



Le chakra frontal

Visualisation et création

Ajna



(au milieu du front)

LAPIS-LAZULI

A quoi sert-il ?

Ce chakra est le siège de l'intelligence, de la mémoire, du rationalisme, de la créativité, du discernement et de l'intuition. Il est le centre de la prise de conscience spirituelle, matérielle, intellectuelle et physique. Il est aussi "responsable" de notre propre évolution sur tous les plans et peut amener de grands changements dans notre vie. C'est par un intense travail de recherche sur la spiritualité et une grande évolution de conscience que l'on peut développer ce chakra.

Ajna chakra peut fonctionner correctement sans être pleinement ouvert. Tout en entretenant votre vitalité physique, il éveille votre esprit et nourrit votre lucidité. Ce centre permet de coordonner vos deux hémisphères cérébraux, ce qui permet d'associer votre intuition et votre intellect.

En équilibre :

Le sixième chakra est associé à votre vision, mais il est principalement relié à votre centre hormonal. Il est le lieu de réception de toutes les informations sensorielles. Son bon fonctionnement permet de résister à la douleur grâce à la sécrétion d'endorphines.

Mots clé chakra en équilibre:

Avant	Arrière
Décision, prévision, vision, discernement, compréhension, orientation. Présence dans le temps et l'espace (ici et maintenant), pouvoir gérer le temps et l'espace pour mener à bien des projets. Se connecter à sa créativité dans un but précis.	Intuition, vision globale, créativité. Dons extra-sensoriels Lâcher prise, abstraction, vision claire, clairvoyance. Esprit de synthèse, élévation.

En déséquilibre :

Au niveau physique, si votre chakra Ajna présente un dysfonctionnement, vous risquez de souffrir de sinusites, de maux cervicaux ou de migraines répétitives. Psychologiquement son mauvais fonctionnement peut provoquer des insomnies, des angoisses récurrentes, des images répétitives ainsi qu'une réelle difficulté à prendre des décisions.

Vous manquez alors de discernement et vous oubliez complètement d'écouter votre intuition et de fait, vous tombez dans le piège des illusions. Votre imagination risque d'être très développée ou au contraire quasi nulle.

Mots clé chakra en déséquilibre:

Avant	Arrière
Manque de concentration, défaut d'apprentissage, obsession, ne pas vouloir voir la réalité Chakra en excès : illusions, perfectionnisme, contrôle, impatience, intellectualisation.	Rigidité mentale, peur de l'invisible, peur du lâcher prise, manque de recul, manque de créativité, peur de perdre le contrôle.

Mental et causal

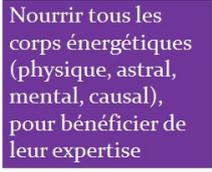
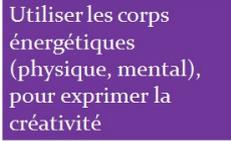
Le mental : corps énergétique de l'intellect

- Le corps qui « permet de ne rien créer ».
- Capable de reproduire d'anciens schémas ou d'agir en fonction de conditionnements, d'acquis.
- Il est toujours entre le passé et le futur, jamais dans le présent.
- Les gens qui sont « dans le mental » :
- se projettent sans cesse dans le futur,
 - s'inquiètent,
 - plongent dans le passé,
- se tracassent,
- cherchent comment (ré-)appliquer la solution qu'ils avaient apprise ou expérimentée.

Le causal – corps énergétique de la créativité

- Nouvelles idées, créations, génie.
- Je me connecte au causal quand je suis dans l'instant présent.
- Les gens qui sont « dans le causal » :
 - (ré-) agissent intuitivement sur la situation dans le présent.
 - trouvent la solution la plus adaptée pour le moment présent.
- Il est difficile d'expliquer l'intuition, la solution ne sera pas facilement comprise par les autres.
- Le mental servira à expliquer cette solution et la faire comprendre aux autres qui pourront la réutiliser.

La créativité quantique

4 étapes pour créer :	
1 - ETUDE : acquérir les connaissances sur le sujet.	
 2 - REPOS : se ressourcer, se détendre, penser à autre chose. (baignoires, pommiers)	
3 - EUREKA : déplacement quantique, fraction de seconde pendant laquelle tous les corps génèrent LA solution.	 
4 - ECRITURE : mettre au clair la solution, la solution passe dans les corps qui peuvent expliquer, transmettre le nouveau concept au public.	

Respiration consciente par Maître St Germain



A chaque fois, le temps que Je M'exprime, si Vous n'avez pas le temps de faire, prenez le temps de le refaire

► J'inspire profondément l'Infini.....

Je retiens l'inspiration en Me concentrant dans la glande pinéale de l'intuition, située au niveau du troisième œil.....

Et J'expire lentement, Je suis dans l'Infini.....

.....Pause.....

► J'inspire profondément l'Eternité.....

Je retiens l'inspiration en Me concentrant dans la glande pinéale de l'intuition...

J'expire, Je suis l'Eternité....

.....Pause.....

► J'inspire profondément la Liberté.....

Je retiens l'inspiration en Me concentrant dans la glande pinéale de l'intuition...

J'expire, Je suis la Liberté....

.....Pause.....

► J'inspire profondément ma Puissance.....

Je retiens l'inspiration en Me concentrant dans la glande pinéale.....

J'expire, Je suis ma Puissance....

.....Pause.....

► J'inspire profondément ma Force.....

Je retiens l'inspiration en Me concentrant dans la glande pinéale.....

J'expire lentement, Je suis ma Force....

.....Pause.....

► J'inspire profondément la Lumière.....

Je retiens l'inspiration en Me concentrant dans la glande pinéale.....

J'expire lentement, Je suis la Lumière.....

.....Pause.....

► J'inspire profondément que Je suis « La Source ».....

Je retiens l'inspiration en Me concentrant dans la glande pinéale.....

J'expire très lentement, Je suis « La Source ».....

.....Pause.....

► J'inspire la conscience « d'Être ».....

Je retiens l'inspiration en Me concentrant dans la glande pinéale.....

J'expire lentement, Je suis ce que Je Suis, Je suis la conscience d'Être, Je suis la Lumière, Je suis l'incarnation de la Lumière, et Je ne M'identifie plus à quoi que ce soit.....

Et c'est ainsi...