



Sophie Mégard

Percevoir l'énergie: les auras, les chakras

Nous pensons bien souvent que pour percevoir l'énergie il est nécessaire d'avoir un don, alors que cette capacité fait partie de notre bagage d'être humain et que chacun a la possibilité de la retrouver et de l'exercer.

Les auras et les chakras

Le corps humain est baigné d'énergie. Chaque cellule, chaque organe et a fortiori le corps entier, sont entourés d'énergie. C'est cette énergie qui soutient, nourrit le corps physique et permet à tous nos systèmes physiologiques de fonctionner. C'est ainsi pour tous les êtres vivants.

Ces énergies nous influencent constamment, de manière consciente ou inconsciente. Elles sont toujours en mouvement, un mouvement léger et rythmique, comme une respiration.

Elles maintiennent notre corps et notre psyché en bonne santé et l'aident à se rééquilibrer lorsque c'est nécessaire.

Les auras sont les corps ou couches qui nous entourent et les chakras des points ou centres qui font le lien entre les corps énergétiques et le corps physique. Comme des transformateurs, ils adaptent le taux vibratoire des informations, de l'énergie qu'il laisse entrer dans notre corps physique. De cette manière ils influencent directement le système endocrinien et par son biais notre humeur, nos émotions et les différents systèmes du corps.

La perception de l'énergie est à la portée de tous

La plupart des gens pensent que la perception de l'énergie est uniquement à la portée de quelques médiums. Ces capacités sont le plus souvent considérées comme un don. Je pense qu'il n'en est rien et que cette perception est en fait une capacité naturelle chez l'être humain, une capacité de tous les mammifères et sans doute de tous les animaux...

En tant qu'être humain nous possédons donc cette possibilité de manière innée. Tout nouveau-né sent s'il y a un danger, ressent ce que sa mère et son entourage vivent comme émotion, sait naturellement quand il doit manger et en quelle quantité... Ces capacités, que l'on pourrait aussi appeler instinct ou intuition, se perdent en grandissant parce qu'elles ne sont pas exercées et sont mises de côté dans notre vécu quotidien. Le plus souvent, dès la petite enfance, des normes extérieures nous ont été imposées comme plus justes que nos propres ressentis. On nous a dit «ce n'est rien, tu n'as pas mal» quand on pleurait après s'être blessé, qu'il ne fallait pas être triste ou avoir peur lorsque nous vivions une émotion... Et nous-mêmes aujourd'hui faisons cela à nos

enfants. C'est une attitude acquise dès l'enfance, par le biais de notre éducation, qui nous a donné l'habitude de nous couper de notre ressenti, de nos vrais besoins, et de donner notre confiance à ces normes extérieures.

Ce manque de confiance est à la base de notre attirance vers les théories toutes faites, les appareils avec des aiguilles, des échelles et des lumières qui nous prouvent la réalité des choses, nous sécurise.

Faire confiance à notre être intérieur

Lorsque l'on ressent par soi-même, il n'y a jamais de preuve au sens scientifique du terme, cela reste de l'ordre des ressentis, des impressions, des sensations. Nous devons alors choisir de faire confiance si nous voulons renouer avec nos réelles capacités et retrouver un chemin vers nos sensations intérieures. Ainsi, nous pouvons retrouver aujourd'hui un lien avec nos propres ressentis et lâcher le besoin de preuves extérieures.

Toute personne qui le souhaite est capable de retrouver ses perceptions naturelles et de ressentir, lire et même harmoniser ces champs énergétiques qui nous entourent et dont nous sommes faits.

Certains me demandent: «Mais

alors à quoi cela me servira ?
Qu'aurais-je de plus si je perçois les auras ou les chakras ?»

Ce qui est intéressant dans cette démarche, c'est de retrouver le ressenti de notre corps, nos émotions et notre propre intuition. C'est un retour vers soi-même, vers nos vrais besoins et un réapprentissage de la confiance. Cette connaissance de soi amène une vie plus consciente. Plus en accord avec notre être profond.

Etre à l'écoute de ce qui est

Chercher à percevoir l'énergie nous demande de nous poser et de chercher à voir derrière les apparences. En mettant entre parenthèses nos croyances, nos limites, nous portons un regard plus profond et une plus grande écoute à ce qui est. C'est une manière de se rendre disponible et présent, sans interprétation. Pour un thérapeute, c'est un véritable plus dans sa pratique de recevoir son patient avec cette ouverture à l'autre, mais c'est aussi un atout dans la vie quotidienne.

