

Les Auras :

une approche énergétique de la réalité.



SOPHIE MÉGARD

Percevoir les Auras, ce n'est pas juste voir des lumières autour du corps, mais plutôt une manière de vivre en intelligence avec le monde.

Que signifie percevoir les auras ?

Ce que l'on entend ici par percevoir les Auras, ce n'est pas voir des lumières rouges ou bleues autour de la tête de quelqu'un mais plutôt vivre en « écoute » du monde avec tous nos sens. C'est une manière d'ouvrir les yeux mais aussi le nez, les oreilles, la peau et même la capacité d'émerveillement pour voir, entendre, sentir, ressentir ce qui est autour de nous.

Bien évidemment, cette écoute demande une présence. Et cette présence nous invite à une certaine ouverture. Cette ouverture n'est pas que vers le monde extérieur : elle

nous pousse à rentrer aussi plus intimement en

nous-même. Sentir ce qui est en nous, arrêter

de se fuir, nous amène à prendre

conscience de nos besoins, de nos limites,

de nos sensibilités. Alors cette

conscience de nous-même nous

permet de mettre en place une

vie plus harmonieuse, plus respectueuse

de ce que nous sommes vraiment.

Pour cela, percevoir les

auras n'est définitivement

pas juste voir des couleurs

autour de la tête des gens

mais bien *vivre en intelligence*

avec le monde. C'est

comme retrouver le rythme

perdu d'une danse, d'une

danse avec le monde, avec la

vie, avec les autres, pour exprimer

dans ce mouvement quotidien

notre essence profonde. Une manière

d'être en écoute du monde et de vivre

dans le flow.



Et comme approche thérapeutique ?

Lorsque l'on vit au quotidien cette perception, cette écoute du monde, alors il est possible de l'utiliser dans un cadre thérapeutique. Dans un premier temps, la perception des auras nous sert comme outil de lecture, pour mieux connaître le patient, sentir les parties de son corps qui ont besoin de soutien mais aussi entendre un écho de sa vision du monde, de son état émotionnel.

Dans un deuxième temps, la perception des différentes couches d'énergie permet de choisir un traitement énergétique en résonance avec les besoins du patient en agissant par la pensée et la présence sur les zones physiques, psychiques ou énergétiques qui en ont besoin.

Toutefois aider le patient à s'équilibrer est une démarche globale, sur tous les plans physique, énergétique, émotionnel, existentiel et spirituel. En une séance il est bien rare qu'il soit possible d'aborder tous ces éléments à la fois : le plus adapté pour une thérapie à l'écoute du patient est d'agir, à chaque rencontre avec le patient, au niveau où il en a le plus besoin. Ce niveau reflète le point de levier qui aura le plus d'impact dans sa vie au moment du traitement. Il s'agit de déterminer l'endroit où avec un effort le plus léger possible, je peux obtenir le plus grand résultat, tout en facilitant chez le patient l'acceptation de ce changement.

“ Pour moi, l'Aura n'émane pas du corps mais c'est le corps qui est moulé dans l'Aura.

Les Auras en théorie

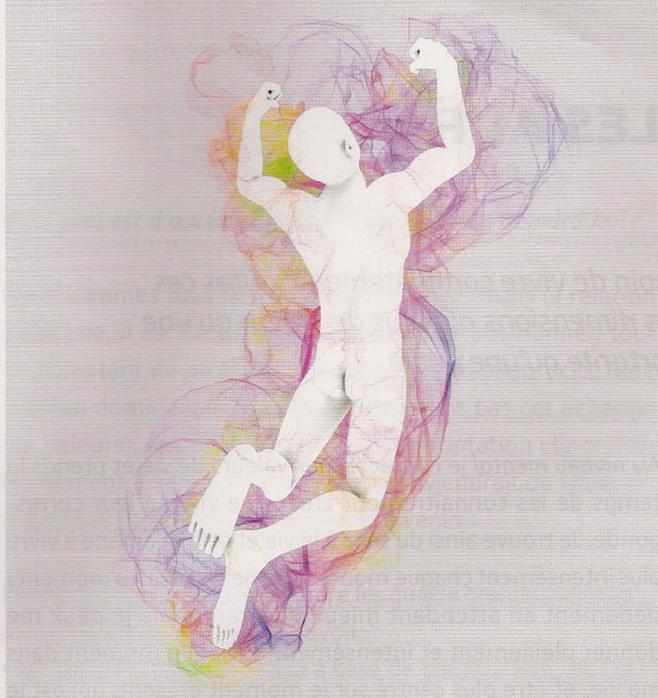
Pour moi, l'Aura n'émane pas du corps mais c'est le corps qui est moulé dans l'Aura. Ainsi s'il y a des déséquilibres dans nos corps énergétiques ils vont peu à peu créer des blocages dans notre corps physique, qui en quelque sorte est la manifestation physique de notre état général. C'est pourquoi en équilibrant chaque plan, l'ensemble de notre système s'équilibre.

