permet de prendre soin de nos relations, de penser, d'imaginer, d'inventer et d'innover, d'apprendre, d'être connectés à notre âme, aux autres et à l'Univers.

Les états de la conscience divine sont :

- ❖ La mémoire collective : le chakra de la gorge.
- ❖ La présence divine : le chakra du troisième œil.
- ❖ L'union universelle : le chakra de la couronne.

La mémoire collective

C'est le champ quantique dans lequel circule les énergies auquel tous les humains ont accès. En d'autres termes, on peut voir cela comme un espace invisible, omniscient et universel, dans lequel nous puisions nos idées créatives, nos inspirations. Vous savez lorsque, en même temps et à des kilomètres d'écart, deux personnes ont la même idée, inventent plus ou moins la même chose pour la première fois ; c'est cela le champs quantique collectif. C'est la connexion aux savoirs de tous les Êtres qui ont existés et qui existent. Et lorsque l'on reçoit une idée, une intuition, c'est ensuite à nous de la transmettre au monde.

Elément : éther

Mantra : HAM

Sens : la parole

Pierres : aigue-marine, amazonite, calcédoine, célestine, calcite bleue, apatite, labradorite, turquoise

Huiles essentielles : eucalyptus, thym

Animaux énergétiques : colombe, rossignol, perroquet

Aliments : myrtilles, prunes, baies de goji, acérola, miel

Pratique : installez-vous dans un endroit confortable, si vous pouvez mettez un casque ou des écouteurs et gardez près de vous de quoi écrire ou dessiner. Fermez les yeux et voyez une lumière bleue grandir dans votre gorge et monter jusqu'en de votre tête. Dites, à voix haute ou intérieurement, que vous souhaitez être connecté à la sagesse collective. Visualisez la lumière bleue monter haut dans le ciel, respirez profondément. Laissez les choses arriver, sans rien attendre de particulier. Des idées, des images, des mots etc peuvent vous venir. Des réponses à vos questions peut-être. Restez ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez puis revenez à votre corps. Ecrivez ce qui vous est venu durant cette pratique et refaites le autant que vous le voulez.

La présence divine

C'est la conscience du Vivant, de tout ce qui est. Une fois que l'on voit que la vie et la beauté sont partout, un profond respect et une grande paix s'installent en nous. Comme si nous l'avions toujours su mais que nous n'osions pas le croire ou le voir. C'est la conscience simultanée de tous les états précédents. Oui, nous sommes tous capables de cela.

Elément : lumière

Mantra : OM

Sens : la vue

Pierres : améthyste, lapis-lazuli, saphir, fluorite, azurite, lépidolite

Huiles essentielles : lavande

Animaux énergétiques : chat, chouette, aigle, corbeau, libellule

Aliments : thé vert, thé blanc

Pratique : si possible allez dans la nature, sinon vous pouvez visualisez un endroit avec des arbres, un ruisseau, des fleurs, l'océan, des animaux... Où que vous soyez, choisissez quelque chose qui retient votre attention. La pousse d'une plante entrain de grandir, une fleur, un cours d'eau, un papillon, votre chat... Posez-vous et observez cela attentivement, sans jugement, sans pensées préconçues, sans chercher à comprendre. Voyez ce bout de vie qui vibre, comment il est, comment vous vous sentez lorsque vous le regardez. Vous voyez peut-être comme un champ énergétique tout autour, vous ressentez peut-être quelque chose de particulier. Connectez votre essence de vie à cette essence de vie. Nous pouvons nous connecter à tout ce qui est, tout ce qui vit, tout ce qui vibre.

Vous pouvez arrêter la pratique ici et c'est déjà génial. Ou alors vous pouvez par exemple vous installer comme pour une méditation et choisir de vous connecter à un élément, ou à un des animaux totems mentionnés dans cet e-book. Quel est son message pour vous ?

L'union universelle

C'est l'état de conscience, de connexion avec votre Être Divin, votre essence spirituelle. C'est un état particulier de présence et de connexion totale. Vous expérimitez l'Unité. Vos capacités extra-sensorielles sont à leurs plus haut niveau. Vous pouvez même faire un voyage astral, des rêves lucides, rencontrer des guides...

Elément : tous

Mantra : AUM

Sens : les capacités extra-sensorielles

Pierres : améthyste, quartz, cristal de roche, arfvedsonite

Huiles essentielles : lotus, jasmin

Animaux énergétiques : cygne, cerf, bison blanc

Aliments : l'air que vous respirez

Pratique : allongez-vous au calme, veillez à ne pas être dérangé. Avec ou sans musique, prenez le temps de vous relaxer de la tête aux pieds. Ensuite centrez-vous sur le haut de votre crâne, là où se situe le chakra coronal. Vous pouvez visualiser ce chakra s'ouvrir, comme une fleur de lotus par exemple, et voir un fil doré en sortir et remonter vers le ciel. Dites, à voix ou intérieurement, que vous vous connectez dès à présent à votre partie divine, que vous souhaitez entrer en connexion avec elle, dialoguer avec elle. Cela peut se traduire par des flashes, des images, des mots que vous entendez, des sensations, des intuitions... Laissez les choses venir et restez ainsi autant de temps que vous le souhaitez. Lorsque vous terminez cette pratique, pensez à remercier cette partie de vous et vous pouvez faire le vœu d'être connectée à elle aussi souvent que possible.

Pour finir...



Nous pouvons mettre de la conscience partout, tout le temps ; dans notre corps, notre énergie, nos émotions, nos actions, nos paroles, nos pensées, notre vie. Vivre en conscience ce n'est pas vivre comme un moine bouddhiste, ce n'est pas être irréprochable, parfait. C'est vivre avec intentionnalité. Si vous avez l'intention de vivre en harmonie avec vous-mêmes et les autres, si vous avez l'intention de faire de votre mieux, si vous avez l'intention de simplement vivre votre vie avec implication alors votre chemin sera le plus radieux, le plus adapté à qui vous êtes réellement.

Je souhaite de tout cœur que cet e-book vous aide, vous guide dans vos expérimentations, vos questionnements, vos recherches. Nous sommes tous capables car il n'y a rien à réussir et rien à échouer. Il y a juste à accueillir, être, vivre, aimer. Merci de m'avoir fait confiance.

Avec tout mon amour et ma gratitude,

Lou