Les livres qui traitent de la perception des énergies subtiles, les récits de ceux qui les perçoivent, les dessins ou les photos d'auras donnent souvent une impression fautive des perceptions que l'on peut avoir de l'énergie. L'idée que celui qui perçoit les auras voit des couleurs vives partout, capte en trois dimensions des pans entiers de notre vie et sait tout ce que tout le monde pense et souhaite cacher est bien erronée. Il s'agit plutôt d'une sensation d'être en lien constamment avec tout ce qui est, d'une manière de vivre, d'être conscient de la vie, de tout ce qui nous entoure. Ce lien nous permet de vivre en intelligence et avec le respect de ce qui nous entoure. Ce respect et cette

écoute nous permettent de percevoir naturellement les informations dont nous avons besoin. C'est l'attitude que nous développons qui nous permet d'être réceptif.

Percevoir au-delà du regard

Lors des séminaires sur les auras ou dans ces livres dont nous parlions plus haut, le plus souvent la vision est mise en avant. Nous voulons voir et, comme St. Thomas, pensons que lorsque nous verrons nous serons vraiment sûrs de ne pas nous tromper, d'avoir une bonne perception des choses. Mais dans la réalité, lorsque l'on commence à retrouver nos perceptions subtiles, les informations passent par tous nos sens : la vue, mais aussi l'odorat, l'ouïe, le toucher et souvent tout un ensemble de sensations physiques et psychologiques que l'on ressent dans notre propre corps en percevant l'énergie d'autrui. Cette perception, dite kinesthésique, est très répandue chez ceux qui apprennent à renouer avec leurs perceptions. Malheureusement elle est souvent peu valorisée et mise de côté. Il est important de comprendre que ces sensations sont une perception de l'énergie et qu'elles nous donnent beaucoup d'informations si nous leur donnons une valeur et une écoute. Il est nécessaire d'explorer cet aspect kinesthésique, de l'accepter comme une réelle perception pour construire une confiance en notre ressenti et retrouver notre intuition. Nous laissons de cette manière se développer en nous les perceptions qui viennent naturellement, plutôt que de décider comment nous devrions percevoir (comme les autres ou comme l'enseignant...), alors quelque chose s'ouvre et les perceptions s'intensifient.

Cette perception kinesthésique est sans doute la plus répandue. Le toucher est également un sens facile à développer et très utilisé dans la pratique, car le fait de toucher l'aura permet de vraiment concevoir sa densité, sa forme, sa présence, nous prenons alors conscience de sa réalité existentielle et pouvons facilement accepter l'idée de la voir, la vision suit naturellement.

La thérapie énergétique n'est pas une science exacte

Une fois que nous avons renoué avec la perception et construit une confiance en nos ressentis, se pose le problème de l'interprétation. La thérapie énergétique n'est bien sûr pas une science exacte et deux personnes qui lisent l'aura d'une troisième peuvent percevoir des choses très différentes, sans pour autant se tromper. Cette donnée laisse un flou et oblige à développer une réelle confiance dans notre ressenti qui ne peut s'appuyer sur la perception d'autrui ou de l'enseignant.

Pour ces raisons, je déconseille d'utiliser une grille de lecture toute faite pour les interprétations, comme les grilles de décodage des couleurs pour les lectures d'auras par exemple.

Il faut comprendre que nous percevons ce monde d'énergie chacun à notre manière. Ce qui est là dans l'énergie, ce sont des informations brutes et nous les « digérons » chacun à notre manière. Nous créons de cette information brute une image, un son ou une couleur décodable par notre cerveau. Ce décodage correspond à ce que nous sommes, nos croyances et notre culture, mais aussi nos goûts, ce que nous aimons et n'aimons pas, notre vision du monde. Ainsi seule

POUR EN SAVOIR PLUS:

Conférences:
Les Auras Genève
5 février à 20h
Espaces Temps, 9
rue F. Meunier
Les Chakras
Fribourg 26 avril à
20h
Librairie Bien-Être,
5 rue des Epouses
A Mednat en
mars, se référer au
programme
officiel
Séminaires :
Les Auras Genève
3-4 mars
Les Chakras Vevey
11-12 février
Sophie Mégard
56 rue de
Montchoisy
1207 Genève
tél. & fax +41 22
340 68 48
sophie@megard.
ch
www.megard.ch/
sophie

notre propre grille de lecture peut nous correspondre réellement. Il faut la construire à travers nos propres expériences.