Le corps physique n'est pas différent des autres corps énergétiques. Il en est simplement la couche la plus dense et celle qui se manifeste visiblement sur terre.

L'énergie n'est jamais négative, ni positive, l'énergie c'est juste de l'énergie. Elle est neutre, mais quand elle est bloquée elle crée des stases qui génèrent à leur tour de plus grands blocages ou de plus grands manques énergétiques dans le reste des corps subtils, qui se traduisent ensuite par des manifestations matérielles dans le corps physique. Le but est donc de remettre cette énergie en mouvement.

“ L'énergie n'est jamais négative, ni positive, l'énergie c'est juste de l'énergie.





Les différents niveaux de réalité de notre conscience

En tant que thérapeute il nous faut être conscient que chaque couche ou plan de notre Aura est en lien avec un différent niveau de réalité de notre conscience. Dans la thérapie nous nous adaptons aux besoins actuels du patient. Ceci demande au thérapeute d'approcher le patient sans idée préconçue sur la forme que le traitement devrait prendre, mais réellement en s'adaptant, au fur et à mesure de la séance, à ce qui se montre. C'est un travail d'écoute et de présence pour le thérapeute qui doit laisser de côté la théorie pour véritablement « être » avec le patient.

Chaque plan ou couche de l'aura est en lien avec un aspect de nous-même :

La première couche autour du corps, **l'éthérique**, est liée à l'énergie vitale, le système immunitaire. Le corps physique est le véhicule et le corps éthérique en est le carburant, sans lequel le véhicule ne peut avancer. Quand le patient est en déséquilibre au niveau éthérique il a besoin d'un traitement « mécanique » : ajouter où il n'y a pas d'énergie, enlever où il y en a trop, gonfler, dégonfler, couper ou faire des « opérations éthériques ».

La deuxième couche est **l'astral**. Ici nous sommes au niveau des émotions, des mémoires personnelles et psycho-généalogiques. Les difficultés sont relationnelles, émotionnelles et les réponses du thérapeute doivent être analytiques ou psycho-généalogiques. Il se doit alors d'explorer l'histoire personnelle et familiale, les émotions non conscientes et les mécanismes de défense du patient.

Bien souvent lors des consultations les demandes et les besoins sont en lien avec ces deux premières couches. La plupart de nos difficultés dans la vie quotidienne sont liées à des souffrances physiques et/ou relationnelles. Cependant certains patients expriment d'autres besoins en lien avec les couches suivantes.

La troisième couche est **le mental**. Il est lié à nos vécus existentiels, aux valeurs qui sont les nôtres et conduisent notre vie. Lorsque les patients sont en souffrance sur ce plan, l'approche doit être plus biodynamique. L'approche biodynamique peut être appelée « sans intention » : le thérapeute n'agit pas pour gonfler, dégonfler, etc. mais il offre un espace de présence sans attente, sans intention et sans action à proprement dire. Dans cet espace de calme et d'écoute, le corps et le système énergétique du patient vont se rééquilibrer par eux-mêmes.

La dernière couche, **le causal**, est le plan spirituel, en lien avec notre essence ou même avec l'essence de toute chose. Dans ce plan les traitements pourraient être appelés « méditatifs ». Le thérapeute ne cherche plus à agir pour guérir le patient comme au niveau mental, mais plutôt il médite avec lui. Ici il n'y a plus de patient et de thérapeute, mais deux êtres humains qui partagent un moment en présence où le simple fait « d'être là » régule notre posture intérieure et la réaligne sur son axe naturel.

Le cerveau est le seul organe du corps qui se régule par l'extérieur : dans cette approche méditative, comme dans l'approche biodynamique, c'est un échange de calme de cerveau à cerveau. Méditer ensemble crée une énergie plus puissante que méditer seul et ce moment commun permet au patient d'être soutenu par l'énergie du thérapeute pour trouver sa propre méditation. Bien sûr il est rare dans le cabinet que la demande du patient soit uniquement liée à ce plan causal, mais parfois cela arrive et ces moments sont magnifiques.

