



Article sur la Spiritualité, par Djwhal Khul
Canalisé par Rev. Terri Newlon
(Gratuit chaque semaine)

"Calmer le Plexus Solaire"

29 novembre 2007

Ici Terri Newlon de Sedona, Arizona, États-Unis.
www.TerriNewlon.com

Vous pouvez écouter le message qui suit [en version originale anglaise], et tous les messages subséquents. Ceux-ci changent chaque jeudi. Le plus récent message est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7:

Par téléphone: 1-918-222-7201, Boîte 163

Ou sur votre ordinateur: <http://www.audioacrobat.com/play/WC4rwp5k>
(videz le cache de votre navigateur si vous entendez une ancienne version)

Et voici le dernier Article sur la Spiritualité par Djwhal Khul :

(La transmission commence)

Ici Djwhal Khul. Tashi Delek.

Très bien. Nous travaillerons aujourd'hui avec certaines énergies qui calment le plexus solaire. Nous allons [apprendre à] calmer l'énergie du corps émotionnel, et particulièrement le centre émotif nommé plexus solaire. Pour ceux d'entre vous qui ne sont pas familiers, celui-ci se situe exactement où se trouve le muscle de l'estomac, c'est à dire juste au-dessus du nombril et juste en dessous de l'os de la cage thoracique. Nous travaillons donc avec le chakra du plexus solaire, avec des façons de calmer le plexus solaire. Nous allons travailler en premier lieu avec un beau jaune « rayon de soleil », un jaune « rayon de soleil » très doux, lumineux, *comme si le soleil se trouvait réellement* dans le plexus solaire. Inspirez et expirez à

quelques reprises. Laissez cette partie du corps s'étirer alors que vous respirez, de telle sorte que vous utilisez réellement le plexus solaire.

Maintenant, une autre technique qui aide à permettre à la respiration de fonctionner mieux dans cette région est de relier le pouce à l'annulaire, le bout du pouce au bout de l'annulaire, sur les deux mains. Lorsque vous inspirez vous devriez sentir que la partie inférieure des poumons prend de l'expansion. Allez-y, prenez de bonnes respirations, deux ou trois fois. Ressentez réellement la partie inférieure des poumons. S'il y avait une difficulté de respiration comme une bronchite ou l'asthme ou quelque chose d'autre, essayez [cette technique] car elle contribue souvent à exercer le lobe inférieur des poumons. Donc, si l'irritant est dans les bronches, c'est un bon exercice. Maintenant, pour que vous puissiez sentir la différence, déplacez le pouce vers le majeur, encore une fois sur les deux mains. Très légèrement – vous ne serrez pas, vous voulez seulement une pose reposée. Lorsque vous inspirez, cela devrait exercer la partie intermédiaire des poumons. Respirez simplement une ou deux fois dans cette position, et ressentez la différence. Et maintenant, déplaçons le bout du pouce sur le bout de l'index, sur les deux mains, et lorsque vous inspirez cela devrait faire s'étirer la partie supérieure des poumons. Si vous avez typiquement de la congestion dans cette région ou un resserrement dans cette région, vous pouvez, plusieurs fois par jour, travailler simplement avec cette position des doigts jusqu'à ce que vous rendiez cette partie du corps plus exercée.

Maintenant, dans de rares occasions, certaines personnes sont inversées. En d'autres termes – l'ordre avec lequel j'ai débuté, les parties inférieure, intermédiaire et supérieure de telle sorte que lorsque vous reliez votre pouce à votre annulaire, cela stimule vos bronches – cela pourrait être inversé pour vous. Si vous êtes inversés, inversez simplement [l'exercice], faites-le d'une manière qui fonctionne pour vous. Mais vous devez débiter par la partie inférieure des poumons, puis la partie intermédiaire, puis la supérieure.

Maintenant, nous allons prendre le pouce et le relier à ces trois doigts. Le seul doigt qui est omis est donc le petit doigt. Respirez simplement. Ceci activera le chakra du cœur et le plexus solaire. Simplement une agréable respiration profonde, ou une agréable respiration détendue. Ce n'est pas un travail. Vous faites simplement quelque chose qui vous fait vous sentir bien, comme relâcher une tension superflue, etc.

Et maintenant, la partie finale de l'exercice est quelque chose que vous pouvez faire lorsque vous vous endormez la nuit. Vous pouvez aussi la faire lorsque beaucoup d'émotions apparaissent. Agitez un peu vos mains, secouez vos mains – ou vous pouvez les frotter ensemble, un genre d'effleurement rapide et léger – et placez la paume de la main droite juste sous le nombril. Donc, la main droite, relaxée, est sur le deuxième chakra, juste sous le nombril, un peu comme sur le colon, la région de l'intestin inférieur. Et ensuite la main gauche est placée sur, la paume sur, le plexus solaire, juste au-dessus du nombril. Selon le corps, il pourrait y avoir un espace de deux pouces entre vos mains. Alors que vous vous relaxez et respirez, ce qui se produira est que l'énergie sera canalisée de votre second chakra vers le haut jusqu'au troisième chakra, ou plexus solaire, et ensuite elle ressortira dans la main gauche. Vous voulez simplement respirer et vous relaxer. Quelquefois, s'allonger est bénéfique.

Si vous êtes allongés, s'il vous plaît, ne croisez pas vos jambes. La même chose en position assise, parce qu'alors vous interrompez vos circuits. Il est donc mieux de ne

jamais croiser les jambes, elles seraient comme les fils entrecroisés d'un circuit électrique. Cela court-circuite certains des chakras. Ce n'est pas sain, et c'est particulièrement dommageable à partir de la taille et en dessous. Énergétiquement, cela vous fait habituellement vous sentir relaxé, mais c'est parce que cela vous fatigue, car la lumière des chakras s'atténue.

Nous voilà donc, la main droite sur le second chakra, la main gauche sur le troisième. Quelquefois, vous savez, vous vous retrouverez peut-être à devenir un peu larmoyant, ou toussotant, pour expulser un peu de stress, de tension, de colère, de peur. Toute émotivité entreposée dans ce troisième chakra ressortira très naturellement lorsque vous faites ceci. Maintenant, c'est un excellent exercice d' « entretien », à toutes les nuits, alors que vous vous endormez, de placer simplement vos mains dans cette position pour environ cinq minutes et de laisser les énergies s'écouler vers l'extérieur. De cette manière, vous n'entreposez pas les petites choses que vous avez récoltées ici et là pendant la journée, et qui feront ensuite boule de neige.

Très bien, vous tous. C'était votre Article sur la Spiritualité de la semaine. J'espère que cela vous a aidé, et que vous pourrez partager cette information avec autrui lorsque cela vous semblera approprié. Comme toujours, merci, et mon amour à vous.

Djwhal Khul

Canalisé par Rev. Terri Newlon
www.TerriNewlon.com

(Article sur la Spiritualité, transcrit par Micheline Ralet. Traduction anonyme.)

Enseignements canalisés pour une spiritualité quotidienne
Et formation pour les mystiques modernes
© 2007 Tous droits réservés - Terri Newlon Holistic Consulting Co., LLC

Abonnez-vous à notre « e-newsletter » et recevez des articles gratuits [en version originale anglaise] chaque semaine.

Terri Newlon Holistic Consulting Co. LLC
PO Box 10576
Sedona, AZ
86339
USA