Comme pour tout apprentissage, il est donc nécessaire de s'exercer régulièrement. Ainsi les perceptions s'affinent et la confiance se développe au fur et à mesure que nous construisons chacun nos propres outils.

Un peu de pratique : exercez vos perceptions

Certains exercices permettent de stimuler notre capacité de ressentir, voyons dans ce paragraphe deux exercices simples que vous pouvez pratiquer chez vous et qui peuvent être un premier pas pour stimuler vos perceptions de l'énergie. Le premier pour le toucher et le second pour la vision.

Pour l'aspect tactile, le toucher des auras avec les mains, nous utilisons tout d'abord l'imagination.

Je vous propose de frotter vos mains l'une contre l'autre de manière énergique puis de les écarter de 20 à 30 cm, les deux paumes face à face. Imaginez ensuite que vous tenez là entre vos deux mains une boule de lumière. C'est vous qui l'imaginez. Ressentez sa texture, sa densité, son poids... Plus vous utilisez de sens et plus vous jouez le jeu, plus cela devient facile.

Vous pouvez alors imaginer que cette boule de lumière s'agrandit. Elle devient de plus en plus grande et en grandissant pousse vos mains vers l'extérieur. Vous pouvez imaginer cette poussée sur vos paumes. Lorsqu'elle cesse de grandir ou que sa taille vous semble bonne, ressentez-la ou imaginez-la à nouveau : a-t-elle changé de texture, de densité en grandissant ?

Les sensations que vous pouvez res-

sentir ou créer avec cette boule de lumière sont exactement celles que l'on ressent lorsque l'on touche la première couche de l'aura d'une personne, le corps éthérique, qui se localise à une quinzaine de centimètres du corps physique.

Maintenant vous pouvez donc, après avoir frotté vos mains l'une contre l'autre, avancer vos mains vers quelqu'un ou vers votre propre genou par exemple et rechercher à 15 cm environ du corps physique ce même ressenti dans vos mains, comme si vous teniez à nouveau une boule.

Vous pouvez, à l'aide de cet exercice, retrouver la sensibilité dans vos mains et, par l'exercice, la développer et l'affiner.

Pour ce qui est de la vision, certaines conditions aident lorsque l'on commence à s'exercer. Il est plus facile de voir l'aura d'une personne ou d'une plante sur un fond uni. Un mur blanc et une lumière pas trop forte, comme en fin de journée, sont des conditions idéales.

Demandez à une personne de s'asseoir dos contre le mur et mettez vous en face à une distance d'un mètre environ.

Nous percevons cette énergie avec notre vision périphérique. Il est donc nécessaire de ne pas fixer l'aura elle-même. Pour cette raison fixez un point sur le visage de la personne ou au-dessus de sa tête et laissez le contour de son corps physique devenir flou. En fixant attentivement toujours le même point, vous allez peu à peu arrêter de cligner des yeux. Continuez à fixer le point choisi et le contour du corps physique devient flou, puis se transforme. Vous êtes là dans un état réceptif et vous pouvez percevoir l'énergie.

Il faut savoir que l'aura est une lumière mais pas forcément colorée, elle peut être perçue juste comme une fumée transparente ou pastelle, ou encore comme une luminosité blanche ou dorée à 5 ou 10 centimètres de la tête. Si vous avez l'impression d'imaginer, continuez d'imaginer, ne réfléchissez pas ! Il est nécessaire de mettre son mental entre parenthèses pour entrer dans cette expérience.

Si vous rencontrez des difficultés lors de ces pratiques, ne vous en faites pas, continuez d'essayer à d'autres moments de la journée dans d'autres conditions. Il est parfois plus difficile de s'exercer seul, il faut alors se donner du temps, s'exercer entre amis ou se joindre à un séminaire où l'effet de groupe est stimulant. N'oubliez pas que ces exercices sont des exemples et qu'il existe d'autres manières de faire qui pourraient mieux vous correspondre.

Lors de votre pratique, relevez chaque progrès et acceptez que la confiance et les perceptions, parfois ignorées durant des années, ne reviennent que peu à peu.

Sophie Mégard