Que puis-je faire pour moi-même avec les Auras ?

Pour nous-même, dans notre propre vie, notre objectif peut être d'équilibrer en nous ces différents plans.

Je peux nourrir mon plan *physico-éthérique* par la façon dont je prends soin de moi : ma nourriture, l'équilibre de mes rythmes de sommeil, l'écoute des besoins de mon corps, etc. Ces différents aspects de ma vie influencent mon énergie vitale, que je veux garder intense et vivante. Ainsi mon corps éthérique, mon énergie vitale, nourrit mon corps physique et stimule mon système immunitaire et ma conscience corporelle.



“Je pense que nous avons chacun besoin de vivre complètement toutes ces dimensions de nous-même. Aucune de ces dimensions n’a plus de valeur qu’une autre ou n’est plus importante qu’une autre.”

Au niveau *astral* je peux nettoyer tout d’abord mes mémoires personnelles, tous les événements de ma vie que je n’ai pas digérés, auxquels je reste attaché et qui me prennent de l’énergie. Puis je peux prendre conscience des mémoires psycho-généalogiques que je porte aussi, pour les déposer, m’en libérer.

Par ce travail sur mes mémoires familiales, je peux naître une deuxième fois. En effet je suis né une première fois physiquement, à ma naissance, puis tout au long de ma vie, mon chemin pour devenir adulte est de naître une deuxième fois, cette fois-ci psychiquement, en nettoyant mon héritage familial pour me libérer et découvrir qui je suis.

Dans ce plan astral j’apprends aussi à vivre mes émotions en les laissant circuler dans mon corps. Récupérer cette fluidité et cette liberté me rend psychiquement souple et plus vivant. C’est un aspect important de notre chemin vers la santé psychique et émotionnelle.



+ d’infos

Sophie Mégard

Psychologue homéopathe

Sophie reçoit en consultation à Genève à 5 minutes à pied de la gare Cornavin. Elle donne des conférences & des séminaires en Suisse et en Belgique.

www.megard.ch/sophie

et la rejoindre sur sa page **FaceBook** pour suivre ses activités.

Au niveau *mental* je contacte mes valeurs de vie et prends le temps de les connaître pour créer une vie qui leur corresponde. Je trouve ainsi du sens à la vie et cela m’amène à vivre plus intensément chaque moment. Je ne vis plus les moments tièdement en attendant mieux plus tard mais je peux me donner pleinement et intensément à chaque moment dans ma vie, et être plus centré sur le moment présent, qui est le seul moment qui m’ouvre la porte au changement, puisque c’est le seul moment qui me permet d’agir et de choisir. Ainsi je retrouve du sens et de l’intensité qui m’apportent beaucoup d’énergie et m’ouvrent de nouveaux possibles dans ma vie.

Le *causal* m’amène à méditer. À rester des moments en silence et sans intention pour juste être là. Ces moments sont comme des respirations pour mon être, il me permettent de me reconnecter à ce que je suis profondément et m’aident à rester en contact avec moi-même, avec mon être profond dans ma vie quotidienne. Ce n’est pas une méditation qui me propose de fuir ma vie mais au contraire une méditation dynamique qui me donne de l’énergie, de la stabilité et de l’élan.

L’équilibre c’est vivre toutes les dimensions de nous-même.

Je pense que nous avons chacun besoin de vivre complètement toutes ces dimensions de nous-même. Aucune de ces dimensions n’a plus de valeur qu’une autre ou n’est plus importante qu’une autre.

On voit parfois certaines personnes qui privilégient l’aspect spirituel, méditatif et qui sont en déséquilibre dans leur vie quotidienne et matérielle ; comme on en voit parfois qui privilégient le corps physique, sont comme absorbés tout entiers par cette dimension matérielle et ne permettent pas à la vie de s’exprimer sur les autres dimensions d’eux-mêmes, à l’instar de la dimension émotionnelle et spirituelle.

L’équilibre est dans la capacité à connaître et à faire vivre chacun de ces plans en nous, pour pouvoir se promener librement dans toutes nos dimensions en fonction des moments et de nos besoins. Nous devenons ainsi un être entier, intégré. Un être humain dont toutes les dimensions sont habitées, vivantes et vibrantes.